

Jongvolwassenen aan het woord over hun mentale gezondheid, stress en middelengebruik



Jongvolwassenen bevinden zich in een fase van hun leven met veel grote veranderingen en nieuwe verantwoordelijkheden. Uit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 bleek dat de mentale gezondheid van jongvolwassenen aandacht nodig heeft. Veel jongvolwassenen ervaren stress en prestatiedruk en ook middelengebruik komt veel voor. Met groepsgesprekken en interviews lieten we jongvolwassenen zelf aan het woord. Zij vertellen over hun ervaringen, gevoelens en perspectieven met betrekking tot mentale gezondheid, stress en middelengebruik. Daarnaast geven ze adviezen en vertellen wat nodig is om hun gezondheid, welzijn en leefstijl te verbeteren. De resultaten rondom deze thema's worden in deze factsheet beschreven.

Mentale gezondheid

Jongvolwassenen omschrijven mentale gezondheid als hoe je je voelt op een dag. De belangrijkste aspecten die volgens hen een rol spelen in hun mentale gezondheid zijn hun sociale netwerk, grip, stabiliteit en structuur in hun leven, hun toekomstbeeld en hun zelfbeeld. Deze aspecten kunnen positief bijdragen aan een goede mentale gezondheid, maar een gebrek aan één of meer van deze aspecten kan juist leiden tot een slechtere mentale gezondheid.



Veel stress en druk

De meeste jongvolwassenen ervaren in meer of mindere mate stress. In deze levensfase maken ze veel veranderingen door, zoals de overgang naar vervolgonderwijs, een baan of uit huis gaan. Deze veranderingen kunnen leiden tot onzekerheid en verminderde grip op hun leven. Daarnaast brengt het volwassen worden meer verantwoordelijkheid en zorgen over de toekomst met zich mee. De combinatie van deze veranderingen, onzekerheid en zorgen leidt tot stressgevoelens. Een bepaalde mate van stress kan helpen bij focussen en om beter te presteren, maar wanneer stress langer aanhoudt werkt het belemmerend en zorgt het voor fysieke en mentale klachten. Jongvolwassenen schuiven hun toenemende verantwoordelijkheden niet af, maar willen leren hiermee om te gaan.



"Ik heb dan in ieder geval steeds een bepaalde spanning in mijn lijf. Dat geeft ook weer stress of in ieder geval een ongelukkig gevoel. Dat suddert ook weer door. En als je dat natuurlijk dagen of weken achter elkaar hebt, dan gaat je mentale gezondheid natuurlijk ook van achteruit."

- Vrouw, 23 jaar, hbo



School of studie is de grootste bron van stress onder jongvolwassenen. Ze benoemen hierbij niet alleen prestatiedruk, toetsdruk en drukke agenda's, maar ook druk om geen studievertraging op te lopen en daarmee hun studieschuld te vergroten.



“Wat ik zelf merk in mijn omgeving is dat je studieschuld er best inhakt. Wil je een huis kopen? Kan je geen hypotheek krijgen. In hoeverre is dat überhaupt nog mogelijk straks? Dat levert best wel veel stress op voor velen. Ik maak me daar zorgen over, maar ik zou er ook graag verbetering in zien.”

- Vrouw, 25 jaar, mbo

Geld is een groot punt van zorg voor jongvolwassenen. Maatschappelijke ontwikkelingen, zoals de woningmarkt, het strengere leenstelsel en stijgende prijzen brengen een onzekerheid met zich mee die jongvolwassenen (financiële) stress opleveren. Jongvolwassenen maken zich zorgen over rondkomen en huisvesting op de korte termijn, maar ook in de toekomst: kunnen ze hun studieschuld afbetalen, krijgen ze een goede baan, en kunnen ze later een huis kopen of huren? Jongvolwassenen proberen hun toekomst veilig(er) te stellen door hard te studeren.

“Financieel rondkomen is echt wel moeilijker nu. En dan gezond eten, want dat is natuurlijk ook duurder. Ja, ik denk dat dat ook wel een soort van cirkel creëert: dat het niet goed gaat door geldproblemen, dat je dan niet goed eet en niet goed slaapt onder stress en zo gaat de cirkel rond.”

- Vrouw, 23 jaar, mbo

Verder merken jongvolwassenen dat polarisatie en verschillen tussen groepen zijn toegenomen, evenals de verspreiding van nepnieuws. Het zou helpen als ze leren om nepnieuws beter te herkennen.



