

# Terug naar 'normaal': hoe doe je dat?

Jongvolwassenen over hun  
gezondheidssituatie tijdens en na corona





## **JEUGD ACTIEF IN ONDERZOEK EN BELEID**



# Terug naar 'normaal': hoe doe je dat?

Jongvolwassenen over hun gezondheidssituatie  
tijdens en na corona

### **Auteurs**

Geeske Strating  
Nickey van den Berg  
Laura Redeker  
Esther Schelvis

### **Met medewerking van:**

Lauraine Akkermans  
Leonie Wijnen  
Mamtaz Yusuf  
Siegalit Zarr

### **Met dank aan:**

#### *Meelezers van de werkgroep Harmonisatie Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022:*

Rosemarijn Boekee (RIVM)  
Suzan Bras (GGD Zuid Holland Zuid)  
Lilas Fahham (GGD Groningen)  
Iris de Putter (GGD regio Utrecht)  
Nannah Tak (GGD GHOR Nederland)

#### *Meelezers vanuit het netwerk GOR:*

Mark Bosmans (Nivel)  
Joris Haagen (ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum)  
Elske Marra (RIVM)

### **In opdracht van**

Alle GGD'en, GGD GHOR Nederland en het RIVM

© Stichting Alexander  
Amsterdam, juli 2023

# Inhoud

<b>Samenvatting</b>	<b>9</b>
Opzet en uitvoering	9
Resultaten	9
Adviezen	11
<b>1 Inleiding</b>	<b>12</b>
Doelstelling en onderzoeksvragen	12
Aanleiding	12
Leeswijzer	13
<b>2 Opzet en uitvoering</b>	<b>14</b>
2.1 Adviesgroep Jongvolwassenen	14
2.2 Werkgroep Harmonisatie	14
2.3 Focusgroepen en diepte-interviews	15
2.3.1 Selectie en werving deelnemers	15
2.3.2 Uitvoering focusgroepen	15
2.3.3 Uitvoering interviews	17
2.4 Respondenten	18
2.5 Analyse en rapportage	20
<b>3 Stress</b>	<b>21</b>
3.1 Stresstoename tijdens de coronaperiode	21
3.1.1 Onderwijs	21
3.1.2 Coronamaatregelen	23
3.1.3 Angst voor corona	24
3.1.4 Geldzorgen en problemen rondom werk	24
3.1.5 Onzekerheid	25
3.2 Stressafname tijdens de coronaperiode	25
3.2.1 Minder stress van school	25
3.2.2 Heropening van de maatschappij	25
<b>4 Mentaal welzijn</b>	<b>27</b>
4.1 Negatieve ervaringen tijdens de coronaperiode	27
4.1.1 Eenzaamheid	27
4.1.2 Psychische klachten	28
Positieve ervaringen tijdens de coronaperiode	30
4.1.3 Rust en reflectie	30
4.1.4 Waardering	30
4.2 De gevolgen van de coronaperiode voor mentaal welzijn	31
4.2.1 Moeilijk in beweging komen	31
4.2.2 De terugkeer naar 'normaal'	31

4.2.3	Stilstand in ontwikkeling	32
4.2.4	Niet gehoord voelen	32
<b>5</b>	<b>Sociaal welzijn</b>	<b>33</b>
5.1	Negatieve ervaringen in en na de coronaperiode	33
5.1.1	Moeite met sociale contacten	33
5.1.2	Relaties onder druk	34
5.1.3	Op zoek naar alternatieve sociale activiteiten	35
5.1.4	Veel tijd online doorbrengen	36
5.1.5	Verschil tussen mannen en vrouwen	36
5.2	Positieve ervaringen in en na de coronaperiode	37
5.2.1	Hechtere band met vrienden en familie	37
5.2.2	(Nieuwe) sociale relaties – online & offline	37
5.2.3	Geen sociale verplichtingen	37
5.2.4	Contact met vrienden en collega's	38
<b>6</b>	<b>Fysieke gezondheid</b>	<b>39</b>
6.1	Sporten en bewegen	39
6.2	Lichamelijke gezondheid	40
6.2.1	Alcohol en drugs	40
6.2.2	Coronabesmetting – bij zichzelf en/of omgeving	40
6.2.3	Gebrek aan ritme	41
6.2.4	Bewustzijn van eigen gezondheid	41
<b>7</b>	<b>Beschermende factoren</b>	<b>42</b>
7.1	Sociaal netwerk	42
7.2	Praten over ervaringen en gevoelens	43
7.3	Ritme en routine	43
7.4	Hobby's	44
7.5	Overig	44
<b>8</b>	<b>Hulp aan jongvolwassenen</b>	<b>45</b>
8.1	Ervaringen met hulp	45
8.2	Waar is hulp bij nodig?	45
8.2.1	Terugkeren naar een 'normaal' leven	45
8.2.2	Mentale gezondheid	46
8.2.3	Sociaal contact	46
8.2.4	Overige	46
8.3	Hoe moet die hulp eruit zien?	47
8.3.1	Lagere drempels naar mentale hulp	47
8.3.2	Sociale activiteiten	47
8.3.3	Ondersteuning vanuit school	48
<b>9</b>	<b>Beschouwing, conclusies en adviezen van de adviesgroep</b>	<b>49</b>
9.1	Reflecties en conclusies	49
9.2	Tips en adviezen	49
9.2.1	Het eigen sociale netwerk	50

9.2.2	Laagdrempelige hulp	50
9.2.3	Het onderwijs	51
9.2.4	Sociale media	52
<b>10</b>	<b>Beschouwing van de onderzoekers</b>	<b>53</b>
10.1	Reflectie op het onderzoeksproces	53
10.2	Reflectie op de resultaten	54
<b>11</b>	<b>Conclusies en aanbevelingen</b>	<b>56</b>
11.1	Verdieping en duiding van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022	56
11.2	Belangrijkste inzichten volgens jongvolwassenen	57
11.3	Adviezen	58
11.4	Hoe nu verder?	60
	<b>Bijlage 1: Inhoudelijk verslag adviesgroep</b>	<b>61</b>
	<b>Bijlage 2: leidraad voor de focusgroep</b>	<b>64</b>

*Aan alle jongvolwassenen die mee hebben gewerkt aan dit onderzoek: heel hartelijk bedankt voor jullie openheid naar ons als onderzoekers, jullie compassie naar elkaar en jullie oplossingsgerichte houding. Jullie inbreng in dit onderzoek is van grote waarde geweest!*

---

Dit kwalitatieve onderzoek is een verdiepend onderzoek van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022. De GGD'en voerden de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 uit in het kader van het Gezondheidsonderzoek COVID-19 (officieel de Integrale Gezondheidsmonitor COVID-19). Hierbij werken de GGD'en, GGD GHOR Nederland, het RIVM, het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum samen en vormen zij het [Netwerk GOR](#).

ZonMw is namens het ministerie van VWS opdrachtgever van de monitor. Het onderzoek is bedoeld om de fysieke en mentale gezondheidseffecten bij jongvolwassenen, als gevolg van de coronacrisis, inzichtelijk te maken. Resultaten van de monitor vormen een basis voor het adviseren en ondersteunen van lokale en regionale beleidsmakers en het ministerie van VWS bij beleidsvorming.





# Samenvatting

In 2022 hebben bijna 70.000 jongvolwassenen in de leeftijd van 16 tot en met 25 jaar de vragenlijst van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen ingevuld. De resultaten van de monitor maken duidelijk dat de mentale gezondheid van deze doelgroep aandacht nodig heeft. Om meer zicht te krijgen op de ervaringen, gevoelens en perspectieven van jongvolwassenen die ten grondslag liggen aan de resultaten van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 heeft GGD GHOR Nederland, namens de GGD'en en het RIVM, Stichting Alexander de opdracht gegeven om verdiepend kwalitatief onderzoek uit te voeren. Dit rapport gaat over dit verdiepend kwalitatief onderzoek.

De opdracht die ten grondslag ligt aan dit onderzoek luidt als volgt:

Op landelijk niveau inzicht geven in de gezondheidssituatie van jongvolwassenen in de leeftijd van 16 tot en met 25 jaar, tijdens en na de coronacrisis door verdieping en duiding te geven middels kwalitatief onderzoek aan de kwantitatieve resultaten van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022.

## Opzet en uitvoering

Om antwoord te geven op de onderzoeksvraag is kwalitatief onderzoek uitgevoerd middels vijf focusgroepen met vooraf geselecteerde doelgroepen, namelijk:

- 1) Focusgroep 16-20 jaar;
- 2) Focusgroep 21-25 jaar;
- 3) Focusgroep jongvolwassen vrouwen;
- 4) Focusgroep jongvolwassen mannen;
- 5) Focusgroep praktisch opgeleide jongvolwassenen.

Daarnaast zijn 15 diepte-interviews gehouden.

Zowel het onderzoeksproces als de inhoudelijke resultaten zijn op verschillende momenten tijdens het onderzoek besproken, geduid en gereflecteerd met een adviesgroep van jongvolwassenen. Ook de werkgroep Harmonisatie, bestaande uit zes GGD-onderzoekers uit verschillende regio's en onderzoekers van het RIVM en GGD GHOR Nederland en onderzoekers van het Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen) hebben gedurende het onderzoek meegedacht.

In totaal hebben 61 jongvolwassenen uit heel Nederland meegewerkt aan dit kwalitatieve onderzoek, waarvan vijf jongvolwassenen deel hebben genomen aan alle drie de bijeenkomsten van de adviesgroep, 41 aan de verschillende focusgroepen en 15 jongvolwassenen aan een diepte-interview.

## Resultaten

Jongvolwassenen hebben laten zien welke perspectieven, gevoelens en ervaringen ten grondslag liggen aan de uitkomsten van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022. Vrijwel alle deelnemende jongvolwassenen vertellen dat zij zich op enig moment angstig, gestrest of eenzaam hebben gevoeld, en dat zij in meer of mindere mate psychische problemen hebben ervaren tijdens de coronaperiode. Hoewel de

meeste jongvolwassenen intussen hun leven weer hebben opgepakt, kampt een deel van de jongvolwassenen nog met de gevolgen van de coronaperiode, en vindt het moeilijk om de draad weer op te pakken. De grootste verklaring ligt volgens hen in het gebrek aan sociale contacten gedurende een lange periode, gevolgen hiervan waren onder andere:

- **Meer eenzaamheid:** bestaande structuren waarin het sociale leven van jongvolwassenen was vormgegeven waren grotendeels weggevallen door (lockdown)maatregelen. Jongvolwassenen zagen en spraken hun sociale contacten veel minder dan ze zouden willen. Na de coronaperiode hebben verschillende deelnemende jongvolwassenen nog altijd moeite met het aangaan en onderhouden van sociale contacten.
- **Meer depressieve of negatieve gevoelens:** terugkijkend wijten jongvolwassenen ontstane of verergerde mentale problematiek aan een gebrek aan ritme, zingeving en verbinding met anderen. Ze voelden zich in de coronaperiode onvoldoende gezien en gehoord.
- **Ontwikkelingsachterstanden:** vanwege de coronamaatregelen hadden jongvolwassenen minder mogelijkheden om zich te ontwikkelen door samen met hun *peers* te ontdekken, te proberen en te leren. Ze hebben daardoor het gevoel dat ze dingen gemist hebben, en dat ze stil hebben gestaan in hun ontwikkeling.
- **Moeite met 'normaal':** opvallend veel jongvolwassenen hebben moeite met de snelheid en de hoeveelheid prikkels van het leven na corona. Het voelt voor hen alsof ze het normale leven zijn verleerd.
- **Sociale druk:** jongvolwassenen voelden en voelen zich ook nu nog onder druk gezet door hun omgeving om het leven op te pakken alsof er geen corona is geweest, en om daarbij de opgelopen achterstanden zo snel mogelijk weg te werken. Deze druk leggen ze zichzelf ook op, wat kan leiden tot stress en een negatief zelfbeeld.

Verschiedende maatregelen die zijn ingezet tijdens de coronacrisis hebben een negatieve invloed gehad op het welzijn van jongvolwassenen. In dit onderzoek hebben de volgende maatregelen de revue gepasseerd:

- **Schoolsluitingen:** schoolsluitingen en online onderwijs zorgden bij veel jongvolwassenen voor een toename van studiestress, afname van motivatie en minder sociale contacten en sociale verbinding.
- **Online werken:** online onderwijs en online werken werd in coronatijd de norm, en is nog steeds deels de norm bij veel werkgevers. Jongvolwassen professionals zijn vaak nog niet lang in dienst. Het verbinden met en samenwerken met collega's die je alleen online kent, is een stuk moeilijker dan wanneer je elkaar fysiek op kantoor ziet.
- **Sluiting van sportclubs:** veel jongvolwassenen zijn in coronatijd minder gaan bewegen en/of sporten. Naast dat hierdoor een sociaal aspect van hun leven wegviel en zij het sporten als mentale uitlaatklep misten, had het ook fysieke gevolgen, zoals aankomen in gewicht.
- **Lockdowns:** het niet naar winkels of horeca- en uitgaansgelegenheden kunnen gaan, heeft er destijds voor gezorgd dat jongvolwassenen mentaal minder goed in hun vel zaten omdat ze een uitlaatklep en een mogelijkheid anderen te ontmoeten misten. Na de lockdowns vertellen verschillende jongvolwassenen dat ze zich nu niet prettig voelen in, of weten te verhouden tot het personeel van, winkels en horeca.
- **Wisselende maatregelen:** maatregelen die steeds veranderden, online onderwijs, niet kunnen sporten, je vrienden minder zien. Hoe meer veranderingen er op verschillende levensterreinen plaatsvonden, hoe meer stress jongvolwassenen ervaarden.

## Adviezen

Volgens jongvolwassenen is extra ondersteuning nodig bij:

- De terugkeer naar het 'normale' leven;
- Mentaal welzijn;
- Het tegengaan van eenzaamheid en bevorderen van sociale contacten.

Jongvolwassenen hebben zelf een aantal concrete ideeën over hoe die ondersteuning eruit kan komen te zien. Het verlangen om gezien en gehoord te worden, loopt hier als een rode draad doorheen: dat iemand daadwerkelijk interesse toont in hoe zij zich voelen. En dat wanneer dat thuis niet lukt, of bij vrienden, dat er plekken zijn in je omgeving waar je dat wel kan vinden: in de buurt, op school of bijvoorbeeld via een wijk- of buurtteam.

Jongvolwassenen hebben drie tips voor professionals die met jongvolwassenen werken:

1. **Geef erkenning** – erken dat de coronatijd voor jongvolwassenen een heftige periode is geweest en dat zij in hun ontwikkeling zijn geremd. Veel jongvolwassenen worstelen nog steeds met de nasleep hiervan en willen hierin graag gezien en gehoord worden.
2. **Bied laagdrempelige hulp** – hulp moet voor jongvolwassenen laagdrempelig zijn en de mogelijkheden goed vindbaar. Jongvolwassenen geven aan vooral hulp nodig te hebben bij het wegwerken van achterstanden en de terugkeer naar 'normaal': denk hierbij aan het werken aan sociale vaardigheden en netwerken, werken aan mentale problematiek, tegengaan van eenzaamheid.
3. **Zorg voor uitwisseling** – organiseer sociale activiteiten waarin jongvolwassenen elkaar ontmoeten, met elkaar in gesprek kunnen en ervaren dat ze niet de enige zijn die last hebben van de gevolgen van de coronaperiode. Dit kan op verschillende manieren vormgegeven worden: online, offline, in de vorm van een praatgroep of juist een sportieve of creatieve activiteit. Hoe breder het aanbod aan activiteiten, hoe meer jongvolwassenen zich aangesproken voelen.

De adviezen die in dit rapport staan zijn richtinggevend, maar bieden geen kant en klare oplossingen voor lokale praktijkvragen. De beste oplossingen worden in dialoog bedacht, in de samenwerking tussen jongvolwassenen en professionals, liefst zo lokaal mogelijk zodat optimaal wordt aangesloten bij de lokale praktijk.

# 1 Inleiding

Van april tot en met augustus 2022 hebben alle GGD'en, in samenwerking met het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), een onderzoek uitgevoerd onder Nederlandse jongvolwassenen van 16 tot 25 jaar: de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen. Bijna 70.000 jongvolwassenen verspreid over heel Nederland hebben een vragenlijst ingevuld over hun gezondheid, leefstijl en welzijn. De Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 is onderdeel van de Integrale Gezondheidsmonitor COVID-19 van het Netwerk GOR<sup>1</sup>. De Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 heeft als doel om de fysieke en mentale gezondheidseffecten bij jongvolwassenen, als gevolg van de coronacrisis, inzichtelijk te maken. GGD GHOR Nederland heeft namens de GGD'en en het RIVM, Stichting Alexander de opdracht gegeven om van januari 2023 tot mei 2023 verdiepend kwalitatief onderzoek uit te voeren om de kwantitatieve resultaten van het vragenlijstonderzoek te kunnen duiden en te verdiepen. Deze rapportage beschrijft de opzet, uitvoering en de resultaten van het verdiepende kwalitatieve onderzoek.

## Doelstelling en onderzoeksvragen

Het doel van dit kwalitatieve onderzoek is als volgt:

Op landelijk niveau inzicht geven in de gezondheidssituatie van jongvolwassenen in de leeftijd van 16 tot en met 25 jaar, tijdens en na de coronacrisis, door verdieping en duiding te geven aan de kwantitatieve resultaten van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022, middels kwalitatief onderzoek.

De daarbij geformuleerde onderzoeksvragen zijn:

- Welke perspectieven, gevoelens en ervaringen van jongvolwassenen liggen ten grondslag aan en/ of bieden een verklaring voor de uitkomsten van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022?
- Wat zijn volgens jongvolwassenen de belangrijkste inzichten vanuit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022?
- Wat hebben jongvolwassenen nodig om in de toekomst beter te worden geholpen?

## Aanleiding

De coronapandemie heeft invloed gehad op het leven van iedereen. Via verschillende programmaonderdelen brengt het Netwerk GOR tussen 2021 en 2025 de gevolgen van de coronapandemie voor verschillende doelgroepen in kaart, zo ook voor de doelgroep jongvolwassenen. De resultaten van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 maken duidelijk dat de gevolgen van de coronacrisis voor deze groep groot zijn en dat de mentale gezondheid van jongvolwassenen aandacht nodig heeft, zeker omdat het relatief lastig is om zicht te hebben op deze groep. Vanaf 18 jaar zijn jongvolwassenen te oud voor de jeugdgezondheidszorg en bevinden zij zich vaak in een overgang tussen school en vervolgonderwijs of tussen onderwijs en werk<sup>2</sup>. Om meer zicht te krijgen op de ervaringen, gevoelens en perspectieven van

---

<sup>1</sup> Het Netwerk GOR bestaat uit de lokale GGD (Gemeentelijke Gezondheidsdienst)en, GGD GHOR (Geneeskundige Hulpverleningsorganisatie in de Regio) Nederland, het RIVM, het Nivel en ARQ (Nationaal Psychotrauma Centrum).

<sup>2</sup> <https://ggdghor.nl/actueel-bericht/ruim-helpt-jongvolwassenen-ervaart-psychische-klachten/>

jongvolwassenen die ten grondslag liggen aan de resultaten van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 heeft Stichting Alexander aanvullend onderzoek uitgevoerd middels vijf focusgroepen en 15 diepte-interviews.

## **Stichting Alexander**

Stichting Alexander is een niet-commercieel landelijk instituut voor jeugdparticipatie en participatief jeugdonderzoek. Samen met kinderen, jongeren (en hun ouders), professionals en bestuurders realiseren we zinvolle en duurzame invloed van jeugd in onderzoek, beleid en praktijk. Met dertig jaar ervaring in alle leefdomeinen van jeugdigen, van zorg tot onderwijs, van gezondheid tot cultuur en van wonen tot werken, is Stichting Alexander in staat participatie op een hoger plan te brengen en duurzaam te verankeren. De kennis en expertise van Stichting Alexander worden uitgedragen via coaching, training, colleges, workshops en publicaties. Wij werken voor uiteenlopende opdrachtgevers binnen de sectoren welzijn, zorg, onderwijs, gezondheid, arbeid en kunst/cultuur. Voor meer informatie over onze werkzaamheden, verwijzen we graag naar onze website ([www.st-alexander.nl](http://www.st-alexander.nl)).

