

Voor veel jongvolwassenen was de coronaperiode een lastige en ingewikkelde periode, met onzekerheid, angst en eenzaamheid. Een deel van hen kreeg ook psychische klachten.

Om beter te begrijpen hoe dit komt en hoe zij beter geholpen kunnen worden, hebben 56 jongvolwassenen hun verhaal verteld. Dit zijn voorbeelden van hun ervaringen.

EENZAAMHEID



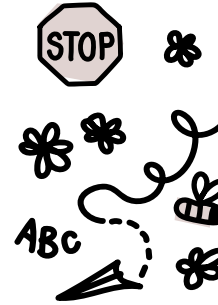
Meer eenzaamheid tijdens de coronaperiode, en sindsdien meer moeite met sociale contacten.

SOMBERHEID



Meer depressieve gevoelens door het gebrek aan ritme, zingeving en echte verbinding met anderen tijdens corona.

STILSTAND



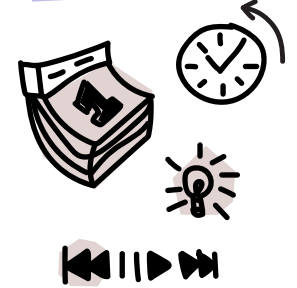
Het gevoel stil te hebben gestaan in de sociale ontwikkeling vanwege de coronamaatregelen.

SOCIALE DRUK



Druk vanuit de omgeving om achterstanden in te halen en het leven op te pakken alsof er geen corona is geweest.

TERUG NAAR 'NORMAAL'



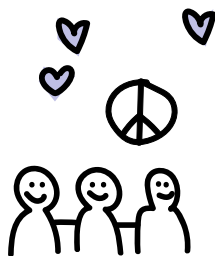
Moeite om het leven op te pakken na corona: de drukte, prikkels en verplichtingen zijn heftig.

jongvolwassenen over hun gezondheid tijdens en na corona

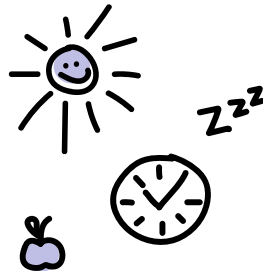
56 jongvolwassenen uit alle 25 GGD regio's 41 focusgroep | 15 diepte-interview Achtergrond 20 deelnemers met een migratieachtergrond Gender 24 mannen | 27 vrouwen | 5 anders/non-binair Dagbesteding 39 schoolgaand | 17 werkend Opleidingsniveaus schoolgaand 9 Universiteit | 7 Hbo | 9 Mbo | 4 VWO | 5 HAVO | 2 VMBO | 1 VSO | 2 anders

wat helpt?!

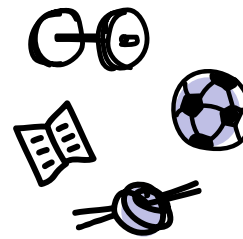
Zit jij niet lekker in je vel? Weet dat je niet de enige bent. De jongvolwassenen uit ons onderzoek geven de volgende tips voor als het even niet goed met je gaat.



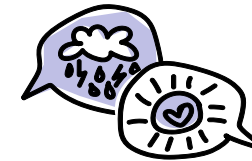
FIJNE MENSEN OM JE HEEN



ZORGEN VOOR EEN DAGRITME



LEUKE SPORT OF HOBBY



PRATEN OVER JE GEVOELENS

je bent niet alleen!

Soms helpt het om met een professional in gesprek te gaan.

Waar kun je terecht?

- bij je huisarts
- vertrouwenspersoon op school
- een wijkteam (in bijna iedere woonplaats zit zo'n team)
- online:
 - www.ease.nl
 - www.mindkorrelatie.nl
 - www.jouwggd.nl