



Factsheet

Jongvolwassenen over hun mentale gezondheid na corona

Factsheet

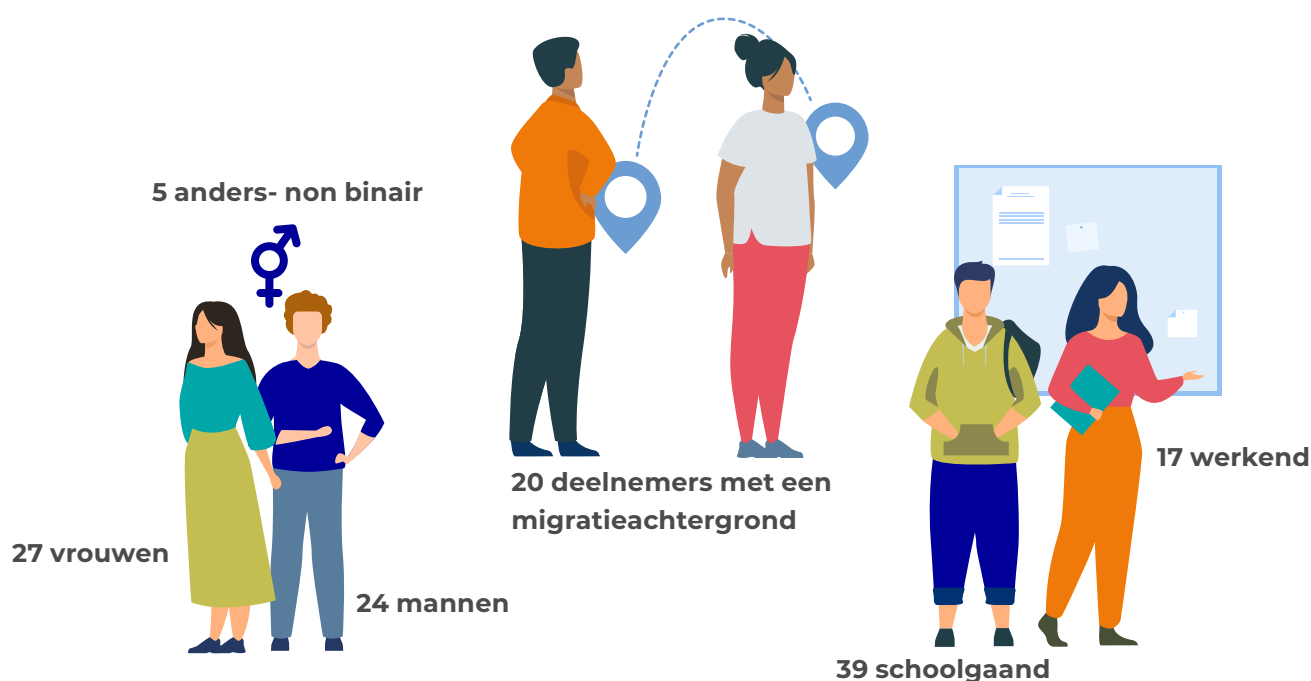
Jongvolwassenen over hun mentale gezondheid tijdens en na corona

In 2022 is de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen door de GGD'en en het RIVM afgenomen onder bijna 70.000 jongvolwassenen van 16 tot en met 25 jaar in Nederland. De Corona Gezondheidsmonitor is een vragenlijstonderzoek over gezondheid, welzijn en leefstijl van jongvolwassenen. De resultaten laten zien dat meer dan de helft van de jongvolwassenen van 16 tot en met 25 jaar in Nederland psychische klachten ervaart. Daarnaast voelt twee derde van deze groep zich eenzaam.

Om beter te begrijpen hoe dit komt en hoe deze groep beter geholpen kan worden heeft Stichting Alexander in opdracht van de GGD'en het RIVM aanvullend kwalitatief onderzoek uitgevoerd waarin de verhalen, ervaringen en gevoelens van jongvolwassenen, ten tijde van de coronaperiode en daarna, centraal staan. Gedurende het hele onderzoek is een adviesgroep van jongvolwassenen betrokken om het onderzoek mede vorm te geven en resultaten te duiden en conclusies te trekken. In deze factsheet presenteren we de meest belangrijke uitkomsten op het gebied van de mentale gezondheid van de jongvolwassenen. Andere resultaten zijn in het [onderzoeksrapport](#) te lezen.

Respondenten

In totaal hebben 61 jongvolwassenen deelgenomen aan het onderzoek, 15 aan een diepte-interview, 41 aan een focusgroep en 5 jongvolwassenen vormden de adviesgroep. Er deden jongvolwassenen mee uit alle 25 GGD-regio's.



Jongvolwassenen met verschillende opleidingsniveaus deden mee aan dit onderzoek: universiteit (9), Hbo (7), Mbo niveau 2, 3 of 4 (9), VWO (4), HAVO (5), VMBO (2), VSO (1), anders (2).

Resultaten

Vrijwel alle jongvolwassenen die deel hebben genomen aan het kwalitatieve onderzoek 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. 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. Uit het kwalitatieve onderzoek blijkt dat volgens hen de grootste verklaring ligt in het gebrek aan sociale contacten gedurende een lange periode. Gevolgen hiervan waren onder andere:

Meer 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 jongvolwassenen meer moeite met het aangaan en onderhouden van sociale contacten dan vroeger.