## **Leeswijzer**

Hoofdstuk 2 bestaat uit de opzet en uitvoering van dit onderzoek. Daarna volgen de inhoudelijke resultaten van het kwalitatieve onderzoek in hoofdstuk 3 tot en met 8. Waar mogelijk zijn de vragenlijstresultaten van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 in een kader toegevoegd aan de daarmee corresponderende inhoudelijke resultaten van het kwalitatieve onderzoek. Deze resultaten waren niet voor alle inhoudelijke resultaten beschikbaar. Hoofdstuk 9 en 10 bevatten achtereenvolgens een beschouwing op de resultaten van de Adviesgroep en een reflectie van de onderzoekers. In hoofdstuk 11 staan de conclusies en aanbevelingen beschreven op basis van de resultaten.

## 2 Opzet en uitvoering

Dit onderzoek richt zich op het in kaart brengen van ervaringen, gevoelens en percepties van Nederlandse jongvolwassenen in de leeftijd van 16 tot en met 25 jaar ten aanzien van hun gezondheidssituatie, tijdens en na de coronacrisis. Bij dit type onderzoeksvraag waarin de belevingswereld van jongvolwassenen centraal staat past een kwalitatieve onderzoeksbenadering waarin de woorden en verhalen van de doelgroep voor zich spreken, ook wel narratief onderzoek genoemd. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe het onderzoek is uitgevoerd.

### 2.1 Adviesgroep Jongvolwassenen

Om inzicht te krijgen in de belevingswereld van de doelgroep, en vervolgens met hen samen antwoorden te zoeken op kwesties die spelen in hun belevingswereld, is het van belang om zo dicht mogelijk op die leefwereld aan te sluiten, en hen te betrekken bij alle fasen van het onderzoeksproces. Een adviesgroep van jongvolwassenen heeft daarom gedurende het onderzoek meegedacht met, en advies uitgebracht aan, de onderzoekers van Stichting Alexander. De jongvolwassenen in de adviesgroep zijn geworven via een bestand met jongvolwassenen die in de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 hebben aangegeven mee te willen werken aan vervolgonderzoek, en toestemming hebben gegeven om door Stichting Alexander benaderd te worden. De adviesgroep bestond uit een 'harde kern' van vijf jongvolwassenen, en een aantal jongvolwassenen dat één of twee keer aanwezig was bij een adviesgroepbijeenkomst. Bij iedere adviesgroep bijeenkomst sloot een GGD-onderzoeker aan. Voor een uitgebreider overzicht en beschrijving van het proces en de inhoudelijke resultaten van de adviesgroep verwijzen we naar Bijlage 1.

### 2.2 Werkgroep Harmonisatie

De werkgroep Harmonisatie van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 wordt gevormd door medewerkers van het RIVM, van GGD GHOR Nederland en zes onderzoekers van verschillende GGD'en. De werkgroep is verantwoordelijk voor de uitvoering van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022, waarbij zoveel mogelijk naar harmonisatie wordt gestreefd. De werkgroep heeft op drie momenten meegedacht met de onderzoekers van Stichting Alexander, en input en advies gegeven voor de uitvoering. Bij aanvang van het onderzoek betrof dit het bespreken van de doelen van het onderzoek, maar ook het prioriteren van de relevante uitkomsten van de monitor voor het verdiepend onderzoek. Halverwege het onderzoek zijn -net als bij de adviesgroep- de resultaten uit de focusgroepen besproken, en heeft de werkgroep verdiepende vragen ingebracht voor de diepte-interviews. Na afloop van de focusgroepen en diepte-interviews vond een reflectiebijeenkomst plaats waarin de resultaten zijn besproken, en nagedacht is over een handelingsperspectief voor professionals die met de doelgroep jongvolwassenen te maken hebben. Een tweede reflectiebijeenkomst is gehouden met medewerkers van het Netwerk GOR.

## 2.3 Focusgroepen en diepte-interviews

### 2.3.1 Selectie en werving deelnemers

We zijn gestart met vijf focusgroepen met vooraf geselecteerde doelgroepen - 1) 16 tot en met 20 jaar, 2) 21 tot en met 25 jaar, 3) jongvolwassen vrouwen, 4) jongvolwassen mannen, en 5) jongvolwassenen met een praktische opleiding -. De deelnemers zijn geselecteerd uit een bestand met jongvolwassenen die in de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 hebben aangegeven mee te willen werken aan vervolgonderzoek, en toestemming hebben gegeven om door Stichting Alexander benaderd te worden. Op basis van hun achtergrondkenmerken zijn zij persoonlijk uitgenodigd voor een focusgroep.

Vervolgens is - met de adviesgroep en met de werkgroep Harmonisatie - op basis van de samenstelling van de focusgroepen en de eerste inhoudelijke resultaten gekeken welke perspectieven, verhalen en/of groepen nog ontbraken en wie we nog zouden moeten spreken. Met dit inzicht is gericht geworven voor de vijftien diepte-interviews, wederom via het bestand met jongvolwassenen die in de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 hebben aangegeven mee te willen werken aan vervolgonderzoek, en toestemming hebben gegeven om door Stichting Alexander benaderd te worden.

Alle deelnemers hebben voorafgaand aan hun deelname aan een focusgroep of diepte-interview toestemming gegeven voor de opname, en voor het gebruik van hun data voor dit onderzoek. Alle deelnemers hebben een vergoeding ontvangen voor hun deelname aan de adviesgroep, de focusgroep of het diepte-interview.

### 2.3.2 Uitvoering focusgroepen

Bij een focusgroep wordt gedurende ongeveer één tot anderhalf uur met zes tot acht deelnemers gepraat aan de hand van een leidraad, onder leiding van een gespreksleider. Focusgroepen zijn geschikt om te achterhalen welke meningen, opvattingen en waarden er binnen bepaalde groepen bestaan over een probleem of vraagstuk. Een belangrijk kenmerk van focusgroepen is dat respondenten direct op elkaar kunnen reageren waardoor ketens van associaties, persoonlijke ervaringen, normen en waarden ontstaan: het onderwerp wordt in de breedte afgetast. De leidraad (zie bijlage 2) van een focusgroep is semi-gestructureerd: van tevoren wordt een lijst met onderwerpen vastgesteld die dienen als houvast tijdens het gesprek. Er worden open vragen gesteld die uitnodigen tot het delen van ervaringen en perspectieven.

De focusgroepen met jongvolwassenen vonden online plaats in Teams, en er werd op een visuele en creatieve manier samengewerkt in de online samenwerkingstool MIRO<sup>3</sup>. De lijst met onderwerpen voor de focusgroepen is vooraf vastgesteld met de werkgroep Harmonisatie en de adviesgroep en bestond uit:

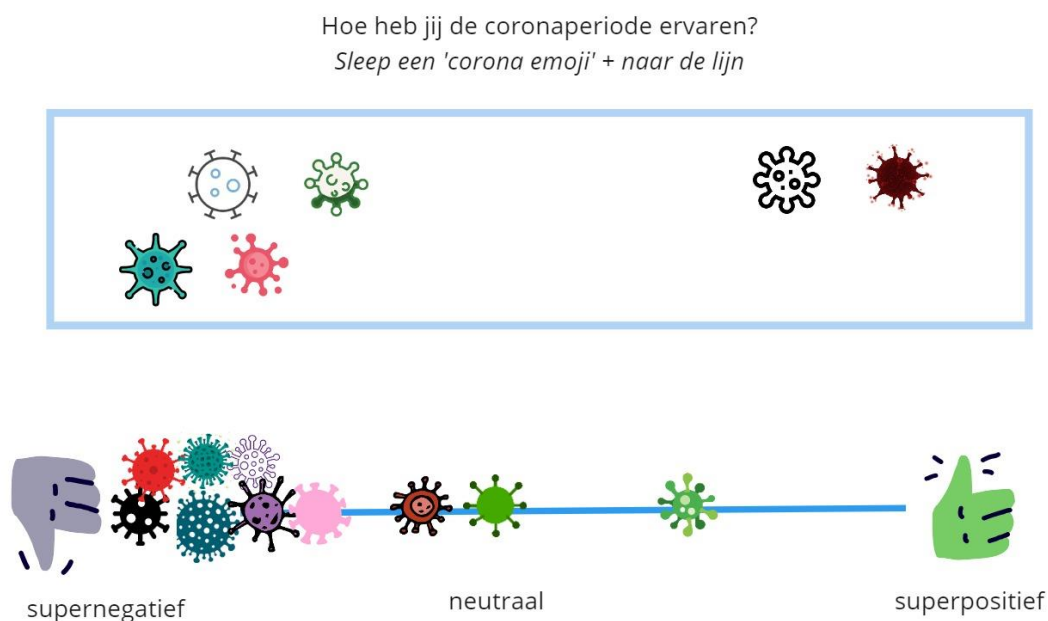
- Eerste verkenning ervaringen en gevoelens in de coronaperiode;
- Ervaringen en gevoelens met betrekking tot mentaal welzijn (tijdens en na corona);
- Ervaringen en gevoelens met betrekking tot sociaal welzijn (tijdens en na corona);
- Ervaringen en gevoelens met betrekking tot stress (tijdens en na corona);
- Ervaringen en gevoelens met betrekking tot fysieke gezondheid (tijdens en na corona);

---

<sup>3</sup> MIRO is een groot online whiteboard, waarop je digitale post-its kan plakken, documenten, afbeeldingen en filmpjes kunt uploaden en interactief (in real time en asynchroon) kunt samenwerken. [www.miro.com](http://www.miro.com)

- Andere maatschappelijke ontwikkelingen die een rol spelen bij welzijn en gezondheid;
- Veerkracht, hulp en ondersteuning.

De focusgroepen startten met een open vraag: *hoe heb jij de coronaperiode ervaren?* Deelnemers konden zichzelf positioneren op een lijn van negatief tot positief (zie afbeelding 1). Naar aanleiding van het beeld dat ontstond op deze lijn is het gesprek aangegaan over de ervaringen die hebben geleid tot de positie op de lijn. Vervolgens is verdiepend ingegaan op de vooraf bepaalde onderwerpen. Hierbij konden deelnemers eerst hun ervaringen delen via post-its (zie afbeelding 2), waarna een verdiepend gesprek plaatsvond over deze ervaringen. Tenslotte hebben deelnemers gezamenlijk gebrainstormd over wat helpt (wat kan je zelf doen en waar heb je hulp bij nodig?), hoe hulp en ondersteuning eruit kan zien en wat de belangrijkste uitkomsten van de focusgroep waren die zij wilden meegeven aan professionals die met jongvolwassenen werken.



Afbeelding 1: screenshot van MIRO waarin deelnemers aan een focusgroep hebben aangegeven hoe zij de coronaperiode hebben ervaren.



## Hoe was het om de coronaperiode mee te maken?



Afbeelding 2: screenshot van MIRO waarin deelnemers aan een focusgroep hun ervaringen op post-its deelden

### 2.3.3 Uitvoering interviews

Voor de verdiepende interviews zijn semigestructureerde diepte-interviews gehouden. In dit type interview bespreekt de interviewer de vooraf geïdentificeerde thema's met de respondent met bijbehorende vragen, maar de volgorde en de focus wordt mede bepaald door de deelnemer. De vragen zijn gericht op het verzamelen van ervaringen, gedachten en perspectieven die de respondent heeft wat betreft gezondheid en welzijn in de context van de (nasleep van de) coronaperiode.

Deelnemers konden kiezen of ze het diepte-interview telefonisch of online (via Teams) wilden houden. In één geval koos een deelnemer voor een fysiek interview. De leidraad bestond uit dezelfde onderdelen als de focusgroepen, aangevuld met een aantal verdiepende vragen naar aanleiding van de eerste resultaten van de focusgroepen.

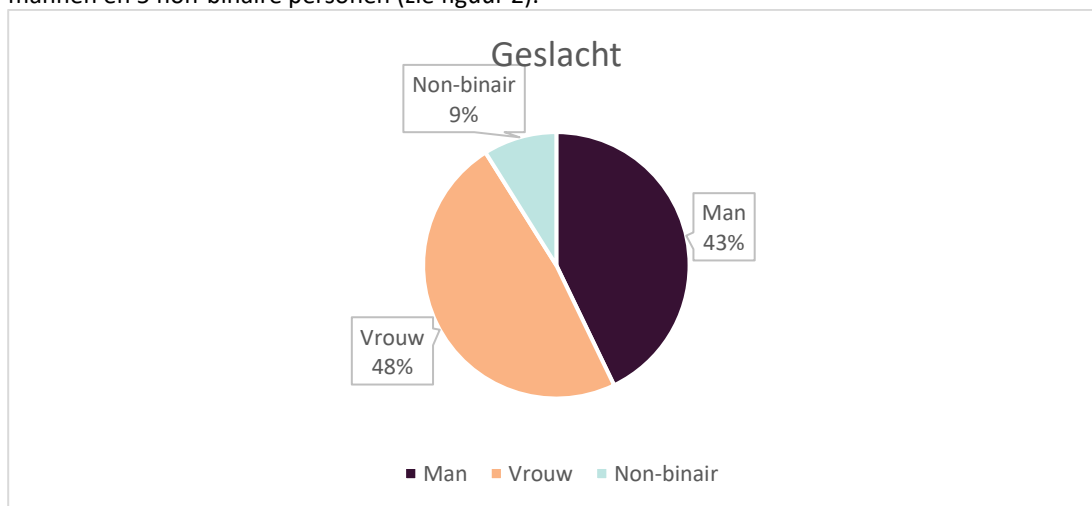
## 2.4 Respondenten

Er hebben 41 jongvolwassenen deelgenomen aan een focusgroep en 15 aan een diepte-interview (zie figuur 1).

Verdeling Focusgroep/ Interview	Aantal respondenten
Focusgroep 16-20 jaar	7
Focusgroep 21-25 jaar	9
Focusgroep vrouwen	8
Focusgroep mannen	9
Focusgroep praktisch opgeleiden	8
Diepte-interview	15
<b>Totaal</b>	<b>56</b>

*Figuur 1: verdeling Focusgroepen en diepte-interviews*

De totale deelnemersgroep van alle focusgroepen en diepte-interviews samen bestond uit 27 vrouwen, 24 mannen en 5 non-binaire personen (zie figuur 2).



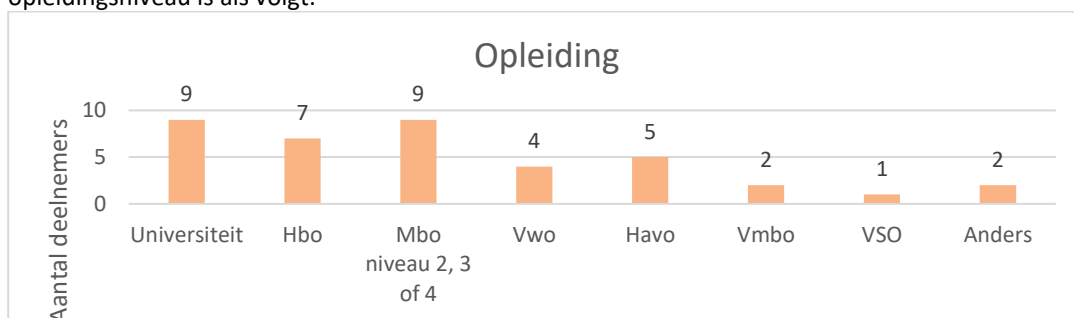
*Figuur 2: verdeling mannen/ vrouwen/ non-binair*

Alle GGD-regio's zijn vertegenwoordigd door minimaal één jongvolwassene. Op onderstaande kaart (zie figuur 3) staan de GGD-regio's met het aantal deelnemers in de groene vakjes.



Figuur 3: regionale spreiding van de deelnemende jongvolwassenen

Van de deelnemende jongvolwassenen werkten er 17 en volgden er 39 een opleiding. De verdeling qua opleidingsniveau is als volgt:



Figuur 4: opleidingsniveau van de deelnemende jongvolwassenen

## 2.5 Analyse en rapportage

Alle focusgroepen en interviews zijn opgenomen. De audio-opnames zijn vervolgens getranscribeerd. Voor de analyse is gebruik gemaakt van het dataverwerkingsprogramma WebQDA. In dit programma zijn alle getranscribeerde interviews geüpload. De data zijn vervolgens gecategoriseerd met codes die door de onderzoekers zijn aangemaakt. Het proces van coderen verliep als volgt: eerst zijn er op deductieve wijze grove codes aangemaakt. Deze zijn afgeleid van de onderzoeksvragen en de belangrijkste determinanten volgens de werkgroep Harmonisatie en de adviesgroep (mentaal welzijn, sociaal welzijn, fysieke gezondheid, stress, veerkracht, hulp en ondersteuning, overig). Vervolgens is binnen deze grove codes inductief gecodeerd om de verschillen in ervaringen, beleving, perspectieven en gevoelens te kunnen ordenen en groeperen.

De onderzoekers hebben via het coderingsproces de data geordend en gegroepeerd, maar zij hebben de uitspraken van de jongvolwassenen nog niet geïnterpreteerd en geduid. In de bijeenkomsten met de adviesgroep, de werkgroep Harmonisatie en met onderzoekers van het Netwerk GOR zijn de geordende en gegroepeerde data aan hen voorgelegd, zodat zij hun perspectief hierop hebben kunnen geven en resultaten hebben kunnen duiden. De reflecties en aanvullingen die dit heeft opgeleverd zijn verwerkt in deze rapportage.

Een conceptrapportage is voorgelegd aan onderzoekers van de werkgroep Harmonisatie en Netwerk GOR.

# 3 Stress

In dit hoofdstuk bespreken we de ervaringen met stress tijdens en na de coronaperiode. Veel jongvolwassenen vonden de coronaperiode een stressvolle periode, door alle veranderingen en onzekerheden. Echter niet alle jongvolwassenen hebben dit als stressvol ervaren. Door het wegvallen van bestaande structuren, verplichtingen en dagritmes creëerden zij ruimte voor zichzelf.

Bijna de helft (48,3%) van de jongvolwassenen voelt zich (heel) vaak gestrest. Stress komt vaker voor bij vrouwen (60%) dan mannen (36%) en vaker bij hogere leeftijden. De belangrijkste oorzaken van stress zijn studie of school (62%), de combinatie van alles wat ze moeten doen (46%) en de eisen die ze aan zichzelf stellen (44%). 22,7% heeft door de coronaperiode extra hulp of steun nodig (gehad) bij de opleiding.

Resultaten uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 <sup>4</sup>

## 3.1 Stresstoename tijdens de coronaperiode

### 3.1.1 Onderwijs

Onderwijs – met name het wegvallen van fysiek onderwijs – was voor jongvolwassenen een grote veroorzaker van stress in coronatijd. Ze beschrijven verschillende oorzaken voor onderwijsgerelateerde stress.

#### Online onderwijs

Veel jongvolwassenen vertellen dat zij moeite hadden met het volgen van online onderwijs. Volgens hen was er in de online lessen weinig interactie met de docent en moesten ze vooral veel (passief) luisteren. Dit vonden zij eentonig en saai. Hierdoor ontbrak ook de motivatie om actief aan de online lessen deel te nemen door bijvoorbeeld het maken van aantekeningen en het stellen van vragen.

*“Ik schreef ook niet zoveel mee met de lessen, ik zat gewoon lekker een beetje op mijn telefoon. En dan heb je een toets en dan heb je opeens heel veel stress omdat je niks gedaan hebt.”*

Daarnaast was het moeilijk om thuis voor langere tijd achter een beeldscherm te zitten en je goed te concentreren. Bijna iedereen volgde de online lessen met de camera uit, en docenten hadden weinig zicht op wie wel of niet oplette. De verleiding was groot om thuis andere dingen te gaan doen tijdens de les, zoals gamen of op je mobiele telefoon zitten.