Sociale media

In sommige gevallen raken jongvolwassenen gestrest door sociale media. Vrouwen ervaren vooral de inhoud van sociale media als bron van stress, bijvoorbeeld door het schoonheidsideaal dat wordt gepromoot en vergelijking met anderen. Deze vergelijking kan ook gevoelens van eenzaamheid veroorzaken. Bij mannen zorgt vooral de afleiding die ze ervaren door sociale media voor stress.



“Je ziet het perfecte plaatje, daar vergelijk ik me dan mee. M'n vriend zit er ook op, dan ben ik bang dat hij de meiden die hij daarop ziet mooier vindt. Dan wil ik die persoon zijn voor hem.”

- Vrouw, 17 jaar, mbo



Samenleving na corona

Jongvolwassenen ervaren nog steeds gevolgen van de coronaperiode, zowel negatieve als positieve. Sommige jongvolwassenen kampen met sociale onzekerheid en achterstanden in hun studie of werk, zoals moeite met plannen of een gebrek aan praktijkervaring. Anderen hebben juist meer rust, zelfreflectie en hechtere banden met hun omgeving overgehouden aan deze periode.



“En ik studeer luchtvaarttechniek, je kan de boeken wel lezen, maar de handvaardigheid met het sleutelen en het inzicht, hoe los je dingen op, het storing zoeken enzovoort, dat mis je dan. Ik merk echt dat je achterloopt met jongvolwassenen die dan wel op school hebben kunnen oefenen.”

- Man, 22 jaar, mbo

“Alleen ik merk dat ik ook wel een gap heb gehad in de omgang met mensen. Dus ja, sociaal contact ook wat minder.”

- Vrouw, 17 jaar, mbo

Volgens jongvolwassenen zijn sommige veranderingen in de samenleving, zoals polarisatie, mogelijk versterkt door de coronaperiode.

Middelengebruik

Volgens jongvolwassenen is middelengebruik volledig genormaliseerd in de samenleving. Ze zien mensen roken en drinken in films, op televisie, via sociale media en in hun directe omgeving, zoals bij hun ouders. Hierdoor is de drempel lager om zelf ook te gebruiken.



Middelengebruik is normaal en overal

Vooraf alcohol hoort voor jongvolwassenen bij sociale gebeurtenissen. Tijdens het uitgaan, samenkomen met vrienden en na het sporten horen alcoholische dranken erbij. Alcohol drinken is de norm en jongvolwassenen ervaren een hoge mate van groepsdruk en groepsbeïnvloeding. Ze geven aan dat ze zichzelf moeten verantwoorden als ze geen alcohol drinken.



“Als ik dan niet drink dan is het gelijk van: ‘Oh doe niet zo ongezellig!’”

- Vrouw, 22 jaar, wo

Door de normalisatie in de samenleving wordt alcohol als relatief ongevaarlijk gezien door jongvolwassenen. Ze merken echter wel dat door alcoholgebruik grenzen vervagen en dat mensen die hebben gedronken eerder naar andere middelen grijpen, zoals sigaretten, cocaïne of pillen.

Ook roken, vaperen en drugsgebruik worden normaal gevonden. Middelengebruik beperkt zich niet tot het weekend en tijdens feesten en festivals, maar gebeurt ook gedurende de dag, op school, op werk en thuis.

Naast groepsdruk en groepsbeïnvloeding gebruiken jongvolwassenen middelen om zich lossier en socialer te voelen, en om tijdelijk negatieve gevoelens zoals stress te vergeten. Ook gebruikt een deel van de jongvolwassenen uit nieuwsgierigheid, om te experimenteren en dingen uit te proberen.



Verkrijgen van middelen

Opvallend is het gemak waarmee jongvolwassenen via illegale routes aan middelen kunnen komen. Via sociale media zoals Snapchat en Instagram kunnen bestellingen geplaatst worden, die soms zelfs voor de deur worden afgeleverd. Het gaat hierbij vooral om drugs, vapes en sigaretten. Bovendien is het relatief goedkoper om op een festival drugs te gebruiken dan om alcohol te drinken..



“Je kan het kopen door één iemand te kennen die via via iemand kent. Die lijntjes zijn heel kort tegenwoordig, ook via snapchat of via andere sociale media.”

- Vrouw, 19 jaar, hbo



Zorgen over gebruik

Jongvolwassenen zien steeds meer excessief gebruik om hen heen. Daarnaast merken ze dat jongeren steeds vroeger beginnen met bijvoorbeeld alcohol. Ze maken zich zorgen dat grenzen vervagen en verslavingen ontstaan. Jongvolwassenen geven aan dat de drempel om hulp te zoeken bij verslaving erg hoog is, omdat ze niet goed weten waar ze terecht kunnen en/of door schaamte.

