Waarom vinden we dit eigenlijk normaal?

Jongvolwassenen over hun mentale gezondheid, stress en middelengebruik

Rapportage
GGD GHOR Nederland
Geeske Strating & Lilly Bogičević
3 april 2025

E:M+MA.

Auteurs:
Geeske Strating
Lilly Bogičević

Met medewerking van:
Ivet Pieper
Josha Orobio de Castro
Nikki van de Klundert

Met dank aan:
Meelezers van de werkgroep Harmonisatie Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024:
Chantie Luijten (GGD GHOR Nederland)
Cherelle van Stenus (GGD Twente)
Chrystel Luijendijk (GGD Zuid-Holland Zuid)
Nannah Tak (GGD GHOR Nederland)
Rosemarijn Boekee (RIVM)
Suzan Bras (GGD Zuid-Holland Zuid)
Willeke Wijburg (GGD GHOR Nederland)

Alle jongvolwassenen die mee hebben gewerkt aan dit onderzoek

Alle GGD'en, GGD GHOR Nederland en het RIVM

Dit kwalitatieve onderzoek is een verdiepend onderzoek van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024. De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 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.

Inhoudsopgave

Samenvatting **6**
Opzet en uitvoering 6
Resultaten 6
Adviezen 7

1. Inleiding **8**
1.1. Aanleiding 8
1.2. Doelstelling en onderzoeksvragen 9
1.3. Leeswijzer 9

2. Opzet en uitvoering **10**
2.1. Adviesgroep van jongvolwassenen 10
2.2. Werkgroep Harmonisatie 12
2.3. Dataverzameling 12
2.4. Analyse en rapportage 17

3. Mentale gezondheid **18**
3.1. Resultaten uit de Gezondheidsmonitor 2024 18
3.2. Mentale gezondheid volgens jongvolwassenen 18
3.3. Eenzaamheid 20
3.4. Mentale gezondheid en LHBTQIA+ 21
3.5. Mentale gezondheid en de coronaperiode 23
3.6. Adviezen over mentale gezondheid 24

4. Stress **26**
4.1. Resultaten uit de Gezondheidsmonitor 2024 26
4.2. Ervaringen met stress 26
4.3. Oorzaken van stress 28
4.4. Adviezen over stress 31

5. Middelengebruik **34**
5.1. Resultaten uit de Gezondheidsmonitor 2024 34
5.2. Ervaringen met middelengebruik 35
5.3. Redenen voor middelengebruik 37
5.4. Zorgen over middelengebruik 38
5.5. Adviezen over middelengebruik 39

6. Reflecties en adviezen van de adviesgroep 42
6.1. Mentale gezondheid 42
6.2. Stress 45
6.3. Middelengebruik 46
6.4. Bejegening 46

7. Conclusies en aanbevelingen 48
7.1. Belangrijkste inzichten 48
7.2. Wat hebben jongvolwassenen nodig? 50

8. Beschouwing van de onderzoekers 51
8.1. Reflectie op het onderzoeksproces 51
8.2. Reflectie op de resultaten 52
8.3. Tenslotte 53

Samenvatting

De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 is uitgevoerd door de GGD'en en het RIVM, ondersteund door GGD GHOR Nederland. Ruim 135.000 jongvolwassenen (16-25 jaar) hebben de digitale vragenlijst van de monitor ingevuld. Met de resultaten van het onderzoek wordt beleid ontwikkeld om de gezondheid, welzijn en leefstijl van jongvolwassenen te bevorderen. De resultaten van de monitor maken duidelijk dat de mentale gezondheid van deze doelgroep aandacht nodig heeft. GGD GHOR Nederland heeft namens de GGD'en en het RIVM aan EMMA opdracht gegeven om van september 2024 tot en met maart 2025 verdiepend kwalitatief onderzoek uit te voeren om een aantal kwantitatieve resultaten van het vragenlijstonderzoek te kunnen duiden en te verdiepen. Dit rapport gaat over het verdiepende kwalitatieve onderzoek naar de thema's mentale gezondheid, stress en middelengebruik.

Opzet en uitvoering

Er zijn vijf focusgroepen en veertien diepte-interviews uitgevoerd. De onderzoeksaanpak, de inhoud van de gespreksleidraden en de resultaten zijn op verschillende moment tijdens het onderzoek besproken en geduid met een adviesgroep van jongvolwassenen en met de werkgroep Harmonisatie van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen, die wordt gevormd door onderzoekers van het RIVM, van GGD GHOR Nederland en van verschillende GGD'en.