*“Dat iedereen z’n camera uit had staan deed mij ook wel denken van, ja, waarom zou ik ‘m dan wel aan doen?”*

---

<sup>4</sup> [Mentale gezondheid | Regionaal | Stress | Volksgezondheid en Zorg \(vzinfo.nl\)](#)

*"Ik moet echt fysiek in de klas zitten om iets te kunnen begrijpen, want hier in mijn kamer word ik door van alles afgeleid en wil ik van alles gaan doen behalve die les volgen."*

### **Studievertraging oplopen of stoppen met school**

Diverse jongvolwassenen hebben in coronatijd studievertraging opgelopen of zijn met hun opleiding gestopt. Genoemde redenen hiervoor zijn het ontbreken van interne motivatie om online te studeren, lange online lesdagen waardoor de concentratie moeilijk vol te houden was of juist drastisch ingekorte lesdagen, wat ten koste ging van de inhoud van de lesstof. Hierdoor ontstonden achterstanden.

*"Ze vonden het belangrijk dat we niet te lang achter schermpjes zaten, dus ze deden maar 20 minuten van iedere les en maar 3 lessen per dag. Dus we kregen gewoon bijna geen les en dus hadden we sowieso een achterstand."*

### **Overgang van online onderwijs terug naar fysiek onderwijs**

De terugkeer naar fysiek onderwijs is voor jongvolwassenen een uitdaging geweest. Ze noemden hiervoor verschillende redenen:

1. De grote overgang van een beperkt aantal lessen per dag naar volle lesdagen inclusief vroeg opstaan en reizen;
2. De grote overgang van individueel lessen volgen vanuit huis naar volle, drukke klassen;

*"De eerste weken dat ik zeg maar weer terug naar school ging, dat was sociaal alweer heel zwaar voor mij, omdat ik dan weer echt, ja, sociaal moest gaan doen met mensen. Waar je normaal één keer per les even iets in de chat typt, een antwoord op een vraag ofzo. Dat is natuurlijk honderdvoudig als je weer in een les zit."*

3. Veel moeite met je verhouden tot, en leren samenwerken met, medestudenten en docenten die je lange tijd niet of alleen op een scherm hebt gezien.

*"Moet ik wel zeggen dat daarna weer heel sociaal moeten zijn, dus iedereen weer zien en weer voltijd naar school gaan en weet ik het allemaal, dat dat mij wel echt gekild heeft, dat ik dat echt niet trok, nog steeds vind ik dat best wel moeilijk."*

4. Het gevoel dat van je verwacht wordt dat je het fysieke onderwijs aankan, en presteert alsof er nooit corona is geweest en je geen achterstand hebt opgelopen.

*"Doordat ik achterliep met veel vakken, had ik een soort schaamte om weer naar school te gaan. En toen dacht ik.. oké, nu is alles weer normaal, dus nu zou het goed moeten gaan met school. Maar dat ging het nog steeds niet."*

Jongvolwassenen denken dat het goed geweest zou zijn als er meer begeleiding was bij de terugkeer naar fysiek onderwijs, om de overgang soepeler te laten verlopen en jongvolwassenen de gelegenheid te geven om weer te wennen aan een fysieke onderwijsomgeving.

*“Toen school weer begon kreeg je zoveel over je heen in één keer. Je ging van niks naar alles en er werd verwacht dat je zelf de inhaalslag wel zou maken. Dat heb ik als best wel pittig ervaren, ook in het examenjaar. Daar had school echt wel meer in kunnen doen, om alles wat meer te spreiden of op te bouwen.”*

### 3.1.2 Coronamaatregelen

De verschillende maatregelen die in de coronaperiode van kracht waren hebben bij veel jongvolwassenen voor stress gezorgd. Lockdowns hadden de meeste impact op hun stressbeleving omdat sociale activiteiten, onderwijs, werk en hobby's voor een groot deel wegvielen. Andere maatregelen die voor stress zorgden, waren het dragen van mondkapjes, het sluiten van de scholen, de avondklok, het coronabewijs (QR-code), 1,5 meter afstand houden en met een beperkt aantal mensen kunnen afspreken.

*“Op een gegeven moment, toen alles langer aanhield, had ik best veel energie om dingen te doen. Maar dat die mogelijkheid er niet was, was heel zwaar. Het wel dingen willen doen, maar niet kunnen of mogen.”*

Door alle maatregelen zaten jongvolwassenen veel thuis. Ook dat leverde stress op. Jongvolwassenen die op kamers of in een klein appartement woonden voelden zich opgesloten en eenzaam.

*“Ik voelde me echt opgesloten in mijn kamer, gewoon claustrofobisch en bijna allergisch voor mijn eigen kamer. Toen heb ik besloten: ik ga gewoon naar buiten, ongeacht wat. Want ik trek het heel even niet om nog langer in dezelfde ruimte te zitten.”*

Verschillende jongvolwassenen geven aan dat het vele thuis zijn voor problemen zorgde met huisgenoten/ andere familieleden. Waar normaal ieder zijn eigen ding kon doen, was je nu meer op elkaar aangewezen en zag je elkaar meer. Dit zorgde voor wrijving, ruzies en de daarbij behorende stress.

*“Als je met het hele gezin bijna iedere dag constant samen bent voelt het alsof het huis iedere week net iets kleiner wordt.”*

*“Ik woonde toen nog in een studentenhuis en het heeft best veel ruzies opgeleverd. Het was toen nog die periode dat we niet eens wisten of het via oppervlaktes overdraagbaar was. Of hoeveel afstand we moesten houden, of dat het oké was om elkaar in de gang te passeren of wat dan ook. Ja dat veroorzaakt wel wrijving als je het niet eens bent met elkaar.”*

De steeds veranderende maatregelen zorgden ook voor stress. Wat mag er nu wel of niet? Vanaf wanneer gelden bepaalde maatregelen? Kan ik nog wel iets plannen, want misschien verandert alles wel weer? Daarnaast was vooral het gebrek aan perspectief moeilijk voor jongvolwassenen: het niet weten hoe volgende week eruit ziet en hoe lang bepaalde maatregelen nog van kracht zijn. Ook was er onbegrip over de keuzes voor bepaalde maatregelen.

*“Alles ging steeds zo opeens. Dan hoorde je een paar dagen van tevoren dat er opeens geen school meer is en dat alles dicht gaat. Je durft gewoon geen vertrouwen meer te hebben dat alles doorgaat, ik durf het gewoon echt niet meer.”*

### **3.1.3 Angst voor corona**

Jongvolwassenen waren bang om zelf besmet te raken of anderen te besmetten met het coronavirus. Deze angst werd vooral in het begin veroorzaakt doordat er nog weinig kennis over het virus was. Informatie was in die periode beperkt, of bronnen spraken elkaar tegen. Daarnaast vertelden verschillende jongvolwassenen dat hun angst versterkt werd door ernstige ziekte of het overlijden van mensen in hun omgeving als gevolg van een besmetting met het coronavirus.

*“En dat levert soms ook wel stress op, omdat je gewoon niet weet wat het is. En of het ooit overgaat. En ik heb ook wel vaak slapeloze nachten gehad. Omdat ik dacht, oh nee straks is er iets heel ergs met me aan de hand.”*

*“Dus ook inderdaad die angst dat je zelf die besmetting op kan lopen. Want het is letterlijk in je huis ja. Mijn moeder is ook mantelzorgster voor mijn oma en gaat daar ook regelmatig heen, dus ook de angst dat zij het dan doorgeeft aan mijn oma, want die kan er een stuk zieker van worden dan ik denk ik.”*

### **3.1.4 Geldzorgen en problemen rondom werk**

Verschiedende jongvolwassenen hebben in coronatijd stress ervaren door geldzorgen en/of problemen met betrekking tot hun werk. Zij werkten voornamelijk in sectoren die door de coronamaatregelen genoodzaakt waren te sluiten.

*“Ja, eerst was het vooral rustig en weinig kunnen werken eigenlijk. En daarna gingen natuurlijk de restaurants allemaal dicht en toen was het al vooral een lange tijd niet werken. Dat was wel jammer natuurlijk.”*

*“Aardig wat vrienden van mij die werkten toen in de horeca. Dus die hadden natuurlijk allemaal opeens geen baan meer. Dus ja, die waren wel heel erg gestrest.”*

Voor anderen die een ‘cruciaal beroep’ hadden, zoals de zorg of handhaving, leverde het feit dat er een extra groot beroep op hen werd gedaan juist stress op.

*“Mijn vrienden moesten veel meer werken, maar dat ging wel ten koste van hun welzijn in het algemeen. Ze sliepen gewoon minder. Maar ja, ze dachten wel van, ik moet gewoon werken, want anders kan ik mijn huur niet betalen.”*



### 3.1.5 Onzekerheid

Onzekerheid over de toekomst zorgde bij enkele jongvolwassenen voor stress. Zij gingen in de coronaperiode twijfelen aan hun studiekeuze en wat zij daar later mee zouden kunnen doen, er waren zorgen over een volgende pandemie en over het handelen van de politiek in de toekomst. Ook was het onzeker of evenementen, stages en (reis)plannen wel door konden gaan. Daar rekening mee moeten houden, zorgde voor stress.

*“Je verwacht iets en dan wordt het weer geannuleerd. Dat heeft toch een soort van stempel achtergelaten van ‘dat het misschien toch niet meer doorgaat, want misschien komt corona of een ander virus wel weer terug en daardoor weer allerlei regels en maatregelen’. Je blijft toch bang.”*

## 3.2 Stressafname tijdens de coronaperiode

### 3.2.1 Minder stress van school

Hoewel onderwijs voor veel jongvolwassenen een oorzaak van stress was in de coronaperiode, gold dit niet voor alle jongvolwassenen. Verschillende jongvolwassenen hadden minder stress door het wegvallen van fysiek onderwijs. Enerzijds waren dit jongvolwassenen die vóór de coronaperiode ook moeite hadden met fysiek onderwijs, bijvoorbeeld door ADHD of mentale problematiek. Zij gaven aan juist beter te gedijen in een rustige omgeving thuis. Anderzijds waren er jongvolwassenen die het prettig vonden om zelfstandig te studeren en zij konden door het wegvallen van fysiek onderwijs beter hun eigen tempo bepalen. In sommige gevallen was er minder stress door school/ universiteit, omdat daar maatregelen genomen werden die het de scholieren en studenten wat makkelijker maakten. Zo werden toetsen in een andere (online) vorm afgenomen, makkelijker gemaakt en/ of minder streng beoordeeld. Het wegvallen van reistijd was voor sommige jongvolwassenen ook een voordeel waardoor zij minder stress ervaarden.

*“Ik moest nog twee tentamens herkansen waar ik heel veel moeite mee had eerder, maar doordat deze nu online moesten kregen ze een andere invulling en kon ik de tentamens juist wel halen doordat ze niet op dezelfde manier getoetst werden zoals normaal in het klaslokaal gebeurd zou zijn.”*

In de coronatijd hadden jongvolwassenen meer tijd om na te denken over hun studiekeuze en wat ze echt wilden. In sommige situaties heeft dit ertoe geleid dat jongvolwassenen van studie gewisseld zijn en nu beter op hun plek zitten. Daarnaast zorgde afzegging van stages of een andere invulling van stages ervoor dat verschillende jongvolwassenen unieke ervaringen op konden doen of op een betere passende plaats terecht kwamen.

*“Doordat je bepaalde dingen niet meer kon, kwam je op andere plekken terecht en die hebben je leven eigenlijk op een positieve manier veranderd. Er werden nieuwe deuren geopend eigenlijk.”*

### 3.2.2 Heropening van de maatschappij

Verschillende jongvolwassenen vertellen dat zij minder stress ervaarden na de lockdowns. Zij konden weer werken, naar school, winkelen, naar restaurants en naar feestjes. Het werd ervaren als een grote vrijheid. Jongvolwassenen konden weer dingen buitenshuis ondernemen met vrienden, op momenten dat ze dit zelf wilden. Het weer ‘normaal’ kunnen winkelen, zonder allerlei beperkingen, werd als heel fijn ervaren.

*“Je hebt weer dingen om samen naar uit te kijken!”*

*“Ik voelde me heel opgelucht, het voelde eindelijk weer een beetje normaal om gewoon door een winkelcentrum te lopen. Dat deed me wel goed en op de een of andere manier ging er ook een soort stress bij mij weg. Ik kan niet zo goed uitleggen waar die stress vandaan kwam, misschien de isolatie. Maar ik voelde me toen wel even heel erg op mijn gemak.”*

## 4 Mentaal welzijn

Dit hoofdstuk geeft inzicht in hoe jongvolwassenen hun mentale gezondheid ervaren tijdens de coronaperiode, en welke gevolgen ze nog steeds ervaren. Negatieve ervaringen hebben voornamelijk betrekking op eenzaamheid en uiteenlopende psychische klachten. Positieve ervaringen gaan over meer rust en ruimte voor reflectie en stilstaan bij wat je hebt, en wat je wilt in het leven.

### 4.1 Negatieve ervaringen tijdens de coronaperiode

De meeste jongvolwassenen vertellen dat hun mentale gezondheid achteruit is gegaan tijdens de coronaperiode. Ze spreken van een eenzame periode waarin psychische klachten ontstonden of zijn verergerd.

Negatieve gevolgen die jongvolwassenen vaak hebben ervaren, zijn het niet kunnen bezoeken van festivals, sportwedstrijden en op vakantie naar het buitenland gaan (53%), het niet kunnen bezoeken van familie en vrienden en ouderen met een kwetsbare gezondheid (43%), minder lekker in je vel zitten (42%) en minder nieuwe mensen leren kennen (37%).

*Resultaten uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen <sup>5</sup>*

#### 4.1.1 Eenzaamheid

Bijna twee derde van de deelnemende jongvolwassenen (63%) is enigszins tot sterk eenzaam. Een kwart (27%) voelt zich sterk eenzaam. Eenzaamheid komt vaker voor bij niet- of praktisch opgeleide jongvolwassenen (voortgezet speciaal onderwijs, praktijkonderwijs, vmbo of mbo (middelbaar beroepsonderwijs)-niveau 1) (78%), vrouwen (67%) en alleenwonenden (71%). Zowel emotionele (70%) als sociale (60%) eenzaamheid komt veel voor onder jongvolwassenen. Sociale eenzaamheid is eenzaamheid door een gebrek aan een sociaal netwerk, zoals vrienden, familie en burens. Emotionele eenzaamheid is eenzaamheid door het missen van een intieme band met iemand, zoals een goede vriend of een partner.

*Resultaten uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen <sup>6</sup>*

Mentale problematiek is in allerlei vormen aan bod gekomen in de gesprekken met jongvolwassenen. Eenzaamheid is hierbij het meest genoemd, omdat dit volgens de jongvolwassenen leidde tot negatieve en depressieve gevoelens. Vanwege de geldende coronamaatregelen konden jongvolwassenen minder contact hebben met vrienden, medestudenten of collega's, en waren ze meer op zichzelf en thuis aangewezen. Online contact was wel mogelijk, bijvoorbeeld op school/studie of via sociale media, maar dat wordt minder gewaardeerd dan fysiek contact.

<sup>5</sup> <https://www.rivm.nl/resultaten-gezondheidsmonitor-jongvolwassenen>

<sup>6</sup> <https://www.vzinfo.nl/eenzaamheid/regionaal/jongvolwassenen>

*“Aan het begin was het wel prima dat je minder mensen zag, het voelde een beetje als een sociaal experiment. Maar daarna dacht je van, het duurt wel heel lang nu. En dan miste je wel echt je vrienden en voelde het eenzaam.”*

Een ander deel van de jongvolwassenen had in de coronaperiode wel (voldoende) sociale contacten, maar vond dat er onvoldoende diepgang in het contact was (emotionele eenzaamheid).

*“Ik zag wel wat mensen, vrienden ja. Maar dat waren geen échte vrienden. Waar je zeg maar alles mee deelt en meemaakt.”*

Het onderhouden van sociale contacten in coronatijd vroeg om extra inzet en creativiteit, omdat je elkaar niet op de reguliere plekken zoals school, universiteit, sport en werk kon treffen. Jongvolwassenen met een sterk sociaal netwerk vonden over het algemeen manieren om dit netwerk in stand te houden (bijvoorbeeld door buiten te ontmoeten of elkaar online op te zoeken) en zij voelden zich daardoor niet of in mindere mate eenzaam, maar niet iedereen bleek in staat of wilde hier moeite voor doen. Vooral jongvolwassenen die ten tijde van de coronaperiode alleen woonden of onlangs waren verhuisd en daardoor nog geen sterk sociaal netwerk hadden kunnen opbouwen hebben last gehad van eenzaamheid.

*“Ik kende veel mensen omdat ik in het bestuur op school zat maar niet goed genoeg dat je zou voorstellen om samen een rondje te gaan wandelen. Die contacten raak je dan opeens allemaal kwijt, dus dat was eigenlijk best wel eenzaam.”*

#### 4.1.2 Psychische klachten

Meer dan de helft van de jongvolwassenen die deelnamen aan de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 (53%) heeft psychische klachten. Dit is gemeten met 5 vragen die gaan over hoe iemand zich voelde in de laatste 4 weken. Psychische klachten komen meer voor bij vrouwen (63%) en jongvolwassenen in (zeer) stedelijke gebieden (56%). In de meeste gevallen gaat het om lichte klachten (30%), 14% heeft matige klachten en 9% heeft ernstige klachten. 2 op de 5 jongvolwassenen met psychische klachten voelt zich hierdoor vaak tot voortdurend beperkt in het dagelijks leven. 42% van de jongvolwassenen geeft aan minder goed in hun vel te zitten door de coronaperiode.

*Resultaten uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022*<sup>7</sup>

Verskillende jongvolwassenen vertelden over hun psychische of depressieve klachten. Psychische problematiek verergerde of ontstond volgens hen door het gebrek aan ritme en routine, dagbesteding en sociale contacten. Een aantal van hen had voor corona ook al last van depressies. De coronaperiode heeft hun herstel geen goed gedaan.

<sup>7</sup> <https://www.rivm.nl/resultaten-gezondheidsmonitor-jongvolwassenen>

*“Voor corona woonde ik een tijd niet thuis in verband met een zware depressie. Precies toen corona begon kwam ik weer thuis. Dat liep voor mij allemaal niet lekker samen, want ik zat hele dagen thuis en viel gelijk weer in mijn oude patronen.”*

Gebrek aan motivatie en perspectief zorgden voor verminderd mentaal welzijn van de meeste jongvolwassenen tijdens de coronaperiode. Zij weten dit aan de onzekerheid rondom de duur van de pandemie en de maatregelen, de impact van corona op de lange termijn en de onduidelijkheid over wat er wel en niet mocht. Door het wegvallen van vertrouwde structuren was het heel moeilijk om jezelf te motiveren, en om je nuttig en zinvol te voelen.

*“Al die onduidelijkheid over wat er nou van ons verwacht werd, was mentaal denk ik wel één van de zwaarste dingen.”*

*“Ik dacht echt van: gaat dit nu het leven zijn? Zeg maar zo. Ik dacht ik zoek wel gewoon een thuiswerkbaantje. Ik heb hier geen zin in.”*

Andere klachten die jongvolwassenen hebben ervaren in coronatijd zijn angst en paniekaanvallen, concentratieproblemen, slaapproblemen, zelfbeschadiging en herbelevingen.