Adviezen

De oplossingen die jongvolwassenen hebben bedacht, vragen om veranderende normen en waarden in de samenleving en om het versterken van jongvolwassenen zodat zij beter kunnen omgaan met (mentale) problemen, stress en middelen-gebruik.



Maak mentale gezondheid bespreekbaar

- Zorg voor openheid over mentale gezondheid zonder stigma of schaamte. Het is normaal om je niet altijd oké te voelen.
- Bied laagdrempelige informatie en ondersteuning aan in de directe omgeving, onder andere over omgaan met mentale problemen, stress en geld.
- Verlaag de drempel om hulp te zoeken door het onderwerp bespreekbaar te maken.
- Zet sociale media platforms en influencers in om het onderwerp te normaliseren.



Zoek naar verbinding

- Focus minder op verschillen en meer op inclusie en verbinding.
- Stimuleer respectvolle dialogen en ontmoetingen tussen groepen, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk en activiteiten.
- Zorg dat politici en bekende personen de verbinding opzoeken en zich verbindend uitspreken.



Beperk de invloed van sociale media

- Maak jongvolwassenen bewust van hun eigen gebruik;
- Denk kritisch na over de normen die sociale media promoten.



Denormaliseer middelengebruik

- Maak het minder vanzelfsprekend om te drinken/gebruiken.
- Moedig het gesprek aan over al dan niet gebruiken.
- Informeer jongvolwassenen beter over de reële gezondheids- en verslavingsrisico's van middelengebruik.
- Stimuleer een maatschappelijke normverschuiving, ondersteund door campagnes en rolmodellen.

Over het onderzoek

Onderzoeks-, advies- en participatiebureau EMMA heeft, in opdracht van GGD GHOR Nederland, namens de GGD'en en het RIVM, dit kwalitatieve onderzoek uitgevoerd. Het doel was om verdieping en duiding te geven aan de uitkomsten van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 (zie kader).

In totaal deden 58 jongvolwassenen uit heel Nederland mee aan het onderzoek, bestaande uit vijf groeps gesprekken en veertien één-op-één interviews. De deelnemers zijn geselecteerd uit jongvolwassenen die in de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 hadden aangegeven mee te willen doen aan vervolgonderzoek. Hierbij is rekening gehouden met een goede verdeling van achtergrondkenmerken. Een adviesgroep van jongvolwassenen heeft op verschillende momenten tijdens het onderzoek meegedacht over de methode en gereflecteerd op de uitkomsten.

In deze factsheet worden de thema's mentale gezondheid, stress en middelengebruik behandeld. In het volledige rapport wordt ook het welzijn van LHBTQIA+ jongvolwassenen beschreven. Dit komt niet aan bod in deze factsheet, maar wordt in een toekomstige publicatie beschreven.

De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, inclusief deze kwalitatieve verdieping, is onderdeel van het Gezondheidsonderzoek COVID-19 van Netwerk Gezondheidsonderzoek bij Rampen (RIVM, GGD'en, GGD GHOR Nederland, het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum), in opdracht van het ministerie van VWS en ZonMw.



Over de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024

De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 is een vragenlijstonderzoek over gezondheid, welzijn en leefstijl onder 16- tot en met 25-jarigen. In de eerste helft van 2024 hebben ruim 135.000 jongvolwassenen een vragenlijst ingevuld. Het onderzoek is uitgevoerd door de GGD'en en het RIVM en ondersteund door GGD GHOR Nederland.

Uit dit vragenlijstonderzoek bleek onder andere dat de mentale gezondheid van jongvolwassenen aandacht nodig heeft. Slechts de helft ervaart een goede mentale gezondheid en veel jongvolwassenen ervaren eenzaamheid, stress en prestatiedruk. Wel is er op een aantal vlakken van mentale gezondheid lichte verbetering zichtbaar ten opzichte van 2022. Minder dan de helft van de jongvolwassenen heeft veel vertrouwen in hun toekomst en velen maken zich zorgen over maatschappelijke thema's zoals de woningmarkt en stijgende prijzen. Gevolgen van de coronaperiode zijn nog altijd merkbaar. Daarnaast komt middelengebruik veel voor onder jongvolwassenen. Verder vinden zeven op de tien jongvolwassenen het soms tot zeer vaak moeilijk om te stoppen met sociale media.

Meer weten?

- Lees het volledige kwalitatieve onderzoeksrapport.
- Bekijk de video gemaakt door jongvolwassenen in co-creatie met EMMA en GGD GHOR Nederland over het bespreekbaar maken van mentale gezondheid.
- Bij vragen kunt u mailen naar gezondheidsmonitors@ggdghor.nl.

April 2025

Deze factsheet is een product van GGD GHOR Nederland in samenwerking met het RIVM.