In totaal hebben 58 jongvolwassenen uit heel Nederland meegewerkt aan dit onderzoek, waarvan zes jongvolwassenen deelgenomen hebben aan de adviesgroep, 38 aan de focusgroepen en veertien jongvolwassenen aan een diepte-interview.

Resultaten

Mentale gezondheid

Jongvolwassenen geven aan dat de volgende factoren een rol spelen in hun mentale gezondheid: hun sociale netwerk, grip op het leven, stabiliteit, toekomstbeeld en hun zelfbeeld. De mate waarin jongvolwassenen een sociaal netwerk en een positief zelfbeeld hebben, bepaalt veelal de veerkracht die zij voelen en daarmee hun mentale gezondheid. Vrouwen ervaren vaker eenzaamheid dan mannen. LHBTQIA+ jongvolwassenen kunnen vaker mentale problemen ervaren door discriminatie en een gebrek aan acceptatie. De coronaperiode had voor jongvolwassenen zowel negatieve (sociale onzekerheid, achterstanden) als positieve (meer rust, zelfreflectie) effecten op hun mentale gezondheid.

Stress

Vrijwel alle jongvolwassenen ervaren stress door grote veranderingen in hun leven, zoals studiekeuze, werk en financiële onzekerheid. Onderwijs is een belangrijke bron van stress, vooral door prestatiedruk, toetsdruk en de angst voor studievertraging en schulden. Ook zorgen over huisvesting en de toekomst spelen een grote rol. Hoewel stress soms helpt bij presteren, kan langdurige stress leiden tot mentale en fysieke klachten. Jongvolwassenen die hun stressgevoelens in hun omgeving kunnen delen en bespreken, hebben minder lang last van stress.

Middelengebruik

Jongvolwassenen zien dat middelengebruik in hun leefwereld volledig genormaliseerd is. Drugsgebruik wordt niet alleen gekoppeld aan feesten en uitgaan, maar vindt ook plaats op school, werk en thuis. Alcoholgebruik is zo sociaal geaccepteerd, dat juist niet drinken vaak uitleg vereist. Mede door de makkelijke verkrijgbaarheid via sociale media en sociale druk zien jongvolwassenen dat op steeds jongere leeftijd makkelijker en sneller naar middelen wordt gegrepen. Maar ook behoefte aan stressvermindering en behoefte aan losser sociaal gedrag vertonen zijn aanleiding voor gebruik. Jongvolwassenen denken dat de gezondheidsrisico's en het risico op verslaving worden onderschat. Ook denken jongvolwassenen die middelen gebruiken dat ze eenvoudig kunnen stoppen als ze dat willen.

Adviezen

De oplossingen die jongvolwassenen hebben bedacht vragen om veranderende normen en waarden in de samenleving en om het versterken van jongvolwassenen om zelf beter te leren omgaan met (mentale) problemen, stress en middelengebruik. Deze oplossingen laten zich samenvatten in onderstaande punten.

Maak mentale gezondheid bespreekbaar

- Zorg voor openheid over mentale gezondheid zonder stigma of schaamte;
- Bied laagdrempelige informatie en ondersteuning aan in de directe omgeving;
- Zet sociale media platforms en influencers in om het onderwerp te normaliseren;
- Verlaag de drempel om hulp te zoeken door het onderwerp bespreekbaar te maken.

Zoek naar verbinding en overeenkomsten

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

Beperk de invloed van sociale media

- Maak jongvolwassenen bewust van hun eigen socialemediagebruik;
- Stel de normen die op sociale media worden gepromoot (bijvoorbeeld rondom mentale gezondheid en perfecte levens) ter discussie en zet daar een realistischer beeld tegenover;

Denormaliseer middelengebruik

- Zorg dat het vanzelfsprekender wordt om niet te drinken/gebruiken;
- Moedig het gesprek aan over al dan niet gebruiken;
- Informeer jongvolwassenen beter over de reële gezondheidsrisico's en verslavingsrisico's van middelengebruik;
- Stimuleer een maatschappelijke normverschuiving, ondersteund door campagnes en rolmodellen.

1. Inleiding

In 2024 is de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen voor de tweede keer uitgevoerd door alle GGD'en en het RIVM, ondersteund door GGD GHOR Nederland. Jongvolwassenen van 16 tot en met 25 jaar zijn via een sociale mediacampagne gevraagd om de digitale vragenlijst in te vullen. Ruim 135.000 jongvolwassenen deden mee. De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen brengt de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van Nederlandse jongvolwassenen in kaart. Met de resultaten van het onderzoek wordt beleid ontwikkeld om de gezondheid, welzijn en leefstijl van jongvolwassenen te bevorderen. GGD GHOR Nederland heeft namens de GGD'en en het RIVM, EMMA de opdracht gegeven om van september 2024 tot en met maart 2025 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.