*“Door dat mondkapje steeds op te moeten hebben, kreeg ik weer dat beangstigende gevoel.”*

*“Op de ene dag waren we nog leuk mijn verjaardag aan het vieren in de kroeg, en de volgende dag hoorden we opeens dat de scholen dicht moesten. Toen heb ik inderdaad een paniekaanval gehad.”*

*“Tijdens de lockdowns ging ik dan buiten naar een bankje toe om daar te zitten. Dan ging ik daar gewoon zitten voor mijn rust. Alleen dat liep dan niet heel goed af. Ik moest dan huilen of deed aan zelfverminking.”*

## Positieve ervaringen tijdens de coronaperiode

Jongvolwassenen hebben niet alleen negatieve ervaringen op het gebied van hun mentale gezondheid. Een deel van hen kon de coronaperiode ook aangrijpen om stil te staan en te reflecteren op het leven, hun dromen en doelen.

Positieve gevolgen van de coronaperiode die jongvolwassenen hebben ervaren zijn minder geld uitgeven (39%), meer rust (36%) en minder reistijd door thuisonderwijs of thuiswerken (33%).

Resultaten uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 <sup>8</sup>

### 4.1.3 Rust en reflectie

Voor verschillende jongvolwassenen bood de coronaperiode rust, het voelde als een welkome pauze van hun drukke leven. De druk om alle ballen hoog te houden – van sociale activiteiten, sport, onderwijs, tot werk – viel (deels) weg voor deze groep. Met name de rust van school en het vele ‘moeten’ op sociaal gebied werd gewaardeerd. De rust was voor enkelen ook een moment van reflectie.

*“Het was echt even een momentje om stil te staan bij jezelf en de mensen om je heen. Dat vond ik wel echt een positief ding. Gewoon eventjes leren van, oké, dat tempo waarin we nu werken, is dat het tempo dat voor mij weggelegd is? Of is dat het niet? Want dan ervaar je opeens heel erg het verschil.”*

Jongvolwassenen hebben terugkijkend op de coronaperiode het idee dat ze aan zichzelf hebben kunnen werken. Doordat het leven rustiger en overzichtelijker was, ervaarden ze hier meer ruimte voor dan voor de coronaperiode. Ze konden meer stilstaan bij hun gevoel, behoeften en wensen.

*“Ik ben vaker gaan nadenken over hoe het echt met me gaat. Hoe zorg ik ervoor dat ik mentaal en fysiek sterk ben? Daar ben ik me wel een stuk bewuster van geworden. Hoe belangrijk dat is en hoe ik kan inschatten of ik bijvoorbeeld toch gestrest ben of toch merk dat ik mentaal niet goed in mijn vel zit of te weinig sport. Daar ben ik wel meer naar gaan kijken ja.”*

### 4.1.4 Waardering

De coronaperiode heeft er bij verschillende jongvolwassenen voor gezorgd dat zij andere dingen in het leven meer zijn gaan waarderen. Zij zijn bewuster gaan kijken naar wat ze leuk vinden en waar ze echt hun plezier uit halen. Voorbeelden die genoemd worden zijn: sociale contacten en het samenzijn met mensen, sporten en de natuur. Ook vertellen zij dat het niet gaat om veel geld op de bank hebben, maar om het genieten van grote en kleine dingen in het leven.

Terwijl het merendeel van de jongvolwassenen aangaf minder (diepgaande) sociale contacten te hebben gehad in de coronaperiode, hebben andere jongvolwassenen juist meer diepgang in hun sociale contacten gevonden. Zij denken dat dit komt omdat er meer tijd was om één-op-één met elkaar in gesprek te gaan, zodat je elkaar op een andere manier kon leren kennen. Daarbij was het leerzaam om te bespreken hoe

<sup>8</sup> <https://www.rivm.nl/resultaten-gezondheidsmonitor-jongvolwassenen>

anderen omgaan met zo'n moeilijke en onzekere tijd. Het was voor verschillende jongvolwassenen prettig om te ervaren dat zij niet de enige zijn die tegen dingen aanlopen of bepaalde gevoelens ervaren. In de coronaperiode leerden zij dat veel meer mensen daarmee kampen.

*"Ik heb heel veel mensen ontmoet met heel veel angsten. Wat ik eigenlijk helemaal niet wist, maar waar ik nu echt steeds meer achter kom. Dus ja, dat doet je er wel over nadenken."*

## 4.2 De gevolgen van de coronaperiode voor mentaal welzijn

Voor sommige jongvolwassenen zijn de gevolgen van de coronaperiode nog steeds merkbaar. Zo hebben ze meer moeite met verschillende dingen dan voor de coronaperiode, zoals het ondernemen van activiteiten, het aangaan van sociale contacten en het deelnemen aan het sociale leven. Dit heeft een negatief effect op hun mentale welzijn, omdat ze het gevoel hebben dat ze dit wel zouden moeten (kunnen).

### 4.2.1 Moeilijk in beweging komen

Het gebrek aan ritme en het feit dat jongvolwassenen lange dagen thuis zaten zorgde ervoor dat ze veel achter de computer of hun telefoon zaten, en zichzelf moeilijk 'in beweging' konden krijgen. Sommige jongvolwassenen hebben nog steeds verminderde motivatie en vallen regelmatig terug in hun gedrag uit de coronaperiode.

*"Bij mij is in de coronatijd echt een telefoonverslaving ontstaan, daar gaan echt uren in zitten. Als ik deadlines heb en ik verantwoording af moet leggen aan anderen, geen enkel probleem. Maar als ik zelf moet gaan leren is mijn telefoon al snel zo dichtbij."*

### 4.2.2 De terugkeer naar 'normaal'

Veel jongvolwassenen vonden het terugkeren naar 'normaal' een pittige opgave. Ze hebben het moeilijk (gehad) met de overgang van lockdowns, thuisonderwijs en beperkt sociaal contact naar het oude leven met volle agenda's en afspraken en verplichtingen buitenshuis. Verschillende jongvolwassenen vonden het ook moeilijk om het 'normale' leven weer *gewoon* en *ineens* op te pakken. Ze hebben het gevoel dat dit wel van hen werd verwacht. De overgang van de lockdowns naar het normale leven was voor hen te groot.

*"Alles kwam weer tegelijk. De uni of school was weer open, de sportschool, alle sportlessen gingen door, je kon weer afspreken met vriendinnen. Je had ook het idee dat je alles moest inhalen. Dat het allemaal in één keer kwam, vond ik wel moeilijk ja."*

Jongvolwassenen zitten in een levensfase waarin veel veranderingen plaatsvinden, en waarin ze zelf ook in rap tempo veranderen en opgroeien. De terugkeer naar 'normaal' is volgens hen daarom extra uitdagend, omdat ze niet meer dezelfde zijn als voor de coronaperiode.

*"Voelt het nu weer 'normaal', zoals eerst? Ik weet niet meer hoe dat voelt. Aan het begin van corona was ik 14, nu 17. Dus het is sowieso allemaal anders dan toen."*

### 4.2.3 Stilstand in ontwikkeling

Versillende jongvolwassenen hebben het gevoel een deel van hun jeugd te hebben gemist en dat daardoor hun ontwikkeling deels heeft stil gestaan. Zij hebben naar eigen zeggen dingen onvoldoende kunnen doen of leren. Voorbeelden die jongvolwassenen noemen zijn onder andere:

- Het missen van bepaalde sociale vaardigheden door het beperkte contact met andere mensen, met name volwassenen.
- Het onvoldoende kunnen onderzoeken van hun identiteit doordat sociale activiteiten (vrienden, sporten, uitgaan, school) minimaal mogelijk was.
- Het niet kunnen doen van typische 'jongerendingen', zoals chillen met vrienden, uitgaan en naar feestjes gaan, reizen. Activiteiten waarmee je het leven en de wereld kan ontdekken.

*"Ik begon net een beetje het uitgaansleven in te gaan. Weet je wel, ik wilde dingen ontdekken, dat soort shit. Gewoon naar clubs gaan en carnavallen. En dat kon allemaal niet. Die ontwikkeling heb ik dus wel een paar jaar gemist."*

### 4.2.4 Niet gehoord voelen

Jongvolwassenen voelen zich onvoldoende gehoord en serieus genomen. Terugkijkend op de coronaperiode hebben veel van hen het gevoel dat ze over het hoofd zijn gezien, en het meest zijn benadeeld als leeftijdsgroep.

*"We hebben vooral risicogroepen en ouderen beschermd met de lockdowns en extreme maatregelen. Ik zeg niet dat er helemaal geen maatregelen nodig waren, maar een deel heeft jonge mensen echt beperkt in hun doen en laten. Dat neemt gewoon een deel van je jeugd weg."*

Niet alleen raakten de coronamaatregelen hen hard, ook kwam er volgens hen weinig in de plaats voor alles wat ze moesten missen, terwijl er voor andere groepen wel dingen werden georganiseerd.

*"En nu werden er dan wel dingen georganiseerd. Alleen niet voor elke leeftijdsgroep, er werd voor de ouderen een bingo georganiseerd hier. En voor de kinderen werd er een drive-through met Mickey Mouse georganiseerd. En dan dacht ik, met ook veel mensen om me heen, van ja, oké, en wanneer krijgen wij dan een dingetje?"*



# 5 Sociaal welzijn

In dit hoofdstuk bespreken we het sociaal welzijn van jongvolwassenen. Negatieve ervaringen en gevoelens gaan vooral over het gebrek aan sociaal contact en sociale activiteiten in de coronaperiode, maar ook over relaties die onder druk kwamen te staan doordat mensen verschillend reageerden op de dreiging van de ziekte corona, en de coronamaatregelen.

## 5.1 Negatieve ervaringen in en na de coronaperiode

### 5.1.1 Moeite met sociale contacten

Eén van de grootste uitdagingen voor jongvolwassenen tijdens de coronatijd was het wegvallen van sociale contacten. In de levens van jongvolwassenen spelen hun *peers* een belangrijke rol, en zijn sociale contacten heel belangrijk voor hun sociale ontwikkeling.

*“Ik miste mijn vriendinnen heel erg. Ook omdat sommige vriendinnen van hun ouders niet mochten afspreken. Die van mij vonden het wel lastig, maar ik mocht wel gewoon.”*

Doordat jongvolwassenen hun vrienden niet of minder konden zien, voelden zij zich vaak eenzaam (dit onderwerp is in hoofdstuk 4 reeds besproken). Als gevolg van de coronaperiode en het beperkte sociale contact hebben meerdere jongvolwassenen ook nu nog moeite met het aangaan van nieuwe sociale contacten. Het voelt voor hen alsof ze een achterstand hebben opgelopen in sociale vaardigheden; ze durven niet meer of weten niet meer hoe ze op nieuwe mensen moeten afstappen, terwijl dat voorheen vanzelf ging.

*“Algemene vaardigheden die je normaal zou ontwikkelen in contact met anderen, dat vind ik in ieder geval, is er echt gewoon een gat ontstaan omdat we gewoon twee, drie jaar lang daar zonder al die activiteiten mee zijn gegaan.”*

*“Ik moet er bijna twee keer over nadenken, al wil ik een vreemde aanspreken als ik ergens ben of als ik iets wil vragen. Dan is er toch iets in mijn achterhoofd wat nu zegt van ‘oh dat is eng’. Terwijl ik dat daarvoor echt totaal niet had.”*

Sommige jongvolwassenen gaven aan bang te zijn dat hun kansen op het maken van nieuwe vrienden en het vergroten van hun sociale netwerk verkleind zijn, omdat ze in hun studietijd niet de mogelijkheid hebben gehad om vriendschappen te ontwikkelen met studiegenoten. Ook merkten ze op dat, zelfs nu de meeste coronamaatregelen zijn opgeheven, er minder mogelijkheden zijn voor sociaal contact dan voor de coronaperiode, omdat er bijvoorbeeld meer wordt thuisgewerkt.

*“Ik ben op zoek naar een nieuwe baan. Maar er wordt nog heel veel thuis gewerkt door iedereen. Dat zorgt niet voor hele hechte sociale banden. Het is wel mogelijk denk ik om nieuwe contacten te*

*leggen, maar het is wel moeilijker. Zeker als je in een andere fase van je leven komt; stoppen met studeren, beginnen met werken of een nieuwe studie doen.”*

Verskillende jongvolwassenen hebben nog altijd moeite met het benaderen van volwassenen, bijvoorbeeld op school of in winkels. Contact met een docent verliep in de coronaperiode voornamelijk online en winkelen deed je online, zonder dat daar een winkelmedewerker aan te pas kwam. Jongvolwassenen merken dat zij daardoor terughoudender geworden zijn als het gaat om volwassenen benaderen om bijvoorbeeld hulp te vragen. Zij vinden het te spannend of weten zichzelf geen houding te geven en doen het daarom maar niet.

*“Vragen in een winkel waar iets ligt dat doe ik echt niet. Ik denk eigenlijk niemand van mijn leeftijd hoor. Ik zoek liever zelf een half uur langer waar iets ligt dan dat ik het moet vragen.”*

*“Ik had een docent die mij moest begeleiden met mijn scriptie, maar ik kende hem eigenlijk niet. En daardoor vond ik hem ook niet benaderbaar. Het contact was ook altijd online, hoewel het van mij wel fysiek had gemogen. Maar ja, daardoor hebben wij hem eigenlijk ook nooit zelf opgezocht.”*

### **5.1.2 Relaties onder druk**

Een deel van de jongvolwassenen heeft tijdens de coronatijd ervaren dat onder familieleden, huisgenoten, en vrienden andere opvattingen leefden over bijvoorbeeld vaccinatiebereidheid en de maatregelen in de strijd tegen coronabesmettingen. Soms leidde dit tot onenigheid, of het vermijden van bepaalde gespreksonderwerpen omdat men bang is voor vervelende discussies.

*“Er zijn wel degelijk een paar mensen om mij heen geweest, die dan zeggen van, oh [het vaccin] daar ga ik echt niet voor. Die discussie mijd ik dan echt. Ik zal dan een keer zeggen van, ja, tienduizenden mensen zijn al gevaccineerd, er is niet veel gebeurd. Zo iets zal ik dan wel zeggen, maar ik ga geen hevige discussie voeren, zeg maar.”*

In de coronaperiode is relatief veel tijd thuis doorgebracht. Voor de meeste jongvolwassenen was dit gelukkig een prettige, veilige plek. Maar dat was niet voor iedereen het geval. De omgang met hun ouders stond bij thuiswonende jongvolwassenen in meer of mindere mate onder druk. Verschillende jongvolwassenen vertelden over ruzies met hun ouders, die in enkele gevallen zelfs tot uithuisplaatsingen hebben geleid. Het continue samenzijn vanwege de coronamaatregelen is hier volgens hen de oorzaak van geweest.

*“Dan merk je in één keer dat het huis heel klein is. Normaal zit je niet zo boven elkaars lip.*

*“Omdat het zoveel spanningen waren en het zo slecht met mij ging, door het alleen maar thuis te zitten, dat het niet eens meer een veilige omgeving voor mij was. Het is niet dat je kunt zeggen van, oh we hebben ruzie thuis gehad en ik ga er even een halve dag uit of een paar uurtjes uit ofzo, dat ging niet. Dus er was geen resetknop, zeg maar, die je normaal wel hebt als je naar school gaat of naar vrienden of iets anders doet.”*

Door ruzies, maar ook door bijvoorbeeld een overbeschermende houding van ouders is er wrijving ontstaan.

*“In de coronaperiode, mijn ouders waren ook best wel beschermend en dat was op een gegeven moment een beetje doorgeslagen naar mijn mening. Ik mocht opeens niks meer, omdat het gevaarlijk was, omdat ik ziek kon worden, het niet veilig was... En dat zal vast niet slecht bedoeld zijn, maar ik had op een gegeven moment een beetje zoiets van, jammer, ik ben wel gewoon 15, 16.”*

Jongvolwassenen die tijdens de coronaperiode in een studentenhuus woonden, merkten dat niet alle huisgenoten zich in dezelfde mate aan de coronamaatregelen wilden of konden houden. Omdat zij met veel mensen dicht op elkaar woonden, zorgde het constant rekening moeten houden met elkaar wel eens voor spanningen.

*“Er waren gewoon zoveel onduidelijkheden en zoveel vragen. En daardoor zoveel spanningen onderling. Want op een gegeven moment komt het er natuurlijk uit van, oh je loopt veel te dicht langs mij. Of, oh je hebt opeens mensen op bezoek en we hebben dat helemaal niet gecommuniceerd. Daar krijg je gewoon ruzies over.”*

### 5.1.3 Op zoek naar alternatieve sociale activiteiten

Door de coronamaatregelen hadden jongvolwassenen geen toegang meer tot de activiteiten waarmee zij normaal gesproken hun vrije tijd doorbrengen, zoals sporten en uitgaan. Ze moesten daarom op zoek naar alternatieven, die op afstand konden worden uitgevoerd. Niet alle jongvolwassenen waren hiertoe in staat of hadden hier de motivatie of de energie voor. Jongvolwassenen die dit wel hadden probeerden het contact met elkaar bijvoorbeeld te onderhouden door in de buitenlucht af te spreken.

*“En toen we wel even op afstand wat dingen gingen doen, dus gewoon met elkaar fietsen, maar dan op afstand, dat voelde dan ook wel weer goed. Dus dat gingen we dan ook wel weer af en toe doen, toen het mocht. Dus toch wel proberen zo het beste eruit te halen.”*

Een deel van de jongvolwassenen organiseerde of bezocht ook (stiekem) huisfeesten tijdens de coronaperiode om toch vrienden te kunnen zien en nieuwe mensen te leren kennen.

*“Dat ik op een gegeven moment dacht van oké, als jullie [docenten van de universiteit] niet gaan zorgen dat ik andere mensen ken, dan ga ik dat op mijn eigen manier doen en dan ga ik gewoon wel naar huisfeesten. Ondanks dat het toch niet helemaal goed voelde.”*

De meeste jongvolwassenen haalden uit hun alternatieve sociale activiteiten minder plezier dan uit de activiteiten die zij normaal gesproken doen in hun vrije tijd.

*“Ieder gesprek wat je had was hetzelfde. En dat vond ik heel irritant, want niemand heeft wat meegemaakt, dus niemand heeft wat te vertellen. Elk live event wat je had, deelde iedereen, dus niemand had wat te vertellen. Dus alles werd oppervlakkig, en ik denk dat dat heel veel veranderde.”*

### 5.1.4 Veel tijd online doorbrengen

Jongvolwassenen hebben tijdens de coronaperiode meer tijd online doorgebracht dan zij daarvoor deden en dan zij nu doen. De redenen die daarvoor het vaakst genoemd werden, zijn verveling, geen activiteiten kunnen doen buitenshuis, en het ontbreken van sociale controle (door docenten of ouders).

*“Ik zat veel meer op mijn telefoon, want ja, normaal dan zit je te werken in de klas en dan moet je je telefoon inleveren, of je moet hem in je tas houden, want anders pakt de docent hem af. Dat heb je niet als je thuis zit. Dus ja, ik zat er veel meer op en ik zag echt dat mijn schermtijd enorm omhoogging.”*

Om vrienden te blijven spreken zochten jongvolwassenen hun toevlucht tot online mogelijkheden. Dat werkte niet altijd even prettig.

*“Ik ging met een aantal vrienden videobellen en dit voelde supergeforceerd. En dat was echt niet de oplossing. Maar tegelijkertijd, ja, het is toch een manier om elkaar wel te zien en in contact te houden.”*

### 5.1.5 Verschil tussen mannen en vrouwen

Hoewel de meeste jongvolwassenen huiverig waren om verschillen te benoemen of te duiden tussen groepen, benoemden ze voorzichtig verschillen in ervaring en beleving op het gebied van sociaal welzijn tijdens corona tussen mannen en vrouwen. Ze zagen om zich heen dat vrouwen enerzijds meer last hebben gehad van het missen van sociale contacten, en anderzijds dat mannen meer moeite hebben (gehad) om zich te uiten over hun gevoelens. Tegelijkertijd benadrukten de jongvolwassenen die deelnamen aan dit onderzoek dat dit zeker niet voor alle mannen of vrouwen zo geldt, en waarschuwden ze voor stereotypering of generalisering.

