

Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024



Aandacht nodig voor de mentale gezondheid
van 16- tot en met 25-jarigen



51% van de jongvolwassenen ervaart een **goede mentale gezondheid**

Ervaren mentale gezondheid



■ (Zeer) goed ■ Matig ■ (Zeer) slecht



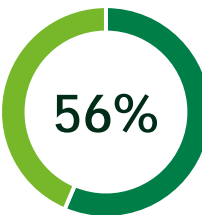
79% ervaart nog steeds **gevolgen** van de **coronaperiode**

Dit zijn vooral negatieve gevolgen op de mentale gezondheid.



43% is vaak gestrest, vooral door:

- Studie/school
- Werk/bijbaan



56% ervaart regelmatig prestatiedruk vanuit zichzelf en/of anderen

- 44% vanuit zichzelf
- 35% vanuit anderen

46% heeft veel vertrouwen in hun toekomst

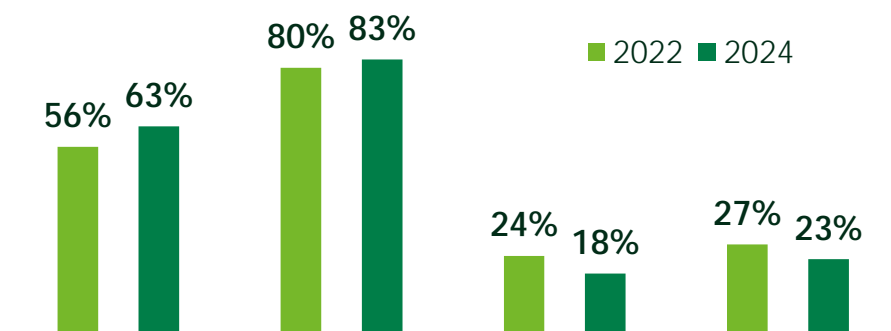
87% maakt zich veel zorgen over maatschappelijke thema's, vooral over:

- De woningmarkt
- Stijgende prijzen



Lichte verbetering?

Het lijkt iets beter te gaan op een aantal vlakken van mentale gezondheid sinds 2022. Toch is er nog veel winst te behalen.



Vaak gelukkig in laatste 4 weken
Tevreden met eigen leven
Vaak beperkt door psychische klachten in dagelijks leven
Sterk eenzaam



Zit je niet zo lekker in je vel?

Je bent niet alleen! Praten lucht op. Praat erover met iemand die je vertrouwt of kijk eens op:

- www.ease.nl
- www.mindhulplijn.nl
- www.jouwggd.nl