1.1. Aanleiding

Aanleiding voor dit verdiepend kwalitatieve onderzoek zijn de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024. Uit het vragenlijstonderzoek bleek dat de mentale gezondheid van jongvolwassenen aandacht nodig heeft. Slechts de helft ervaart een goede mentale gezondheid. Veel jongvolwassenen ervaren eenzaamheid, stress en prestatiedruk. Op onder meer het gebied van eenzaamheid, geluk en zich beperkt voelen door psychische klachten is lichte verbetering zichtbaar ten opzichte van 2022. Ondanks deze verbeteringen valt er nog veel winst te behalen.

Vrouwen, jongvolwassenen met een gender anders dan man of vrouw en jongvolwassenen die zich identificeren als LHBTQIA+ hebben over het algemeen een minder goede mentale gezondheid. Verder heeft minder dan de helft van de jongvolwassenen veel vertrouwen in de eigen toekomst. Qua maatschappelijke thema's, maken zij zich voornamelijk zorgen over de stijgende prijzen en de woningmarkt. Ook zijn de gevolgen van de coronaperiode nog altijd merkbaar. Ruim twee derde van de jongvolwassenen ervaart op het moment van het invullen van de vragenlijst nog negatieve gevolgen van de coronaperiode en bijna de helft ervaart (ook) nog positieve gevolgen. Een derde van de jongvolwassenen rookt en/of vapet wel eens, bijna een kwart doet dit wekelijks. Zeven op de tien jongvolwassenen vinden het soms tot zeer vaak moeilijk om te stoppen met sociale media.

1.2. Doelstelling en onderzoeksvragen

Het doel van dit kwalitatieve onderzoek is om op landelijk niveau inzicht te geven in de gezondheidssituatie van jongvolwassenen. Middels kwalitatief onderzoek onder deze doelgroep wordt verdieping en duiding gegeven aan de kwantitatieve resultaten van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024.

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 Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 op het gebied van de thema's: mentale gezondheid, stress en middelengebruik?
- Wat zijn volgens jongvolwassenen de belangrijkste inzichten vanuit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024?
- Wat hebben jongvolwassenen nodig om in de toekomst beter te worden geholpen?

1.3. 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 5. Hoofdstuk 6 bevat de reflecties en adviezen van jongvolwassenen en in hoofdstuk 7 staan de conclusies en aanbevelingen. Het rapport wordt besloten met een reflectie van de onderzoekers op het onderzoeksproces en de inhoudelijke resultaten (hoofdstuk 8).

2. Opzet en uitvoering

Dit onderzoek brengt de ervaringen, gevoelens en percepties in kaart van jongvolwassenen van 16 tot en met 25 jaar. Omdat hun belevingswereld centraal staat, is gekozen voor een kwalitatieve onderzoeksbenadering, specifiek narratief onderzoek. Hierbij krijgen de woorden en verhalen van de doelgroep de ruimte om voor zichzelf te spreken. Dit hoofdstuk beschrijft de aanpak en uitvoering van het onderzoek.[1]

2.1. Adviesgroep van jongvolwassenen

Om de belevingswereld van de doelgroep goed te begrijpen en samen met hen antwoorden te vinden op relevante vraagstukken, is het van belang om nauw op hun leefwereld aan te sluiten en hen actief te betrekken bij alle fasen van het onderzoek. Daarom heeft een adviesgroep van jongvolwassenen op twee momenten meegedacht en de onderzoekers van EMMA geadviseerd.

De adviesgroep bestond in totaal uit veertien jongvolwassenen (zie voor een overzicht van de deelnemers tabel 1 op pagina 11). De eerste bijeenkomst met de adviesgroep vond plaats voorafgaand aan de dataverzameling (begin september 2024). Deelnemers werden geworven via het netwerk van EMMA, wat resulteerde in zes aanwezigen. Bij de laatste bijeenkomst (begin februari 2025) sloten acht jongvolwassenen aan die tijdens de focusgroepen of interviews interesse hadden om mee te denken over de resultaten. De bijeenkomsten vonden online plaats via Teams, waarbij Miro[2] werd gebruikt als samenwerkingstool.