*“Ja, want ik denk wel, ik merk wel dat vrouwen er wat makkelijker en eerlijker en opener over praten en meer zeg maar de diepte in gaan en bij de mannen moet je, nou ja, de mannen die ik ken moest ik wel heel erg trekken of ik moest ze heel erg dronken krijgen en dan kwam er iets uit, maar anders niet.”*

*“Ik vind het op zich wel herkenbaar, vooral dat vrouwen het er inderdaad iets meer over hebben. Ik moet zeggen van de mannen die ik ken, die hebben eigenlijk niet echt veel problemen over zichzelf geuit waar ze door corona zeg maar mee zitten, dus ik weet niet of ze die dan niet hebben of er gewoon niet over praten inderdaad. Het lijkt een soort makkelijker voor hen te gaan om weer terug te gaan in hun leven zonder corona, maar ik weet niet het lijkt misschien alleen maar zo.”*

*“Als ik het er bijvoorbeeld met vriendinnetjes over had, zij vonden het bijvoorbeeld best wel pittig. Maar dan sprak ik jongens en die vonden het allemaal prima. Misschien een beetje stereotyperend, maar zij vonden het prima om de hele dag te gamen en niet naar school te hoeven en die vonden die online lessen ook niet zo belangrijk. Terwijl die meisjes daar heel veel last van hadden en die online lessen wel belangrijk vonden en het heel vervelend vonden dat ze niet gewoon in de les konden zijn en niet echt goed konden leren.”*

## 5.2 Positieve ervaringen in en na de coronaperiode

### 5.2.1 Hechtere band met vrienden en familie

Een deel van de jongvolwassenen heeft tijdens de coronaperiode een hechtere band gekregen met vrienden en familie, omdat ze meer tijd doorbrachten samen (fysiek of online). Deze jongvolwassenen hebben hun vrienden beter leren kennen, omdat ze diepere gesprekken met elkaar voerden dan voor de coronaperiode. Deze groep heeft veel steun ervaren van vrienden en familie, omdat ze niet met problemen bleven rondlopen, maar hun zorgen met anderen bespraken.

*“Ik had het dan vooral met de vrienden die ik zelf had dat ik dan gewoon een berichtje kon sturen en we hadden meer tijd om één-op-één 1 te praten, wat daarvoor niet helemaal zo was. Nu hadden we weer echt meer tijd om elkaar toch op een wat diepere manier te leren kennen.”*

*“Ik heb ook best wel een heel erg close gezin. Wij zaten ook voor het eerst allemaal thuis eigenlijk, want normaal hebben we allemaal wel een beetje ons eigen leven. Dus eigenlijk heb ik dat wel als heel fijn ervaren om als gezin gewoon weer een keertje met z'n allen thuis te zijn.”*

### 5.2.2 (Nieuwe) sociale relaties – online & offline

Sommige jongvolwassenen zijn tijdens de coronatijd nieuwe sociale relaties aangegaan. Ze ontmoetten nieuwe mensen zowel online als offline. Deze jongvolwassenen hebben vaak nog steeds contact met de vrienden die zij tijdens de coronaperiode hebben ontmoet.

*“Via een vriendin kwam ik in een Discord groep terecht en daar ben ik eigenlijk blijven hangen. In de eerste chatgroep kom ik nog regelmatig, gewoon om te zien hoe het met iedereen gaat en gewoon een beetje te hangen.”*

Ook met bestaande vrienden en andere sociale contacten was er veel online contact. Voor de meesten was dit een positieve ervaring, maar een enkeling was minder enthousiast.

*“Ja, ik denk dat dat [online contact] wel goed was want anders, ja, de corona heeft natuurlijk lang geduurd en anders had je je vrienden misschien een jaar niet gezien of gehoord. Ja, zo kon je natuurlijk dan nog wel contact houden en dat was wel goed”.*

### 5.2.3 Geen sociale verplichtingen

Een aantal jongvolwassenen vond het prettig dat sociale verplichtingen tijdens de coronaperiode tijdelijk wegvielen. Zij ervoeren meer rust, omdat er minder mogelijkheden waren tot sociaal contact en de daarbij behorende prikkels. Sommige jongvolwassenen vonden het ook makkelijker om sociale verplichtingen af te zeggen, omdat ze daarbij corona als reden konden opgeven.

*“Ik denk ook wel dat het ergens een soort rust heeft gegeven. Omdat ik denk dat er voor mij persoonlijk best wel veel sociale druk was in mijn leven en zo om bepaalde dingen te doen. En dat toch met de eerste, in het begin zeg maar, de eerste paar weken of maanden, je hoefde ook even niks inderdaad.”*

*“Je had gewoon een makkelijker excuus om niet te gaan naar bepaalde plekken en situaties. Dan heb ik het vooral over verjaardagen, feestdagen, sociale verplichtingen.”*

Jongvolwassenen die geen goede klik hadden met klasgenoten, gaven daarnaast aan dat het fijn was om thuis hun eigen ding te kunnen doen en die klasgenoten minder te zien.

#### **5.2.4 Contact met vrienden en collega's**

Een aantal jongvolwassenen heeft tijdens de coronaperiode veel tijd en ruimte gehad om leuke dingen te doen met vrienden, wat hen erg goed heeft gedaan.

*“Ik was eigenlijk elke dag met vrienden. En toen gingen we ook nog twee weken op vakantie. En dat was ook echt superleuk. Dat heeft me wel echt heel goed gedaan toen. En ik heb nu nog steeds met sommigen gewoon contact. Ook al is het al anderhalf jaar later. Dat is wel heel erg leuk.”*

Tijdens de verschillende periodes in de coronatijd waarin de maatregelen strenger waren, waren jongvolwassenen met een baan blij dat ze hierdoor toch nog mensen bleven zien.

*“Ik was tijdens corona werkzaam als verpleegkundige en ik ervaarde het als heel fijn, want ik kwam nog naar buiten. Mijn hele leven bestond eigenlijk uit werken, maar ik heb het wel heel erg als fijn ervaren, omdat het me wel structuur gaf, ik kon toch naar buiten en op werk zag ik toch wel collega's, dus dat was gewoon fijn.”*

# 6 Fysieke gezondheid

Hoewel de meeste jongvolwassenen aangeven minder gezond te zijn gaan leven in de coronaperiode, is een deel van hen juist bewuster gaan leven. Dit hoofdstuk beschrijft hun ervaringen en overwegingen om al dan niet gezond te leven.

Voor 19% van de jongvolwassenen was gebrek aan beweging één van de belangrijkste gevolgen van de coronaperiode, terwijl 18% juist meer ging bewegen. 9% van de jongvolwassenen ging gezonder eten.

Resultaten uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022<sup>9</sup>

## 6.1 Sporten en bewegen

Een deel van de jongvolwassenen is in de coronaperiode minder gaan bewegen en/of sporten, of zelfs helemaal gestopt. Door het sluiten van sportverenigingen en sportscholen, was gezamenlijk sporten niet meer mogelijk. Naast dat hierdoor een sociaal aspect van hun leven weg viel, en zij het sporten als een mentale uitlaatklep misten, had het ook fysieke gevolgen.

*“Ik dacht altijd dat ik wel introvert was. Maar toen alles dichtging kwam ik erachter dat ik het sporten en het contact daar echt wel miste en dat ik het zo fijn vond om te doen.”*

Sommige jongvolwassenen vertelden dat zij in gewicht zijn aangekomen. Oorzaken die zij zelf noemden zijn het gebrek aan beweging in algemene zin, het wegvallen van sport, het niet van en naar school hoeven fietsen en het niet aanpassen van je eetpatroon. Jongvolwassenen zaten veel thuis in verband met de beperkende maatregelen en online onderwijs. Hun dagelijkse tijd achter een scherm – laptop, telefoon of televisie – was daardoor een stuk hoger dan voor de coronaperiode. Mede hierdoor bewogen zij gedurende de dag ook een stuk minder, en was de motivatie om te gaan bewegen ook verminderd.

*“Ik had geen beweging. Ik ging niet fietsen naar school, ik kon niet even mijn hoofd leegmaken ofzo.”*

*“Doordat ik heel weinig actief was ben ik ook best veel aangekomen in die tijd. Ik woog zelfs iets van 90 kilo op een bepaald moment. Dus echt veel meer. Maar ja, ik had ook echt geen fysieke beweging.”*

De Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 laat zien dat er ook een groep is die in de coronaperiode juist begonnen zijn met sporten of meer zijn gaan sporten.

---

<sup>9</sup> <https://www.vzinfo.nl/covid-19/regionaal/invloed-corona-jongvolwassenen>

Jongvolwassenen die zijn begonnen met sporten vertelden dat zij het belangrijk vonden om meer actief bezig te zijn (in plaats van vooral thuis te zijn), sporten als een sociale activiteit te zien, of omdat ze zich door corona bewuster werden van hun fysieke gezondheid.

*“We zijn op een gegeven moment samen gaan skaten. Dat was wel echt superleuk om te doen. Dat deden we dan een paar keer in de week.”*

De jongvolwassenen die in coronatijd meer zijn gaan sporten, gaven aan dat dat kwam omdat ze meer tijd hadden voor sport. Er waren bijvoorbeeld minder contacturen binnen het (online) onderwijs en ze hadden geen reistijd meer naar school.

*“Ik ben wel meer gaan sporten tijdens corona ja. Ik had vooral meer tijd. Eerst had ik dan bijvoorbeeld 8 uur school en moest ik ook nog reizen enzo. En toen was je vooral thuis en had ik opeens alle tijd.”*

## 6.2 Lichamelijke gezondheid

### 6.2.1 Alcohol en drugs

Verskillende jongvolwassenen gaven aan dat zij in coronatijd meer gebruik zijn gaan maken van verdovende middelen. Het meest noemden zij alcohol. Doordat zij veel thuis waren, zich verveelden, weinig verplichtingen hadden en het gevoel van ‘dit is allemaal klote’ wilden verdoven, dronken zij meer alcohol dan voor corona. Een deel is meer gaan drinken met vrienden, maar sommigen dronken ook alleen thuis.

*“Je kan niet meer afspreken en leuke dingen doen. Dus ja, dan zit je thuis en dan gaat het toch een beetje kriebelen van.. Ja, best wel klote dit. En toen ging ik alleen maar thuis zitten en veel bier drinken en Netflixen.”*

Ook gaf een kleine groep aan het onderzoek deelnemende jongvolwassenen aan dat zij meer drugs zijn gaan gebruiken. In de meeste gevallen wordt het roken van joints genoemd, één keer gaat het om XTC. Redenen voor de toename van drugsgebruik die jongeren zelf noemen zijn: verveling, de scherpe randjes eraf halen en meedoen met vrienden.

*“Nou, ik verveelde me dus heel erg op een gegeven moment. Ik was toen 14 en ik begon net met blowen en af en toe even wat drinken, maar ik vond dat dus niet genoeg. Dus toen begon ik XTC te kopen.”*

*“Ik merkte gewoon echt dat ik mezelf niet meer was en dat ik het [blowen] deed om een beetje de scherpe randjes ervan af te halen. Je had ook zo veel tijd om na te denken.. En het zorgde ervoor dat ik een beetje kon chillen.”*

### 6.2.2 Coronabesmetting – bij zichzelf en/of omgeving

Bijna alle jongvolwassenen hebben zelf corona gehad, en voor enkelen had dit gevolgen voor hun fysieke gezondheid. Eén jongvolwassene heeft nog steeds gezondheidsklachten na een coronabesmetting. Ook hebben zij het in hun omgeving meegemaakt bij familieleden en vrienden. Klachten die jongvolwassenen



ervaren zijn bijvoorbeeld: heel ziek voelen (griepklachten), weinig conditie, benauwdheid, flauwvallen en vermoeidheid.

### 6.2.3 Gebrek aan ritme

Jongvolwassenen van wie de bestaande structuren en dagbesteding waren weggevallen in de coronaperiode hadden veel moeite met het volhouden van een vast ritme. Vooral eten en slapen op vaste momenten lukte niet meer. Jongvolwassenen vertellen dat ze overdag veel sliepen en 's nachts wakker waren, en dat ze vaak vergaten te eten.

*“Normaal gesproken – voor corona – word je wakker, je maakt wat eten voor je naar school gaat, daar ga je lunchen, kom je thuis na een lange dag, dan ga je eten, maar in corona had ik geen routine. Het was af en toe 's middags wakker worden en dan pas een keer eten.”*

### 6.2.4 Bewustzijn van eigen gezondheid

Een klein aantal jongvolwassenen geeft aan dat zij zich bewuster zijn geworden van hun eigen gezondheid. Door de coronatijd beseften zij hoe kwetsbaar gezondheid is en dat je ook zelf een rol kunt spelen in hoe gezond je jouw lichaam maakt/houdt.

*“Ik denk dat ik juist in coronatijd heel erg bewust was van mijn gezondheid en dacht van, ik kom nu helemaal niet buiten. Dus dan ga ik zelf maar wandelen of dan ga ik wat vaker naar buiten.”*

*“Ik ben denk ik wel wat volwassener, of serieuzer, geworden door corona. Vooral omdat ik me heel goed ben gaan beseffen hoe belangrijk je fysieke gezondheid en mentale gezondheid is. En ook dat die een soort wisselwerking op elkaar hebben. Daar ben ik me nog elke dag bewust van.”*

# 7 Beschermende factoren

De voorgaande hoofdstukken laten zien dat jongvolwassenen de coronaperiode verschillend hebben beleefd. Over het algemeen was het een eenzame periode waarin veel niet mocht of kon. Wat hielp jongvolwassenen hier doorheen? En wat maakt dat de ene jongvolwassene de coronaperiode minder zwaar heeft ervaren dan de andere? Dit hoofdstuk gaat in op wat jongvolwassenen zelf zeggen over wat hen heeft geholpen.

89,2% van de jongvolwassenen kan bij iemand terecht met een probleem of als hij/ zij ergens meezit.

Resultaat uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 <sup>10</sup>

## 7.1 Sociaal netwerk

Het allerbelangrijkst voor jongvolwassenen is het hebben van een sociaal netwerk waar je op kan terugvallen. Vrienden zijn in deze context het meest genoemd, maar ook een partner, huisgenoten en familieleden zijn belangrijk. Hun sociale netwerk heeft voor jongvolwassenen verschillende functies:

- Steun en zorg krijgen: jongvolwassenen vertellen dat zij het in de coronaperiode prettig vonden dat er in vriendengroepen onderling regelmatig bij elkaar 'ingecheckt' werd hoe het met ze ging. Wanneer het idee ontstond dat het met iemand minder goed ging, kon daarnaar gehandeld worden, bijvoorbeeld door een goed gesprek.
- Steun vinden bij elkaar: jongvolwassenen vonden in de coronaperiode steun bij hun sociale netwerk. Zij zochten hun netwerk op wanneer zij zich verveelden, wanneer zij het niet eens waren of het zwaar hadden met maatregelen, wanneer zij niet lekker in hun vel zaten of wanneer zij behoefte hadden aan een luisterend oor.
- Mogelijkheid tot sociale activiteiten: een sociaal netwerk bood voor jongvolwassenen ook de mogelijkheid tot sociale activiteiten en leuke dingen doen met elkaar. Die sociale activiteiten voorzagen in een behoefte aan menselijk contact, ontspanning, gezelligheid en het liet jongvolwassenen even niet denken aan de ingewikkelde coronatijd.

Jongvolwassenen geven de voorkeur aan fysiek contact met hun sociale netwerk. Maar tijdens de lockdowns hadden zij ook veel aan online contact.

*"Ik voelde me gewoon wat meer gelukkig als ik met vrienden was. Meer lachen, gezellig doen, dat."*

*"Je sprak elkaar niet meer elke dag, maar er waren wel genoeg momenten in de week om even met elkaar te appen van: Hé, alles goed? Gewoon even een soort check van: Hé, voel je je mentaal nog wel oké, gaat alles goed? Je moest gewoon even elkaars stemming horen."*

<sup>10</sup> <https://www.vzinfo.nl/sociale-omgeving/regionaal/ondersteuning>

## 7.2 Praten over ervaringen en gevoelens

Jongvolwassenen gaven aan dat praten over ervaringen en gevoelens hen in coronatijd geholpen heeft. Ze praten het liefst met vrienden, ouders of huisgenoten om hun hart te luchten, elkaar beter te begrijpen, herkenning te vinden bij elkaar of om echt geholpen te kunnen worden.

Met name het vinden van herkenning bij elkaar en weten dat ze niet alleen met bepaalde vragen, gevoelens of emoties zitten, vonden jongvolwassenen prettig om te merken. Daarnaast noemden enkele jongvolwassenen ook dat ze het prettig vonden om er voor hun vrienden te zijn met een luisterend oor.

*“We probeerden echt wel af en toe te appen en te durven vragen van: ‘Hoe gaat het nu met je en hoe voel je je?’. Want we zijn natuurlijk allemaal jongvolwassen mannen, dus we zijn allemaal zo opgevoed dat het niet heel normaal is dat je dat doet als jongen of man. Maar ja, je gaat het dan toch maar voorzichtig doen en dan merkt je dat het oké en fijn is. Dus ja, zo probeerden we elkaar toch een beetje te helpen.”*

*“Nou, ik ben op een gegeven moment met mijn ouders gaan praten en die zeiden van ja, we ervaren hetzelfde. Dat vond ik wel heel fijn om te horen. En ik heb toen ook tegen een paar vrienden gezegd van, joh, hebben jullie nou ook hetzelfde? Of ligt het aan mij?”*

## 7.3 Ritme en routine

Een vast ritme, routine of dagbesteding is belangrijk volgens jongvolwassenen. De jongvolwassenen die in de coronaperiode hun werk konden blijven doen vertellen dat dit hen de coronaperiode heeft doorgeholpen. Zij hadden hierdoor geen geldzorgen en het was een prettige afleiding. Ook vonden zij het contact met collega's fijn in periodes waarin sociaal contact beperkt was.

*“Ik ben automonteur met de bbl-opleiding. Daar zaten geen beperkingen op, dus ik kon gewoon werken. Ik had ook geen stress ofzo, want ik kon gelukkig blijven werken en had gewoon een inkomen. Bij heel veel mensen was dat niet het geval.”*

Verschillende jongvolwassenen waren in staat om voor zichzelf een nieuw ritme te creëren en vast te houden. Een normaal dag- en nachtritme was hierbij belangrijk, maar bijvoorbeeld ook sporten op vaste tijden en tóch naar dat vroege online college luisteren, ook al is het niet verplicht. Het hielp ook om actief te zoeken naar een dagbesteding en niet af te wachten wat de dag zou gaan brengen.

*“Ik denk dat het voor mensen van mijn leeftijd gewoon fijn is als je een vast ritme hebt. Want vanaf dat je jong bent tot nu heb je eigenlijk altijd een vast ritme gehad. Zo laat ga je slapen, dan is school, op die avond heb je sport. En in het weekend doen we leuke dingen. Zo'n ritme zorgt ook voor overzicht en rust bij jezelf.”*

*“Stap nummer 1 was voor mij sowieso weer een normaal dag- en nachtritme opbouwen. Het was in coronatijd zo makkelijk om tot 3 uur 's nachts wakker te blijven.”*

## 7.4 Hobby's

Een van de dingen die jongvolwassenen naar eigen zeggen door de coronatijd heeft geholpen, is het hebben van een hobby. Zij noemden bijvoorbeeld: sporten, de natuur in, wandelen, muziek maken, gedichten schrijven, naar feestjes gaan of andere leuke dingen met vrienden doen.

*“Ik speel gitaar, dat doe ik graag. Dat kan ook voor veel afleiding zorgen. Het is gewoon lekker om daar dan even mee bezig te zijn. Al moet ik wel zeggen dat het niet altijd werkt hoor als je stress hebt, je moet wel een beetje in de mood komen.”*

Het was voor hen een manier om hun hoofd leeg te maken, stoom af te blazen, afleiding te vinden of gewoon met iets leuks bezig te zijn. Naast de dingen die zij door de maatregelen niet konden, was dit een positieve en prettige manier om hun tijd te besteden.