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

Meer 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 en gehoord.

“Er werd tijdens de pandemie wel heel weinig naar jongeren geluisterd. En dat mag in de toekomst echt wel anders, je moet niet doen alsof we alleen maar jong en onervaren zijn. Wij zijn de toekomst, dus ik vind dat onze stem best wel zwaar mag meetellen.”

Stilstand:

- 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.

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

Moeite met terug naar 'normaal':

- 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. Daarnaast zitten ze in een levensfase waarin sowieso 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.”

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 achterstanden zo snel mogelijk weg te werken. Deze druk leggen ze zichzelf ook op, wat kan leiden tot stress en negatief zelfbeeld.

“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.”

Wat helpt?



Jongvolwassenen vertellen wat hen in de coronaperiode heeft geholpen:

1. Sociaal netwerk

- Voor elkaar zorgen/ elkaar in het oog houden
- Steun vinden bij elkaar
- Sociale activiteiten (contact, ontspanning, gezelligheid)



2. Praten over ervaringen en gevoelens

- Je verhaal kwijt kunnen
- Herkenning en erkenning vinden bij de ander
- Er kunnen zijn voor elkaar, iets kunnen betekenen voor een ander



3. Ritme en routine

- Vasthouden aan dingen die wel door konden gaan als vanouds
- Een nieuw ritme creëren met vaste ijkpunten



4. Sport en hobby's

- Hoofd leegmaken, stoom afblazen, afleiding vinden

“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?”

Risicofactoren:

Factoren die volgens de jongvolwassenen kunnen bijdragen aan psychische klachten en eenzaamheid:

- Veranderingen die van invloed zijn op de levenssituatie zoals:
 - Overgang naar een nieuwe opleiding
 - Overgang werk
 - Nieuwe woonplaats
 - bezig met het opbouwen van een nieuw netwerk
- Geen veilige of fijne thuisbasis
- Een beperkt sociaal netwerk/ weinig vrienden en familie

“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.”

Handelingsperspectief voor professionals

Hoe kunnen (jeugd)professionals hier mee aan de slag?

Zowel het kwantitatieve als het kwalitatieve onderzoek geeft inzicht hoe de jongvolwassenen de coronatijd hebben ervaren en waar zij tegenaan liepen. Een deel van hen kampt nog steeds met de gevolgen van de coronatijd en vindt het moeilijk om de draad weer op te pakken. Hoe kun je hier als (jeugd)professional mee aan de slag?

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 wijkteam. Bovenal is het belangrijk dat professionals in gesprek gaan en blijven met jongvolwassenen: over hoe het met ze gaat, maar ook over wat ze nodig hebben.

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. Jongvolwassenen worstelen nog steeds met de nasleep hiervan en willen hierin graag gezien en gehoord worden.

Advies van de onderzoekers:

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. Blijf in gesprek met jongvolwassenen over hun leefwereld en de kwesties die daarin spelen zodat hier enerzijds optimaal op kan worden aangesloten, en anderzijds een omgeving gecreëerd kan worden waarin jongvolwassenen zich serieus genomen en gehoord voelen.

2. Bied laagdrempelige hulp

Hulp moet voor jongvolwassenen laagdrempelig zijn en de mogelijkheden goed vindbaar. Jongvolwassenen benadrukken het belang van maatwerk als het gaat om hulp en ondersteuning.

Advies van de onderzoekers:

Ga als professional (zowel professionals in het onderwijs, opbouwwerk, maatschappelijk werk als sportcoaches, werkgevers) de dialoog aan 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. Betrek jongvolwassenen actief bij het proces om te komen tot 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.

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 aangesproken worden.

Adviezen van de onderzoekers:

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 benodigde inzet van professionals om jongvolwassenen te ondersteunen bij sociale contacten is maatwerk, maar 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 directe omgeving van jongvolwassenen;
- Het bieden van ondersteuning bij het onderhouden en uitbreiden van het sociale netwerk

Vrijwel alle jongvolwassenen die deelnamen aan dit onderzoek vonden de uitwisseling met elkaar en/of de onderzoeker erg helpend. Het was vaak de eerste keer dat ze echt stilstonden bij hoe het met hen ging en nu gaat. Het gaf hen meer inzicht in zichzelf, iets wat ze vooraf niet hadden verwacht.

Hierbij zien jongvolwassenen een belangrijke rol weggelegd voor scholen:



- **Workshops** – 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.



- **Achterstanden wegwerken** – jongvolwassenen hebben behoefte aan hulp bij het wegwerken van achterstanden. 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.

Meer weten?

Vanaf 13 juli 2023 is het kwalitatieve onderzoeksrapport te lezen op www.st-alexander.nl

De GGD'en voerden de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 uit in het kader van de Integrale Gezondheidsmonitor COVID-19. Hierbij wordt samengewerkt met het Netwerk GOR. ZonMw is namens het ministerie van VWS opdrachtgever van de monitor.

Kijk voor meer informatie en de resultaten uit het kwantitatieve deel van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 op monitorgezondheid.nl