Tijdens de eerste bijeenkomst gaven jongvolwassenen de onderzoekers tips over de meest logische volgorde van de thema's en suggereerden ze subthema's. Zo bleek 'mentale gezondheid' voor de adviesgroep het belangrijkste onderwerp, waardoor het prioriteit kreeg. Ook benadrukten zij het belang van een duidelijk onderscheid tussen verschillende middelen binnen het thema 'middelengebruik'. Verder adviseerden ze om belangrijke randvoorwaarden, zoals vrijblijvendheid en anonimiteit, al tijdens de werving te communiceren naar potentiële deelnemers. Ook adviseerden ze de deelnemers zelf de keus te geven hun camera aan of uit te laten tijdens het gesprek. Overige tips en adviezen van de adviesgroep betroffen de inhoud van de interviewvragen, deze zijn door de onderzoekers meegenomen in de uitwerking van de gespreksleidraden.

[1] De in dit onderzoek toegepaste werkwijze is ontwikkeld door Stichting Alexander, en eerder toegepast bij de kwalitatieve verdieping van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 en de kwalitatieve verdieping van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022. Stichting Alexander maakt sinds 1 oktober 2024 deel uit van EMMA.

[2] MIRO is een 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

Tabel 1: Leeftijd, opleidingsniveau en gender van de adviesgroep

Deelnemer	Leeftijd	Opleidingsniveau	Gender
1	16	Vmbo	Vrouw
2	16	Vmbo	Man
3	16	Hbo	Vrouw
4	17	Vwo	Man
5	19	Wo	Vrouw
6	19	Mbo-2	Man
7	20	Geen opleiding afgemaakt	Vrouw
8	20	Hbo	Vrouw
9	20	Wo	Vrouw
10	21	Wo	Vrouw
11	23	Mbo-4	Vrouw
12	23	Mbo-1	Man
13	25	Wo	Vrouw
14	26	Wo (werkend)[3]	Vrouw

Afbeelding 1: Screenshot van MIRO waarin deelnemers aan de adviesgroep advies geven over de onderwerplijst

Na de dataverzameling is een reflectiebijeenkomst georganiseerd met de adviesgroep. De resultaten van de focusgroepen en interviews zijn aan hen gepresenteerd en geduid. De

[3] Dit is de leeftijd tijdens deelname aan de adviesgroep. Ten tijde van het invullen van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 was deze jongvolwassene 25.

adviesgroep is gevraagd welke bevindingen zij herkenden, deze te verduidelijken en eventuele omissies en gaten te identificeren. Daarnaast formuleerden de jonge adviseurs verschillende adviezen, die zijn opgenomen in hoofdstuk 6.

2.2. Werkgroep Harmonisatie

De werkgroep Harmonisatie van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 bestaat uit onderzoekers van het RIVM, GGD GHOR Nederland en verschillende GGD'en. De werkgroep is verantwoordelijk voor de uitvoering van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, met als doel zoveel mogelijk harmonisatie te bereiken. Op drie momenten tijdens het onderzoek zijn de leden van de werkgroep betrokken en hebben zij input geleverd en advies gegeven aan de onderzoekers van EMMA. Bij de start van het onderzoek werd samen de doelstelling besproken en de relevantie van de uitkomsten van de monitor voor het verdiepende onderzoek geprioriteerd. Op basis van de resultaten van het vragenlijstonderzoek is de keus gemaakt om het kwalitatieve onderzoek te focussen op de drie thema's mentale gezondheid, stress en middelengebruik. Halverwege het onderzoek werden de resultaten van de focusgroepen gedeeld, waarna de werkgroep verdiepende vragen voor de diepte-interviews aanleverde. Na afloop van de focusgroepen en diepte-interviews vond een reflectiebijeenkomst plaats, waarin, net als met de adviesgroep, de resultaten werden besproken. Tot slot heeft een aantal leden van de werkgroep Harmonisatie met de eindrapportage meegelezen.

2.3. Dataverzameling

Om de inhoudelijke representativiteit te vergroten en datasaturatie te bereiken, vond de dataverzameling gefaseerd plaats. Eerst werden vijf focusgroepen gehouden met vooraf geselecteerde doelgroepen. Op basis van de eerste resultaten werd geanalyseerd welke perspectieven, ervaringen of doelgroepen nog ontbraken. Vervolgens werden de diepte-interviews gericht ingezet om deze ontbrekende inzichten aan te vullen.