*“En als ik bijvoorbeeld denk van ik ben het allemaal gewoon even zat, het lukt niet, dan weet ik gewoon dat ik even moet gaan hardlopen. Voor mezelf had ik ook besloten dat woensdag en vrijdag mijn hardlooptmomenten waren en dan ga ik gewoon sporten. Dat doet me goed.”*

## 7.5 Overig

Naast het hebben van een sociaal netwerk, praten over problemen en gevoelens, het hebben van een ritme en het uitoefenen van een hobby, waren er nog enkele andere activiteiten die jongvolwassenen hielpen in coronatijd. Deze werden echter maar een enkele keer genoemd in de gesprekken. Het gaat om: professionele hulp zoeken, werken of studeren op een externe plek, oplaadmomenten inplannen en religie.

*“Mijn vriendin zegt dat ze daar [het geloof] zo veel rust in vindt. En ze zei: “In al die tijden van onrust dat alles onzeker was, was er één ding wel zeker en dat was Allah.” En toen dacht ik wow, what te f\*k, ik snap het wel! Ik geloof er zelf niet in, maar ik vind het heel erg mooi dat andere mensen dat wel doen.”*

# 8 Hulp aan jongvolwassenen

Voorgaand hoofdstuk beschrijft welke beschermende factoren jongvolwassenen hebben ervaren tijdens de coronaperiode. In dit hoofdstuk gaan we in op de ervaringen en behoeften van jongvolwassenen aan hulp en ondersteuning van anderen.

Bijna twee derde (64%) van de jongvolwassenen had door de coronaperiode hulp of steun nodig, vooral omdat zij niet lekker in hun vel zaten (46%). Andere aspecten waar jongvolwassenen hulp of steun bij nodig hadden zijn de opleiding (23%) en de balans tussen werk/studie en privé (23%). Jongvolwassenen die kampen met psychische klachten, eenzaam zijn en/of het moeilijk vinden stressvolle gebeurtenissen te doorstaan, gaven vaker aan hulp of steun nodig te hebben. 8% van de jongvolwassenen kreeg in de coronaperiode te maken met uitstel van zorg.

Resultaat uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022<sup>11</sup>

## 8.1 Ervaringen met hulp

Jongvolwassenen die ervaring hebben met (het vragen om) hulp, hebben hier over het algemeen geen goede ervaringen mee. In de coronaperiode lukte het niet altijd om de hulp te krijgen die ze nodig hadden. Bestaande klachten bleven hierdoor bestaan of verergerden, en er ontstonden nieuwe klachten. Sommige jongvolwassenen vonden het heel moeilijk om de stap te zetten om hulp te vragen.

*“Als ik nu achteraf kijk, dan had ik wel echt depressieve klachten, maar ja ik dacht: heel veel mensen zitten hier nu in door coronatijd en er zijn mensen die het veel erger hebben dan ik.”*

Anderen hadden te maken met lange wachtlijsten die door corona nog langer zijn geworden. Jongvolwassenen hadden soms – wanneer zij wel om hulp vroegen - het idee dat zij niet serieus werden genomen in hun behoefte. Zij hadden het gevoel dat hun hulpvraag te licht opgepakt werd door bijvoorbeeld de huisarts, of dat er gekeken werd naar ‘verkeerde’ problemen.

*Toen ik bij de huisarts was legde ik hem echt heel duidelijk mijn problemen voor. En weet je, ik ben geen huisarts, maar als ik huisarts was geweest en ik had iemand zoals mij gehad, dan had ik die niet naar de basis GGZ doorgestuurd.”*

## 8.2 Waar is hulp bij nodig?

### 8.2.1 Terugkeren naar een ‘normaal’ leven

Jongvolwassenen geven aan dat zij vooral hulp kunnen gebruiken met de terugkeer naar het ‘normale’ leven. In de coronaperiode hebben zij hun leven aangepast aan de beperkingen die er toen waren. Toen die

<sup>11</sup> <https://www.rivm.nl/resultaten-gezondheidsmonitor-jongvolwassenen>

vervielen kwam er in verschillende leefgebieden veel op hen af. Er is in de focusgroepen en de interviews een aantal dingen genoemd waar zij specifiek hulp bij zouden willen hebben:

- Het creëren van een dagritme;
- ‘Slechte’ gewoontes afleren, zoals minder bewegen, middelen gebruik, veel schermtijd;
- Een balans vinden tussen alle dingen die de maatschappij weer van je verwacht: weer naar school, een (bij)baan, sporten, sociale activiteiten, etc.;
- De transitie van online onderwijs naar fysiek onderwijs. Weer vijf dagen onderwijs, in volle klassen, met een hoop achterstanden die weggewerkt moeten worden;
- Omgaan met de hoeveelheid prikkels die iemand op een dag krijgt: in drukke winkelstraten, op school, op werk, sociale media.

*“Er werd eigenlijk gelijk gedacht dat iedereen weer gewoon naar school kon en dat niet moeilijk vond. Terwijl iedereen die overstap juist wel lastig vond. Je kan niet verwachten dat we het zomaar weer kunnen.”*

### 8.2.2 Mentale gezondheid

Allerlei emoties en gevoelens zijn in de coronaperiode de revue gepasseerd bij jongvolwassenen. Angst, boosheid, eenzaamheid, verontwaardiging, somberheid, etcetera. Een deel van de jongvolwassenen loopt hier nog steeds mee en weet niet goed hoe hiermee om te gaan.

*“Tijdens corona had je steeds van die reclames op tv over de maatregelen waar je je aan moest houden. Afstand houden, handen wassen, dat soort dingen. Waarom komen er nu geen spotjes op tv over hoe je je weer beter kan gaan voelen? En dat als het slecht gaat dat je dan hulp kan zoeken.”*

### 8.2.3 Sociaal contact

Na een lange periode met weinig sociale contacten vinden jongvolwassenen het soms best ingewikkeld om nieuwe contacten te maken. De stap naar een sportvereniging of andere club is groot voor hen. En ook op andere manieren contact leggen, komt moeilijk van de grond.

*“Ik was net een beetje iets aan het opbouwen met mensen toen corona kwam. Toen zette dat niet door en is niks geworden.”*

### 8.2.4 Overige

Er is een aantal andere hulpvragen door jongvolwassenen genoemd. Zo zouden jongvolwassenen hulp kunnen gebruiken bij: herstel in het vertrouwen in de overheid, het inzien van de positieve gevolgen van corona, herstel met familie en het verwerken van verlies tijdens corona.

*“Dat de burgers steeds meer wantrouwen hebben in de overheid en daardoor gaan mensen ook steeds meer tegenover elkaar staan. Ik denk dat daar hulp bij nodig is en hoe die hulp er dan uit moet zien heb ik opgeschreven als ‘meer transparantie vanuit de overheid, duidelijkheid en eerlijkheid.’”*

## 8.3 Hoe moet die hulp eruit zien?

Jongvolwassenen hebben een aantal concrete ideeën over hoe extra hulp eruit kan komen te zien. Deze zullen in onderstaande paragrafen beschreven worden. Als rode draad hier doorheen loopt echter het verlangen om gezien en gehoord te willen worden. Dat er iemand voor hen is die daadwerkelijk interesse toont in hoe zij zich voelen. En dat wanneer dat thuis niet lukt, of bij vrienden, er plekken zijn in je omgeving waar je dat wel kan vinden.

### 8.3.1 Lagere drempels naar mentale hulp

Jongvolwassenen – maar ook hun omgeving – moeten zich er bewust van zijn dat hulp vragen niet erg is. Jongvolwassenen vertellen dat zij een drempel ervaren als het gaat om het vragen naar hulp, zowel in hun directe omgeving (vrienden, familie) als professionele hulp. Het zou hen helpen als het stigma op ‘hulp vragen’ verdwijnt, en dat professionele hulp toegankelijker en laagdrempeliger is (geen wachtlijsten, geen ingewikkelde procedures).

*“Als je aangeeft dat je ergens mee zit en je er hulp bij gaat krijgen, dat ze [vrienden] dan eigenlijk niet meer weten wat ze moeten zeggen of vragen. Of dat ze dan heel erg schrikken. Terwijl het enige wat ik wilde, was gewoon vertellen wat er is. Zo van, dit is er en daar wil ik hulp bij, want het lukt me niet om zonder te doen.”*

### 8.3.2 Sociale activiteiten

Voor jongvolwassenen is het belangrijk om te weten dat ze niet alleen zijn met negatieve gevoelens en dat er ook andere jongvolwassenen zijn die tegen dezelfde dingen als zij aanlopen. Zij zouden het daarom fijn vinden als er sociale activiteiten worden georganiseerd waarbij ze met elkaar in gesprek kunnen gaan. Dat kan online zijn, maar ook offline. In de vorm van een praatgroep, of juist een sportieve activiteit, zodat er voor iedereen iets is dat bij diegene past. Dit idee komt bij sommige deelnemers van dit onderzoek ook voort uit het idee dat zij gedurende corona als doelgroep zijn vergeten. Zij hadden het gevoel dat er voor veel kwetsbare groepen dingen werden georganiseerd, maar dat zij werden vergeten.

Veel jongvolwassenen gaven gedurende het diepte-interview of de focusgroep aan dat zij het heel prettig vonden om zo open te praten over hoe ingewikkeld de coronatijd eigenlijk was. Opvallend is dat zij dit vooraf helemaal niet hadden verwacht. Maar al pratende ontdekten zij hoe fijn het was en wat het je kan brengen.

*“We hebben het er (over corona en de gevolgen) eigenlijk nooit meer over. Ook niet op school, of thuis. Terwijl, als we het er hier zo over hebben, iedereen merkt er nog wat van en het gaat ook niet altijd even goed. Ik denk dat dit soort gesprekken er veel meer moeten zijn.”*

### 8.3.3 Ondersteuning vanuit school

#### Workshops en activiteiten

Jongvolwassenen brengen relatief veel tijd door op school. Dit is volgens hen dan ook de uitgelezen plek om geïnformeerd te worden over bepaalde thema's, zoals: mentale gezondheid en sociale vaardigheden.

*"Bij mijn opleiding werden er twee hoorcolleges ingericht over mentale gezondheid. Met bijvoorbeeld waar je binnen en buiten school naartoe kan voor hulp."*

Ook is er behoefte aan sociale activiteiten, omdat introductieweken of andere activiteiten om medeleerlingen/medestudenten te leren kennen niet doorgingen in coronatijd. Sommige jongvolwassenen zijn bang dat hun kans op vrienden maken nu een beetje verkeken is.

*"Voor mijn gevoel is het alsof je kans op vrienden nu klaar is, zo van: nu moet je maar zonder vrienden... dan denk ik waarom doen ze niet van die activiteiten zoals ze in het begin van schooljaren doen. Al helemaal als het duidelijk is dat veel mensen die aansluiting hebben gemist."*

#### Hulp bij het wegwerken van leerachterstanden

Jongvolwassenen willen graag hulp bij het wegwerken van leerachterstanden. Het gaat hier om achterstanden als het gaat om lesstof, maar ook wanneer er bepaalde vakken niet behaald zijn. Toen het fysieke onderwijs net weer begon, vonden jongvolwassenen het vervelend dat toetsen in één keer allemaal ingehaald moesten worden. Naast dat zij moesten wennen aan het weer naar school gaan, leverde dit veel extra stress op. Het lesrooster was te druk. Ze vragen of scholen hier een volgende keer beter over na willen denken.

#### Leerlingenbegeleiding

Jongvolwassenen zijn vaak wel op de hoogte van het bestaan van een leerlingbegeleider of vertrouwenspersoon, maar zien dit als een grote stap om naar toe te stappen. Zij zouden het fijn vinden als docenten en mentoren (bekende gezichten) hun studenten of leerlingen op een laagdrempelige manier ondersteuning kunnen bieden.

*"Ik denk dat er in de mentorlessen bijvoorbeeld ook wel ruimte is om het daarover te hebben van: hoe hebben jullie die periode ervaren en hebben jullie nu nog iets nodig?"*



# 9 Beschouwing, conclusies en adviezen van de adviesgroep

Hoe kijken jongvolwassenen zelf naar de resultaten van dit onderzoek? In dit hoofdstuk worden de reflecties, conclusies en adviezen van de adviesgroep van jongvolwassenen besproken.

## 9.1 Reflecties en conclusies

De resultaten van het onderzoek komen over het algemeen overeen met de verwachtingen van de adviesgroep. Zij herkennen de resultaten bij zichzelf en/of hun omgeving. Zij vinden het ook logisch dat corona op veel jongvolwassenen een negatieve invloed heeft gehad.

*“Een treurig beeld; verdrietig om te zien, maar niet verbazend.”*

Een belangrijke conclusie die de adviesgroep uit het onderzoek haalt is dat jongvolwassenen sociaal en emotioneel eenzaam waren in coronatijd, en dat de gevolgen van het beperkte contact in coronatijd nog steeds voelbaar zijn in de levens van jongvolwassenen. Jongvolwassenen hebben volgens hen te weinig ervaring opgedaan met het aangaan van nieuwe fysieke contacten. Hierdoor hebben zij minder sociale vaardigheden aangeleerd, wat er nu voor zorgt dat ze bang zijn om contact te leggen of (foutief) inschatten dat interactie ongewenst is. Het is volgens hen nodig dat jongvolwassenen daar weer zelfverzekerder in worden.

Reflecterend op de resultaten valt het de adviesgroep op dat zoveel problematieken en uitdagingen met elkaar samenhangen. Het missen van sociale connecties kan volgens hen samenhangen met het ontwikkelen van mentale klachten. Mentale klachten door de coronaperiode kunnen uiteindelijk leiden tot fysieke klachten. Maar andersom ook: problemen met je fysieke gezondheid kunnen ook weer leiden tot mentale klachten.

## 9.2 Tips en adviezen

De adviesgroep vindt het belangrijk dat de resultaten van dit onderzoek niet worden gespecificeerd naar specifieke doelgroepen binnen de groep jongvolwassenen, zoals mannen/ vrouwen, wel/ geen migratieachtergrond en opleidingsniveau. Het feit dat de ene jongvolwassene meer last heeft (gehad) van de coronacrisis dan de ander is volgens hen voornamelijk te wijten aan de context waar diegene zich in bevindt (groot netwerk of niet, alleenwonend of niet, veel veranderingen in het leven of niet) en aan persoonlijke eigenschappen, en niet zozeer aan achtergrondkenmerken.

Samengevat noemt de adviesgroep drie gebieden waarbij extra hulp en ondersteuning nodig zijn:

- Mentaal welzijn;
- Het tegengaan van eenzaamheid en bevorderen van sociale contacten;
- De terugkeer naar het ‘normale’ leven.

De adviesgroep heeft een aantal concrete ideeën over hoe die ondersteuning eruit kan komen te zien. Het verlangen om gezien en gehoord te worden loopt hier als een rode draad doorheen: dat iemand daadwerkelijk interesse toont in hoe zij zich voelen. En dat wanneer dat thuis niet lukt, of bij vrienden, dat er plekken zijn in je omgeving waar je dat wel kan vinden: in de buurt, op school of bijvoorbeeld via een wijkteam. Vanuit dit verlangen heeft de adviesgroep een aantal adviezen geformuleerd voor professionals, gebaseerd op de resultaten uit dit onderzoek:

- **Bied hulp op maat** - Iedereen is anders en dat geldt ook voor de behoeften in wat iemand nodig heeft qua hulp. Het aanbieden van verschillende ondersteuningsmogelijkheden is dan ook van groot belang. Daarnaast is het belangrijk om naar jongvolwassenen te luisteren en hen te vragen waar zij behoefte aan hebben.
- **Laat jongvolwassenen weten dat ze niet de enige zijn** – Het is voor jongvolwassenen heel belangrijk om te weten dat ze niet de enige zijn die nog steeds last hebben van de nasleep van corona. En dat klachten die zij ervaren, écht nog door de coronacrisis kunnen komen. Door te benoemen waar jongvolwassenen mee zitten en tegenaan lopen, kunnen zij dit herkennen en zullen zij ook makkelijker om hulp vragen.
- **Wees alert op toenemende klachten** – De adviesgroep maakt zich zorgen over de gevolgen van de coronatijd op de lange termijn. Zij denken dat iedereen het ‘gewone’ leven na corona weer snel heeft opgepakt en pas merken wat de impact was als ze weer een keer stil zullen staan. Ze adviseren professionals dan ook de komende jaren extra alert te zijn op klachten veroorzaakt door de coronatijd.
- **Ondersteun bij en stimuleer het aangaan van sociale contacten** – Sociale contacten kunnen volgens de adviesgroep bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid en mentale problemen. Zij vinden het dus belangrijk dat er meer aandacht is voor bestaande initiatieven die dat stimuleren. Ook vinden zij het belangrijk dat er meer sociale activiteiten georganiseerd worden voor jongvolwassenen.

### 9.2.1 Het eigen sociale netwerk

Als het gaat om hulp, informatie of een luisterend oor zoeken, dan is het eigen sociale netwerk een belangrijke eerste stap volgens de adviesgroep. Als jongvolwassene is het belangrijk dat je iemand hebt waarmee je kan bespreken hoe het met je gaat en waar je mee zit. Dit kan een vriend(in), familielid of iemand anders uit je omgeving zijn. Zij benadrukken het belang van praten en het delen van ervaringen.

*“Het helpt! Anders suddert het maar door.”*

Omdat niet iedere jongvolwassene een sociaal netwerk heeft waarin hij of zij om hulp of een luisterend oor kan vragen, is het belangrijk dat professionals kunnen ondersteunen bij het aangaan van sociale contacten, bijvoorbeeld door het organiseren van sociale activiteiten. Ook is het belangrijk dat professionals zicht hebben op jongvolwassenen met een beperkt sociaal netwerk, zodat zij extra ondersteuning kunnen krijgen.

### 9.2.2 Laagdrempelige hulp

Naast vrienden en familie kunnen ook docenten, vertrouwenspersonen, pedagogische medewerkers, sociaal werkers of jongerenwerkers een belangrijke rol spelen voor jongvolwassenen om mee te praten. Volgens de

adviesgroep zijn deze personen geschikt omdat zij zich bevinden op plekken waar jongvolwassenen al komen, zoals de school of de wijk. Het is belangrijk dat mensen “een luisterend oor bieden zonder oordeel” op een openbare veilige plek waar jongeren zijn. Andere behoeften zijn:

- Je kan bij deze persoon terecht met grote, maar ook met kleine vragen of problemen.

*“Ik denk dat iedereen wel eens twijfelt over iets of ergens mee zit, maar dat je geen zin hebt om met een huisarts, therapeut of iemand van de GGD te gaan praten. Maar dat je dan wel daar gewoon heen kan stappen. Zo iets.”*

- Deze persoon heeft korte lijntjes met hulpverlening zoals de GGZ, maar dringt niet aan op een doorverwijzing als een jongvolwassene daar geen behoefte aan heeft. Je moet even kunnen aankloppen als je ergens mee zit, maar er niet gelijk aan vast zitten.
- Deze persoon moet ‘een beetje down to earth’ aanvoelen en heel betrouwbaar zijn. Dat betekent dat informatie niet zomaar met anderen gedeeld wordt zonder toestemming.

### 9.2.3 Het onderwijs

De adviesgroep raadt aan om het onderwijs een actieve rol te geven als het gaat om het bieden van een luisterend oor, informatievoorziening en doorverwijzing. Daarnaast is het belangrijk dat ook in het onderwijs de gevolgen van de coronaperiode onderwerp van gesprek zijn.

*“Het ook gewoon meer bespreekbaar maken. Ik kan mij niet herinneren dat wij op school het er zo over hebben zoals wij nu doen in deze groep. Over van ‘nou wat heeft corona met jou gedaan?’, of überhaupt aandacht voor hoe je je nou echt voelt. Ik denk dat dat het toegankelijker maakt voor mensen om erover te praten en ook echt hulp te zoeken.”*

De volgende concrete activiteiten kunnen in het onderwijs worden uitgevoerd door docenten, mentoren, studiebegeleiders en vertrouwenspersonen:

**Workshops** – jongvolwassenen brengen relatief veel tijd door binnen het onderwijs. Dit is volgens hen dan ook de uitgelezen plek om geïnformeerd te worden over bepaalde thema’s, zoals: mentale gezondheid en sociale vaardigheden.

**Leerachterstanden wegwerken** – jongvolwassenen hebben behoefte aan hulp bij het wegwerken van leerachterstanden. Achterstanden als het gaat om lesstof, maar ook wanneer er bepaalde vakken niet behaald zijn.

**Sociale activiteiten** – ook op sociaal gebied hebben jongvolwassenen nog wat in te halen. Introductieweken of andere activiteiten om medeleerlingen/medestudenten te leren kennen gingen niet door in coronatijd, en er is veel behoefte aan sociale activiteiten.

**Persoonlijke leerling-/ studentbegeleiding** – jongvolwassenen zijn vaak wel op de hoogte van het bestaan van een leerling- of studentbegeleider of vertrouwenspersoon, maar zien dit als een grote stap om naar toe te stappen. Zij zouden het fijner vinden als docenten en mentoren (bekende gezichten) hen op een laagdrempelige manier ondersteuning kunnen bieden.

#### 9.2.4 Sociale media

Tot slot is sociale media volgens jongvolwassenen een belangrijk medium om informatie te delen en hulp aan te bieden, omdat *“jongeren dat veel gebruiken”* en omdat het anoniem en laagdrempelig is. Op deze manier hoeven jongvolwassenen niet buiten hun eigen leefwereld te komen om informatie of hulp te zoeken, *“want veel mensen vinden het eng om deze stap te maken of denken dat is allemaal gezeik ofzo”*.

# 10 Beschouwing van de onderzoekers

In dit hoofdstuk blikken we terug op het onderzoek en reflecteren we op zowel het onderzoeksproces als op de inhoudelijke resultaten.

## 10.1 Reflectie op het onderzoeksproces

Het werven van deelnemers voor de focusgroepen en diepte-interviews was relatief eenvoudig, omdat jongvolwassenen het onderwerp (hun gezondheidssituatie tijdens en na corona) naar eigen zeggen een belangrijk thema vonden, waar ze heel graag hun mening en ervaringen over wilden delen. Dit was in eerste instantie al de aanleiding voor veel jongvolwassenen om de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 in te vullen, en daarna ook om deel te willen nemen aan het verdiepende kwalitatieve onderzoek. De adviezen van de adviesgroep van jongvolwassenen en van de werkgroep Harmonisatie leverden een duidelijk kader op voor de inhoudelijke leidraden en de werkvormen voor de uitvoering van de focusgroepen en diepte-interviews. Hierbij is bewust gekozen voor een beperkt aantal vragen en veel ruimte voor de respondenten om prioriteit te geven aan die onderwerpen die voor hen van belang zijn.

Bij de focusgroepen lag de nadruk op het delen van ervaringen met de andere deelnemers. Zowel voorafgaand aan, als tijdens de focusgroep was er daarom veel aandacht voor een veilige omgeving waarin mensen hun verhaal durfden delen. Persoonlijke kennismaking en afstemming met één van de onderzoekers vooraf, besproken en ondertekende *informed consent*-formulieren en een uitgebreide kennismaking tijdens het gesprek zorgden dat de deelnemers zich voldoende op hun gemak voelden om open te vertellen over de eigen ervaringen. Het feit dat de gesprekken online plaatsvonden, en de deelnemers afkomstig waren uit het hele land en elkaar niet kenden, zorgde ook voor een veilige context, want er is geen onderlinge relatie die na het gesprek nog verder gaat: “je hoeft daarna niets meer met elkaar”. Het werken in MIRO bood daarbij extra veiligheid omdat je jouw reactie eerst op een digitale post-it schreef, of je gevoel kon omschrijven met een smiley of andere afbeelding, waarna je zelf kon beslissen wat je daarover wilde toelichten. Voor veel deelnemers was het de eerste keer dat ze over hun ervaringen en gevoelens rondom de coronaperiode praatten, en de gesprekken leverden zoveel herkenning en erkenning op dat het leidde tot nieuwe (zelf)inzichten, in sommige gevallen nieuwe vriendschappen maar vooral ook het besef dat ze niet de enige zijn die moeite hebben met veel dingen sinds de coronaperiode.

Door na de focusgroepen een eerste analyse te maken van de opgehaalde data, was het mogelijk om vervolgens heel gericht samen met de adviesgroep en de werkgroep Harmonisatie het proces van de diepte-interviews in te richten: enerzijds om doelgroepen te bereiken die met de focusgroepen nog niet waren bereikt (zoals jongvolwassenen uit bepaalde regio's, of met een bepaald opleidingsniveau) en anderzijds om hen een aantal verdiepende vragen te kunnen stellen die de focusgroepen onvoldoende hebben kunnen beantwoorden.

De analyse van de focusgroepen en de diepte-interviews leverden een breed palet aan ervaringen, gevoelens en oplossingsrichtingen op. De bespreking hiervan met de adviesgroep en de werkgroep Harmonisatie hielpen om dit brede beeld te prioriteren en aan te scherpen. Zo is uiteindelijk besloten om

niet verder door te analyseren op uitkomsten per subdoelgroep (zoals geslacht, leeftijd of opleidingsniveau). Zowel in enkele focusgroepen als door de adviesgroep van jongvolwassenen is beargumenteerd dat persoonlijke eigenschappen, karakter en de context waarin iemand zich bevindt belangrijker zijn dan de subgroep waar iemand toe behoort, en dat uitkomsten generaliseren naar doelgroep kan leiden tot stigmatisering.

## 10.2 Reflectie op de resultaten

We hebben de resultaten van het onderzoek in deze rapportage uitgewerkt volgens de belangrijkste resultaatgebieden uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022: mentaal welzijn, sociaal welzijn, stress, fysieke gezondheid, veerkracht en hulp en ondersteuning. Enerzijds biedt dit een mooi overzicht per thema van positieve en negatieve ervaringen en gevoelens, anderzijds gaat deze indeling voorbij aan datgene wat de adviesgroep in het voorgaande hoofdstuk al concludeerde: deze thema's zijn niet los van elkaar te zien, ze beïnvloeden elkaar en grijpen in elkaar in de levens van jongvolwassenen. Daarom kijken we in deze reflectie vanuit een breder perspectief naar de resultaten. Wat zorgde en zorgt voor negatieve gevoelens en wat hielp en helpt? En waar zitten de oplossingsrichtingen?

### Sociaal contact

Voor jongvolwassenen is het hebben van sociaal contact het belangrijkste voor hun welzijn. Ze willen gezien, gehoord en gewaardeerd worden, ergens bij horen en samen leuke dingen doen die energie geven. Ander onderzoek naar het welzijn van kinderen, jongeren en jongvolwassenen laat ook zien dat jongvolwassenen die zich verbonden voelen met anderen minder last hebben van *internaliserende problemen* (angst, eenzaamheid, depressieve gedachten, stemming en psychosomatische klachten als slaapproblemen en stress). Ook het kunnen helpen van anderen maakt gelukkig(er)<sup>12</sup>.

Het wegvallen van sociale structuren door coronamaatregelen heeft daarom grote impact gehad op het welbevinden van jongvolwassenen. Jongvolwassenen voelden zich eenzaam, geïsoleerd en verveeld, maar hadden ook minder mogelijkheden om hun gevoelens te delen of om de dingen te doen die hen een goed gevoel gaven. De jongvolwassenen die nog wel in staat waren om hun sociale netwerk aan te spreken en gebruik te maken van dit 'sociale vangnet' hadden minder last van eenzaamheid en negatieve gevoelens dan de jongvolwassenen die dit niet konden. Juist die jongvolwassenen zonder veilige en sterke sociale basis werden in de coronaperiode niet gezien en gehoord. Het is van groot belang dat er in de toekomst extra oog en aandacht is voor deze groep.

Sinds de coronacrisis bemerken jongvolwassenen ongemak bij zichzelf ten aanzien van het aangaan en onderhouden van sociale contacten. Sociale contacten onderhouden kost hen bijvoorbeeld meer energie dan vroeger, de drempels voor het aangaan van nieuwe sociale contacten zijn hoger en het uit de weg gaan van sociale interactie is voor de hand liggender en makkelijker geworden door de ervaringen die daarmee zijn opgedaan in de coronaperiode.

---

<sup>12</sup> <https://www.nji.nl/publicaties/mentaal-welbevinden-van-de-jeugd-lessen-uit-de-coronacrisis>

## Verwachtingen van jezelf en van anderen

Tussen de regels van de resultaten door is te lezen dat veel jongvolwassenen moeite hebben om te voldoen aan verwachtingen, zowel van zichzelf als van anderen. In de samenleving spelen hoge verwachtingen een belangrijke rol bij mentaal welzijn, en dan met name de verwachtingen van zichzelf. Het CBS heeft onderzocht dat voor jongvolwassenen juist de *verwachtingen van zichzelf* negatief samenhangen met ervaren geluk (negatiever dan de samenhang tussen verwachtingen van anderen en ervaren geluk)<sup>13</sup>. Ander onderzoek naar het welbevinden van jongeren laat zien dat het onderwijs een grote rol speelt in de ervaren druk en stress<sup>14</sup>. In eerste instantie vertelden de jongvolwassenen in dit onderzoek vooral moeite te hebben met de verwachtingen van anderen: moeite met het weer als vanouds mee moeten draaien in het onderwijs of op het werk alsof er geen achterstanden zijn opgelopen, of juist met het in recordtempo achterstanden moeten wegwerken. De prestatiedruk was altijd al hoog, maar is na de coronaperiode alleen maar hoger geworden. Deze situatie levert hen veel stress op. Pas in tweede instantie beseffen ze dat hier ook hoge verwachtingen ten aanzien van zichzelf spelen: de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 laat zien dat 44% van de jongvolwassenen stress ervaart door de eisen die ze aan zichzelf stellen. Ook dit zien we terug in dit onderzoek. Enerzijds willen jongvolwassenen ‘verloren tijd inhalen’ en vinden ze van zichzelf en van elkaar dat ze zich weer in het sociale leven moeten storten, anderzijds vertellen ze dat ze veel moeite (meer dan vroeger) hebben met de vele sociale activiteiten, feestjes, drukbezochte plekken en de hoeveelheid prikkels die daarmee gepaard gaan. Maar dat is moeilijk om te accepteren en om toe te geven, helemaal in de context waarin prestaties centraal staan, en waarin dit soort gevoelens niet of nauwelijks worden besproken. De coronaperiode heeft ons geleerd dat het heel fijn kan zijn als er minder verwachtingen en eisen aan je worden gesteld, en dat het helpend is om de ruimte te hebben om stil te staan bij wat je doet, wat je voelt en wat je wilt. Hier ligt dus een belangrijke oplossingsrichting, die in hoofdstuk 11 verder wordt toegelicht.

## Openheid

Het is opvallend dat veel jongvolwassenen ons vertelden dat hun deelname aan een focusgroep of diepte-interview de eerste keer was dat ze terugkeken en reflecteerden op de coronaperiode en de gevolgen die ze nog altijd ervaren. Er wordt in het dagelijks leven nauwelijks meer gepraat over de coronaperiode, terwijl de impact ervan nog altijd merkbaar en voelbaar is. Het delen van deze ervaringen met anderen werd door de jongvolwassenen ervaren als heel zinvol en helpend: het gaf hen nieuwe zelfinzichten, maar liet hen ook merken dat ze niet de enige zijn die moeite hebben met functioneren in deze tijd. Het voeren van de dialoog over de ervaren en gevoelde gevolgen van de coronaperiode kan daarom een belangrijk deel van de oplossingsrichting zijn.

---

<sup>13</sup> <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatijd/5-welzijn-stress-risico-en-beschermende-factoren-in-samenhang>

<sup>14</sup> Kleinjan, M. e.a. (2021) *Geluk onder druk. Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland*. Den Haag, Unicef Netherlands

# 11 Conclusies en aanbevelingen

In dit slothoofdstuk keren we terug naar de opdracht van dit kwalitatieve onderzoek, en de daarbij behorende onderzoeksvragen:

Het geven van duiding en verdieping van de kwantitatieve resultaten van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022, gericht op de gezondheidssituatie van jongvolwassenen tijdens en na de coronacrisis.

De daarbij geformuleerde onderzoeksvragen zijn:

- Welke perspectieven, gevoelens en ervaringen van jongvolwassenen liggen ten grondslag aan en/ of bieden een verklaring voor de uitkomsten van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022?
- Wat zijn volgens jongvolwassenen de belangrijkste inzichten vanuit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022?
- Wat hebben jongvolwassenen nodig om in de toekomst beter te worden geholpen?

## 11.1 Verdieping en duiding van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022

Jongvolwassenen hebben middels dit kwalitatieve onderzoek inzicht gegeven in hun belevingswereld, en daarmee ook laten zien welke perspectieven, gevoelens en ervaringen van jongvolwassenen ten grondslag liggen aan de uitkomsten van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022. Het gebrek aan sociale contacten gedurende een lange periode heeft volgens hen veel effect gehad op het sociale en mentale welzijn van jongvolwassenen. De belangrijkste negatieve gevolgen die zij hiervan ondervonden, en waarvan zij het belangrijk vinden dat professionals dit weten, zijn onder andere:

- **Eenzaamheid (zowel emotioneel als sociaal):** bestaande structuren waarin het sociale leven van jongvolwassenen was vormgegeven waren grotendeels weggevallen door (lockdown-) maatregelen. Jongvolwassenen zagen en spraken hun sociale contacten veel minder dan ze zouden willen. Na de coronaperiode ervaren veel jongvolwassenen moeite met het aangaan en onderhouden van sociale contacten.
- **Depressieve of negatieve gevoelens:** jongvolwassenen wijten de ontstane of verergerde mentale problematiek aan een gebrek aan ritme, zingeving en verbinding met anderen. Ze voelden zich in de coronaperiode onvoldoende gezien, gehoord en geholpen bij het wegvallen van bestaande structuren.
- **Ontwikkelingsachterstanden:** vanwege de coronamaatregelen hadden jongvolwassenen minder mogelijkheden om zich te ontwikkelen door samen met hun *peers* te ontdekken, proberen en leren. Ze hebben daardoor het gevoel dat ze dingen gemist hebben, en dat ze stil hebben gestaan in hun ontwikkeling.
- **Moeite met 'normaal':** het is opvallend dat meerdere jongvolwassenen aangeven moeite te hebben met de snelheid en de hoeveelheid prikkels van het leven na corona. Het voelt voor hen alsof ze het normale leven zijn verleerd, en ze voelen zich onvoldoende geholpen bij het terugkeren naar het normale leven.



- **Sociale druk:** jongvolwassenen voelen zich onder druk gezet door hun omgeving om het leven op te pakken alsof er geen corona is geweest, en om daarbij de opgelopen leerachterstanden zo snel mogelijk weg te werken. Deze druk leggen ze zichzelf ook op, wat kan leiden tot stress en negatief zelfbeeld.

Verschillende maatregelen die zijn ingezet tijdens de coronacrisis hebben een negatieve invloed gehad op het welzijn van jongvolwassenen.

- **Schoolsluitingen:** schoolsluitingen en online onderwijs zorgden bij veel jongvolwassenen voor een toename van studiestress, afname van motivatie en minder sociale contacten en sociale verbinding.
- **Online werken:** online werken werd in coronatijd de norm, en is nog steeds deels de norm bij veel werkgevers. Jongvolwassen professionals zijn vaak nog niet lang in dienst. Het verbinden met en samenwerken met collega's die je alleen online kent is een stuk moeilijker dan wanneer je elkaar fysiek op kantoor ziet.
- **Sluiting van sportclubs:** een deel van de jongvolwassenen is in coronatijd minder gaan bewegen en/of sporten. Naast dat hierdoor een sociaal aspect van hun leven wegviel en zij het sporten als mentale uitlaatklep misten, had het ook fysieke gevolgen, zoals aankomen in gewicht.
- **Lockdowns:** het niet naar winkels, horeca- en uitgaansgelegenheden kunnen gaan heeft er destijds voor gezorgd dat jongvolwassenen mentaal minder goed in hun vel zaten omdat ze een uitlaatklep misten, en een mogelijkheid anderen te ontmoeten. Na de lockdowns vertellen verschillende jongvolwassenen bijvoorbeeld dat ze zich nu niet prettig voelen in, of weten te verhouden tot het personeel van, winkels en horeca.
- **Wisselende maatregelen:** maatregelen die steeds veranderden, online onderwijs, niet kunnen sporten, je vrienden minder zien. Hoe meer veranderingen er op verschillende levenssterreinen plaatsvonden, hoe meer stress jongvolwassenen ervaarden.

## 11.2 Belangrijkste inzichten volgens jongvolwassenen

In de coronacrisis zijn maatregelen genomen in het belang van de totale bevolking. Jongvolwassenen hebben het idee dat daarbij soms onbedoeld voorbij is gegaan aan hun belang. Toen bestaande structuren zoals onderwijs, werk, sport- en vrije tijdsgelegenheden wegvielen of online plaatsvonden verdween hun sociale oefenplaats. Er was en is nog steeds, te weinig oog voor de gevolgen hiervan volgens jongvolwassenen. De Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 laat de weerslag hiervan zien in cijfers. In dit kwalitatieve onderzoek voegden jongvolwassenen daar hun eigen percepties en ervaringen aan toe. Hoewel het met de meeste jongvolwassenen goed gaat, maakt de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 in combinatie met dit kwalitatieve onderzoek duidelijk dat er onder jongvolwassenen in toenemende mate geworsteld wordt met eenzaamheid, negatieve of depressieve gevoelens en met stressgevoelens. Het is van belang dat professionals zich hier bewust van zijn, en vanuit hun rol en functie ondersteuning kunnen bieden. De inzichten uit dit onderzoek bieden hiervoor aanknopingspunten.

Samengevat hebben jongvolwassenen erkenning nodig, en (extra) ondersteuning op mentaal en sociaal gebied:

- **Geef erkenning** – erken dat de coronatijd voor jongvolwassenen een heftige periode is geweest en dat zij in hun ontwikkeling zijn geremd. Veel jongvolwassenen worstelen nog steeds met de nasleep hiervan en willen hierin graag gezien en gehoord worden.

- **Bied laagdrempelige hulp** – hulp (zowel informeel als professioneel) moet voor jongvolwassenen laagdrempelig zijn en de mogelijkheden goed vindbaar. Jongvolwassenen geven aan vooral hulp nodig te hebben bij het wegwerken van achterstanden en de terugkeer naar ‘normaal’: denk hierbij aan het werken aan sociale vaardigheden en netwerken, werken aan mentale problematiek en tegengaan van eenzaamheid.
- **Zorg voor uitwisseling** – organiseer sociale activiteiten waarin jongvolwassenen elkaar ontmoeten, met elkaar in gesprek kunnen en ervaren dat ze niet de enige zijn die last hebben van de gevolgen van de coronaperiode. Dit kan op verschillende manieren vormgegeven worden: online, offline, in de vorm van een praatgroep of juist een sportieve of creatieve activiteit. Hoe breder het aanbod aan activiteiten, hoe meer jongvolwassenen aangesproken worden.

## 11.3 Adviezen

Deze adviesparagraaf vertrekt vanuit de adviezen die de adviesgroep heeft geformuleerd. Wij vullen deze adviezen aan vanuit onze expertise als participatief jeugdonderzoekers: het handelingsperspectief voor professionals richt zich derhalve op de dialoog met jongvolwassenen en het betrekken van de doelgroep bij oplossingen op maat.