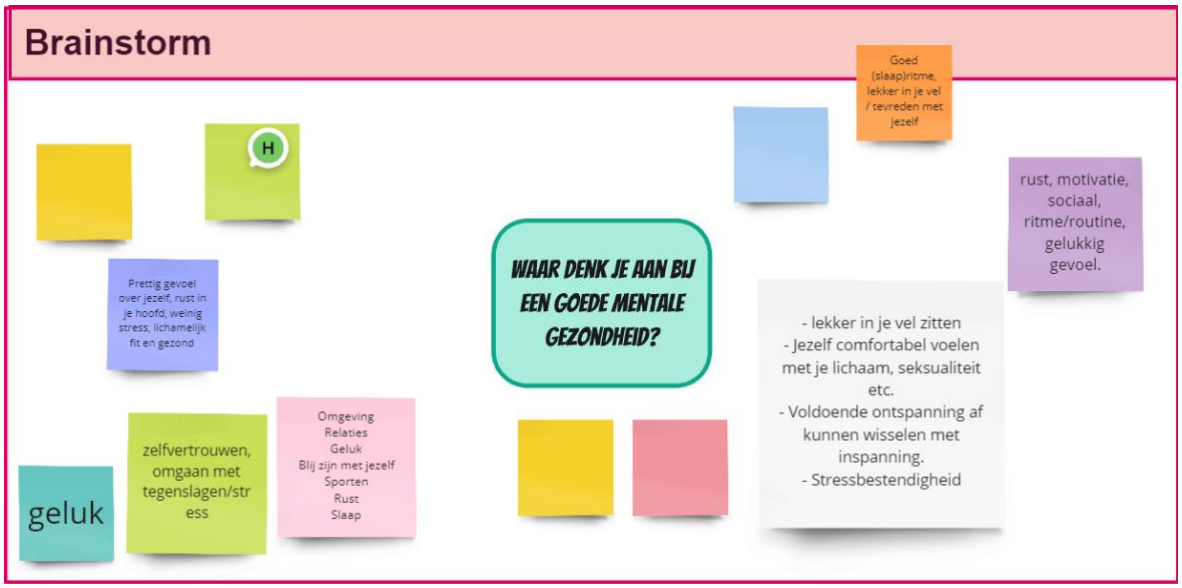
2.3.1. Focusgroepen

Een focusgroep is een groepsgesprek van ongeveer één tot anderhalf uur, waarbij zes tot acht deelnemers onder leiding van een gespreksleider in gesprek gaan aan de hand van een leidraad. Deze methode is geschikt om inzicht te krijgen in de meningen, opvattingen en waarden binnen een bepaalde groep over een specifiek vraagstuk. Een belangrijk kenmerk van focusgroepen is dat deelnemers direct op elkaar kunnen reageren, waardoor ketens van associaties, persoonlijke ervaringen en groepsnormen zichtbaar worden. Dit zorgt voor een brede verkenning van het onderwerp. De leidraad is semigestructureerd: vooraf wordt een lijst met onderwerpen opgesteld als houvast, terwijl open vragen deelnemers stimuleren om hun ervaringen en perspectieven te delen. De focusgroepen met jongvolwassenen werden online gehouden via Teams, waarbij op een visuele en creatieve manier werd samengewerkt in de online samenwerkingstool Miro. De lijst met onderwerpen voor de focusgroepen werd vooraf samengesteld in overleg met de werkgroep Harmonisatie naar aanleiding van opvallende resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024. Vervolgens heft de adviesgroep meegedacht over subthema's en prioriteringen.