### Geef erkenning door te luisteren

Erkenning van, en rekening kunnen houden met hun situatie begint bij meer inzicht in en kennis van de leefwereld van jongvolwassenen. De resultaten uit dit onderzoek bieden een eerste overzicht van wat er (landelijk) speelt en leeft als het gaat om het welzijn en de gezondheid van jongvolwassenen tijdens en na corona. Vervolgens is het van belang dat professionals en andere betrokken volwassenen in gesprek blijven met jongvolwassenen over hun leefwereld zodat hier enerzijds optimaal op kan worden aangesloten, en anderzijds een omgeving gecreëerd kan worden waarin jongvolwassenen zich serieus genomen en gehoord voelen.

Aanvullend op deze onderzoeksopdracht wordt door Stichting Alexander een blauwdruk opgeleverd voor het uitvoeren van verdiepend kwalitatief onderzoek op lokaal niveau door GGD-onderzoekers. Dit is een manier om het gesprek over welzijn en gezondheid op lokaal niveau te voeren met jongvolwassenen, en met hen samen na te denken over wat er in de lokale context nodig is, en hoe het handelingsperspectief voor lokale professionals en betrokken volwassenen eruit kan zien. Wij adviseren om de thema's uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022, net als in dit landelijke onderzoek, ook in de lokale context te verdiepen en te duiden met jongvolwassenen samen.

### Bied laagdrempelige hulp door dialoog

Professionals die in hun dagelijks leven te maken hebben met jongvolwassenen hebben kennis nodig over hun leefwereld om te kunnen erkennen wat er speelt, maar ook om hierop in te kunnen spelen met hulp en ondersteuning. Jongvolwassenen hebben aangegeven dat zij naar onderwijsprofessionals, opbouwwerkers en vertrouwenspersonen toe zouden stappen als ze een probleem of vraag hadden waar ze niet zelf of met hun sociale netwerk uit zouden komen. Daarnaast spelen ook andere professionals uit hun omgeving, zoals werkgevers en sportcoaches, een belangrijke rol in het leven van jongvolwassenen en kunnen zij ook benaderd worden voor hulp. Daarom is het belangrijk dat de inzichten uit dit onderzoek breed met deze

groepen gedeeld worden. Daarnaast is het ook belangrijk dat professionals die werken met jongvolwassenen uit eigen initiatief de dialoog aangaan met jongvolwassenen over hun welzijn en gezondheid, hun behoeften en mogelijkheden voor (laagdrempelige) hulp en ondersteuning. Hiermee maken we (mentaal) welzijn en mentale problematiek bespreekbaar en kan er eerder gesignaleerd en ingegrepen worden als het niet goed gaat met een jongvolwassene. Door jongvolwassenen actief te betrekken bij het proces om te komen tot oplossingen voor problemen of knelpunten die zij ervaren kan optimaal worden aangesloten bij hun behoeften, en bij de lokale context.

De adviesgroep benadrukte, al eerder in dit rapport beschreven, dat maatwerk van belang is in de ondersteuning van jongvolwassenen: er is geen eenduidig handelingsperspectief maar in dialoog met de jongvolwassene dient bepaald te worden wat er nodig is. Voor professionals is het belangrijk dat ze ertoe in staat gesteld worden om deze dialoog te kunnen voeren met jongvolwassenen, zowel op individueel niveau als op groepsniveau. Dit betekent dat er voldoende tijd nodig is voor de professionals om dit gesprek over (mentaal) welzijn te kunnen voeren, maar ook dat zij over de gespreksvaardigheden dienen te beschikken om het gesprek te voeren, en kennis hebben van mogelijke vervolgstappen (de juiste ondersteuning kunnen bieden, dan wel doorverwijzen). Ook dit is maatwerk: iedere professional heeft - en in iedere context is - iets anders nodig.

Daarbij is belangrijk dat professionals naar aanleiding van het inzicht in de leefwereld van jongvolwassenen en dialoog over mogelijke vormen van ondersteuning ook ruimte krijgen om deze ondersteuning op maat vorm te kunnen geven.

### **Ondersteun bij sociale contacten**

Uit alles wat de jongvolwassenen hebben verteld, blijkt dat het hebben van een veilige, sterke sociale basis (waar in moeilijke tijden ook op teruggevallen kan worden) van groot belang is voor hun welzijn. Vooral het hebben van vriendschappen met andere jongvolwassenen is belangrijk. De jongvolwassenen die deze veilige, sterke sociale basis hebben, zijn de coronaperiode positiever doorgekomen dan de jongvolwassenen met een minder sterke sociale basis. Het verdient daarom aanbeveling om te investeren in deze sterke, sociale basis, en daarbij extra in te zetten op jongvolwassenen met een onveilige thuissituatie, jongvolwassenen in sociale transitie (transities van middelbare school naar vervolgonderwijs en die van vervolgonderwijs naar betaald werk - al dan niet gepaard gaande met een verhuizing naar een andere woonplaats) en jongvolwassenen met een beperkt sociaal netwerk. Hoe deze investering er precies uit moet zien is context - en locatieafhankelijk -, en het is ook hierbij van belang om samen met de (lokale) doelgroep te bepalen wat precies nodig is. De benodigde inzet is in ieder geval gericht op:

- Het bieden van een veilige plek en een luisterend oor voor jongvolwassenen in een onveilige thuissituatie;
- Het bieden van een divers aanbod aan sociale activiteiten in de buurt;
- Het bieden van ondersteuning bij het onderhouden en uitbreiden van het sociale netwerk (waaronder ook coaching en training).

### **Help bij het omgaan met druk**

Stress en druk hebben veel invloed op het welbevinden van jongvolwassenen. De druk vanuit het onderwijs om te presteren is een belangrijke stressfactor voor jongvolwassenen. Jongvolwassenen voelen zich door die druk belemmerd om de tijd te nemen om na te denken over hun persoonlijke ontwikkeling en groei. In de coronaperiode zagen we dat verschillende jongvolwassenen die tijd ineens wel hadden vanwege de

schoolsluitingen, en dat dit helpend is geweest in hun ontwikkeling. Op verschillende niveaus (individueel, omgeving en politiek) kan er ingezet worden op het verlagen van de druk in het onderwijs bij jongvolwassenen, en net als bij voorgaande adviezen gaat het ook hier om een combinatie van bewustzijn/erkenning en hulp bieden:

- **Leerling-/ studentniveau:** help en ondersteun leerlingen en studenten bij het omgaan met de bestaande druk. Dit kan op individueel niveau, maar ook in groepsverband/ klassenverband.
- **Omgevingsniveau:** creëer een veilige (onderwijs)omgeving waarin jongvolwassenen zich gehoord en serieus genomen voelen, en waarin ze zich durven uiten, ook/ juist als het niet goed met ze gaat vanwege druk of stress.
- **Maatschappelijk niveau:** richt het onderwijssysteem zo in dat er meer ruimte ontstaat voor persoonlijke groei, ontwikkeling en reflectie. Leren omgaan met druk en stress is één ding, voorkomen is nog beter. Daarom is het van belang om het maatschappelijk debat te voeren over de hoge onderwijsdruk, de effecten hiervan op het (mentale) welzijn van jongvolwassenen, en de manieren waarop het onderwijssysteem zo ingericht kan worden dat de druk afneemt, en er meer ruimte ontstaat voor persoonlijke ontwikkeling en groei. Betrek vooral de jongvolwassenen zelf bij dit debat.

## 11.4 Hoe nu verder?

Praten helpt. Jongvolwassenen die meededen aan dit onderzoek ervaren dat zij herkenning en erkenning vonden in elkaars verhalen, ervaringen en gevoelens, en dat ze elkaar konden steunen en adviseren. Het is voor het mentale welzijn niet alleen belangrijk om je gesteund en gehoord te voelen, maar ook om er voor een ander te kunnen zijn en je nuttig te voelen. Jongvolwassenen vragen om erkenning van volwassenen voor hun gevoelens en ervaringen, en geven aan soms hulp nodig te hebben, of het nu gaat om een luisterend oor, een advies of professionele ondersteuning. Daarbij zijn ze heel goed in staat om mee te denken met oplossingen. Om jongvolwassenen te kunnen helpen is het belangrijk dat deze dialoog blijft plaatsvinden tussen professionals en jongvolwassenen.

Met dit rapport hebben we laten zien hoe waardevol het is om jongvolwassenen aan het woord te laten over hun eigen belevingswereld, het heeft een schat aan informatie en oplossingsrichtingen opgeleverd. De adviezen die in dit rapport staan zijn richtinggevend, we bieden bewust geen kant en klare oplossingen. Dat is ook niet aan ons als onderzoekers. De beste oplossingen worden in dialoog bedacht, in de samenwerking tussen jongvolwassenen en professionals, liefst zo lokaal mogelijk zodat optimaal wordt aangesloten bij de lokale praktijk. Wij hopen dat we met dit rapport de inzichten en de inspiratie hebben geboden om samen met jongvolwassenen te werken aan hun welzijn en gezondheid.

# Bijlage 1: Inhoudelijk verslag adviesgroep

Op drie momenten in het onderzoek heeft een adviesgroep van jongvolwassenen meegedacht met, en advies uitgebracht aan de onderzoekers. De adviesgroep bestond uit dertien jongvolwassenen die minimaal één en maximaal drie keer aanwezig waren bij een adviesgroep bijeenkomst. In eerste instantie is geworven vanuit een bestand met jongvolwassenen die in de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 hebben aangegeven mee te willen werken aan vervolgonderzoek, en toestemming hebben gegeven om door Stichting Alexander benaderd te worden. Bij iedere adviesgroep bijeenkomst sloot een onderzoeker van één van de GGD'en aan. Alle bijeenkomsten waren online, en er werd gebruik gemaakt van Teams in combinatie met de online samenwerkingstool MIRO.

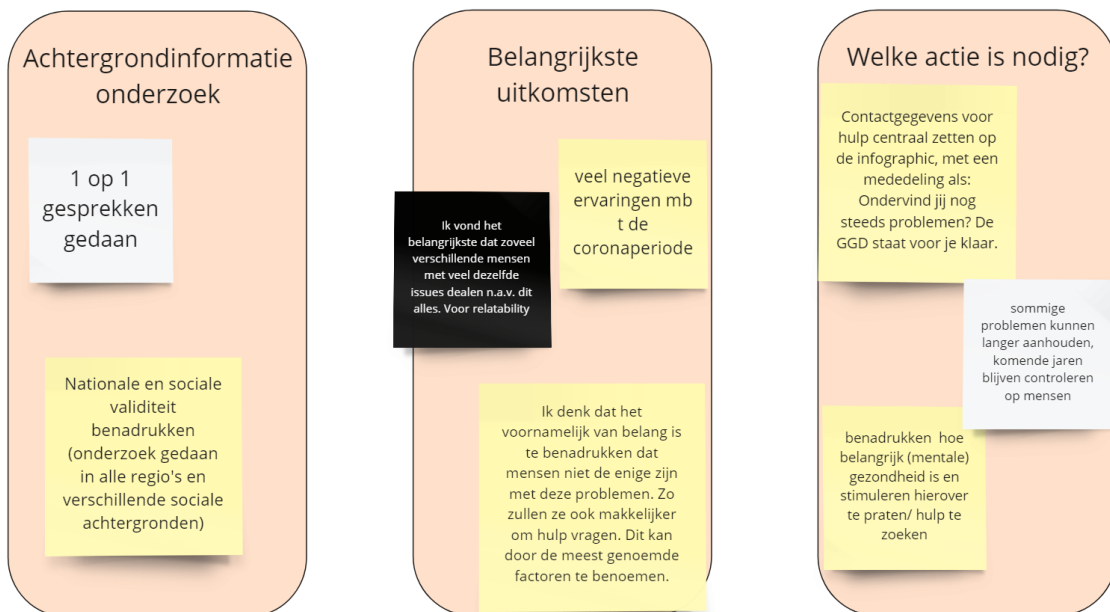
	Leeftijd	Opleiding / werk	Geslacht
1	16	VSO	Man
2	16	VWO	Vrouw
3	16	VWO	Vrouw
4	17	MBO	Vrouw
5	17	VWO	Vrouw
6	17	HAVO	Vrouw
7	18	Universiteit	Man
8	19	MBO	Non-binair
9	21	HBO	Man
10	21	HBO	Vrouw
11	24	HBO	Man
12	25	Werkend	Man
13	25	HBO	Non-binair

Tabel: Leeftijd, opleidingsniveau en geslacht van de leden van de adviesgroep

De eerste bijeenkomst vond plaats voorafgaand aan de dataverzameling. Eerst zijn de volgende vragen met de adviesgroep besproken: 'wat komt er in je op als je denkt aan gezondheid, welzijn en de invloed van corona?' en 'wat zou belangrijk zijn om te onderzoeken?'. Onderzoekers kregen zo inzicht in de onderwerpen en vragen die belangrijk zijn voor jongvolwassenen. Deze input is gebruikt om de onderzoeksvragen aan te scherpen en te operationaliseren in interviewvragen die aansluiten bij de doelgroep. Vervolgens is de adviesgroep om tips voor de uitvoering van de focusgroepen gevraagd. Vragen die bijvoorbeeld aan bod zijn gekomen zijn: 'waar moeten onderzoekers op letten als ze in gesprek gaan met verschillende groepen jongvolwassenen?' en 'hoe krijgen we de beste informatie?'. De adviesgroep raadde de onderzoekers onder andere aan om "bewust te zijn van de impact van zo'n gesprek, dat het over een gevoelig onderwerp gaat", "het taalgebruik informeel te houden en niet te moeilijke woorden te gebruiken" en "deze manier [Miro] te gebruiken, dat is heel fijn, dan is er wel wat structuur, want als je met tien man bent gaat het al snel alle kanten op. Nu kan iedereen iets bijdragen tegelijkertijd terwijl je verder kan vragen naar een bepaald onderwerp".

Tijdens de tweede bijeenkomst zijn de voorlopige resultaten uit de focusgroepen besproken. De adviesgroep deelde haar opmerkingen en vragen. Daarnaast is advies gegeven over de uitvoering van de nog uit te voeren diepte-interviews. De adviesgroep benoemde bijvoorbeeld dat het belangrijk was om jongvolwassenen uit enkele ondervertegenwoordigde regio's te interviewen. Ook was het volgens de adviesgroep belangrijk te vragen naar de rol van het geloof als het gaat om mentaal welzijn en veerkracht aangezien "sommige mensen wat rust kunnen vinden in geloof, waarbij anderen mensen dat niet kunnen als ze geen geloofsovertuiging hebben".

De derde bijeenkomst reageerde de adviesgroep op de uitkomsten van het onderzoek door antwoord te geven op vragen zoals: 'Wat valt op? Herken je de resultaten? Wat verrast je? Welke vragen roept dit op? Welke conclusies trek je? Wat is er nu nodig?'. Over het algemeen waren de resultaten voor de adviesgroep "heel erg herkenbaar voor mij en wat ik zie in mijn omgeving". Er is advies gegeven over de implicaties van de uitkomsten als het gaat om de handelingsperspectieven van professionals. De adviesgroep vindt het onder andere belangrijk dat er "meerdere benaderingsmogelijkheden worden geboden, want het is maar net wat iemand prettig vindt". Tot slot heeft de adviesgroep de onderzoekers geadviseerd over de infographic voor jongvolwassenen. Zij hebben voorbeelden van infographics gedeeld en besproken wat zij goed vinden aan deze voorbeelden. Verder gaf de adviesgroep aan welke informatie volgens hen beslist wel/niet op de infographic moet komen te staan en hoe dit er idealiter uit komt te zien.



*Afbeelding: input van de adviesgroep voor de inhoud van de infographics*

Aan het eind van iedere bijeenkomst is stilgestaan bij hoe de adviesgroep de bijeenkomst heeft ervaren. De adviesgroep gaf bijvoorbeeld aan dat het prettig was om via MIRO te werken en dat iedereen de ruimte kreeg om iets in te brengen. Ook vonden zij de bijeenkomsten "leuk en interactief" met "interessante vragen en ervaringen". Een tip van de adviesgroep is om voorafgaand aan de bijeenkomst de presentatie te delen met daarop de resultaten die we gingen bespreken. Zo kunnen adviesgroepleden die dat willen zich al voor de bijeenkomst voorbereiden.

Tips en Tops?

# Bedankt voor jullie aanwezigheid!

## Tips?



Betrek de achtergrondsituaties van mensen zoveel mogelijk bij het onderzoek, om bepaald gedrag te kunnen herleiden. Vraag deelnemers bijvoorbeeld of ze zelf weten waarom ze bepaald gedrag vertonen.

Vragen voor meer toelichting van geïnterviewden over hun antwoorden

Resultaten delen voor de meeting zodat ik eerst kan nadenken

Meer kenmerken van respondenten betrekken

## Tops?



Laura doet het top

Leuk om mee te kijken over de resultaten

Duidelijke resultaten

veel geduld en aandacht om iedereen te horen

goed om persoonlijke ervaringen te horen en dat die ook worden betrokken bij het onderzoek

ik vind het mooi om te zien hoeveel input wordt er in wordt gestoken

Fijne manier van werken

interessant om ook de resultaten te kunnen zien, erg benieuwd naar het eindresultaat van het hele onderzoek

Prettige manier van werken

Afbeelding: leden van de adviesgroep lieten tips en tops achter voor de onderzoeker na een bijeenkomst

# Bijlage 2: leidraad voor de focusgroep

De focusgroepen vonden semi-gestructureerd plaats, en bij het delen van ervaringen is gebruik gemaakt van MIRO voor creatieve en visuele uitwisseling (zie hoofdstuk 2.3.2). Onderstaande vragen dienden als checklist.

## 1. Coronaperiode - ERVARINGEN

- Positieve ervaringen
- Negatieve ervaringen
  - Ervaringen op mentaal gebied (eenzaamheid, psychisch, tevreden met leven, etc.);
  - Ervaringen op sociaal gebied (vriendschappen, relaties etc.);
  - Ervaren gezondheid tijdens corona;
  - Ervaringen op gebied van ervaren stress (school/ werk/ eisen aan zichzelf) tijdens corona: hoe komt stress tot uiting/ hoe merk je dat je stress hebt?

### N.B. uit de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022:

- *Mannen blijken meer uitgesproken (één richting op) dan vrouwen (vrouwen rapporteren meer positief en meer negatief gecombineerd)*

- *Oudere jongvolwassenen (21-25-jarigen) rapporteren vaker negatief dan jongere jongvolwassenen*

- *Emotionele eenzaamheid scoort hoog, sociale eenzaamheid minder. Hoe komt dat?*

- a. Welke onderlinge verschillen in ervaringen zien deelnemers?
- b. Waar zitten de verschillen in en op welke gebieden?
- c. Wat maakte de coronaperiode negatief? Wat is de belangrijkste factor?
- d. Wat heeft jou geholpen om door deze periode heen te gaan? (tips)
- e. Waarvoor heb je extra hulp of steun nodig gehad en van wie (gekregen)?

## 2. Coronaperiode – GEVOLGEN

- Positieve gevolgen (bijv.: welke invloed hebben die ervaringen op jouw leven nu?)
- Negatieve gevolgen
  - Gevolgen op mentaal gebied (eenzaamheid, psychisch, tevreden met leven, etc.);
  - Gevolgen voor de ervaren veerkracht;
  - Gevolgen op sociaal gebied (vriendschappen, relaties etc.);
  - Gevolgen op gebied van ervaren stress (school/ werk/ eisen aan zichzelf);
  - Gevolgen op gebied van lichamelijke gezondheid (wat merk je fysiek?).
- Spelen hier nog andere (maatschappelijke) ontwikkelingen een rol? (vertrouwen in de toekomst/ oorlog/ klimaat etc.)
- **Wie of wat kan jongvolwassenen helpen (beter) met deze gevolgen om te gaan?**





Herenmarkt 93c  
1013 EC Amsterdam  
020-6263929  
info@st-alexander.nl  
st-alexander.nl