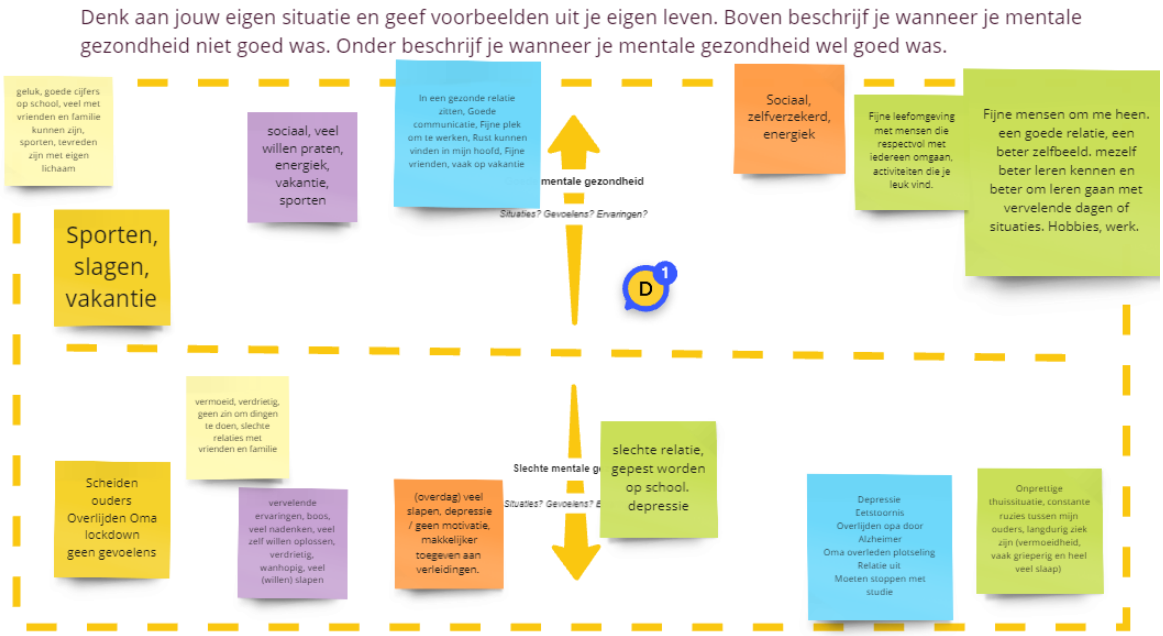
De leidraad omvatte de volgende thema's:

- Eerste verkenning van het thema mentale gezondheid;
- Ervaringen, gevoelens en adviezen met betrekking tot mentale gezondheid;
- Ervaringen, gevoelens en adviezen met betrekking tot mentale gezondheid van LHBTQIA+'ers;
- Ervaringen, gevoelens en adviezen met betrekking tot de ervaren effecten van de coronaperiode;
- Ervaringen, gevoelens en adviezen met betrekking tot stress, prestatiedruk en de relatie met sociale media;
- Ervaringen, gevoelens en adviezen met betrekking tot middelengebruik.

De focusgroepen begonnen met een open vraag: *'Waar denk je aan bij een goede mentale gezondheid?'*. Deelnemers konden hun antwoorden visualiseren door post-its te plaatsen bij de vraag (zie afbeelding 2). Op basis van deze antwoorden werd een open gesprek aangekaart tussen deelnemers en onderzoekers. Vervolgens werd dieper ingegaan op de vooraf bepaalde onderwerpen, waarbij deelnemers bijvoorbeeld aangaven op welke momenten zij een goede of slechte mentale gezondheid ervaarden (zie afbeelding 4). Ten slotte werd per onderwerp gebrainstormd over mogelijke oplossingen voor de betreffende problemen, zoals wat men zelf kan doen en waar anderen bij kunnen helpen. Aan het einde van de focusgroep kregen de jongvolwassenen de mogelijkheid zich aan te melden voor de adviesgroep, om de resultaten van het onderzoek te helpen duiden, aanscherpen en om conclusies en adviezen te formuleren.



Afbeelding 2: Screenshot van Miro waarin deelnemers aan een focusgroep aangeven wanneer zij een goede of slechte mentale gezondheid hadden.



Afbeelding 3: Screenshot van Miro waarin deelnemers aan een focusgroep aangeven wanneer zij een goede of slechte mentale gezondheid hadden.

2.3.2. Interviews

Voor de verdiepende interviews zijn semigestructureerde diepte-interviews afgenomen via Teams. In dit type interview bespreekt de interviewer de vooraf vastgestelde thema's met de respondent, met bijbehorende vragen, maar de volgorde en focus kunnen mede door de deelnemer bepaald worden. De vragen richten zich op het verzamelen van de ervaringen, gedachten en perspectieven van de respondent met betrekking tot gezondheid welzijn en leefstijl.

De leidraad voor de interviews was opgebouwd uit dezelfde thema's als de focusgroepen, aangevuld met verdiepende vragen op basis van de eerste resultaten van de focusgroepen.

2.3.3. Respondenten

Respondenten voor de focusgroepen en interviews zijn geworven via een bestand met jongvolwassenen die in de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 hebben aangegeven deel te willen nemen aan vervolgonderzoek, en toestemming hebben gegeven om door EMMA benaderd te worden. Selectie van de deelnemers vond plaats op basis van achtergrondkenmerken zoals leeftijd, gender, opleidingsniveau en regio. Jongvolwassenen die waren geselecteerd ontvingen een persoonlijke uitnodiging via mail en/of Whatsapp.

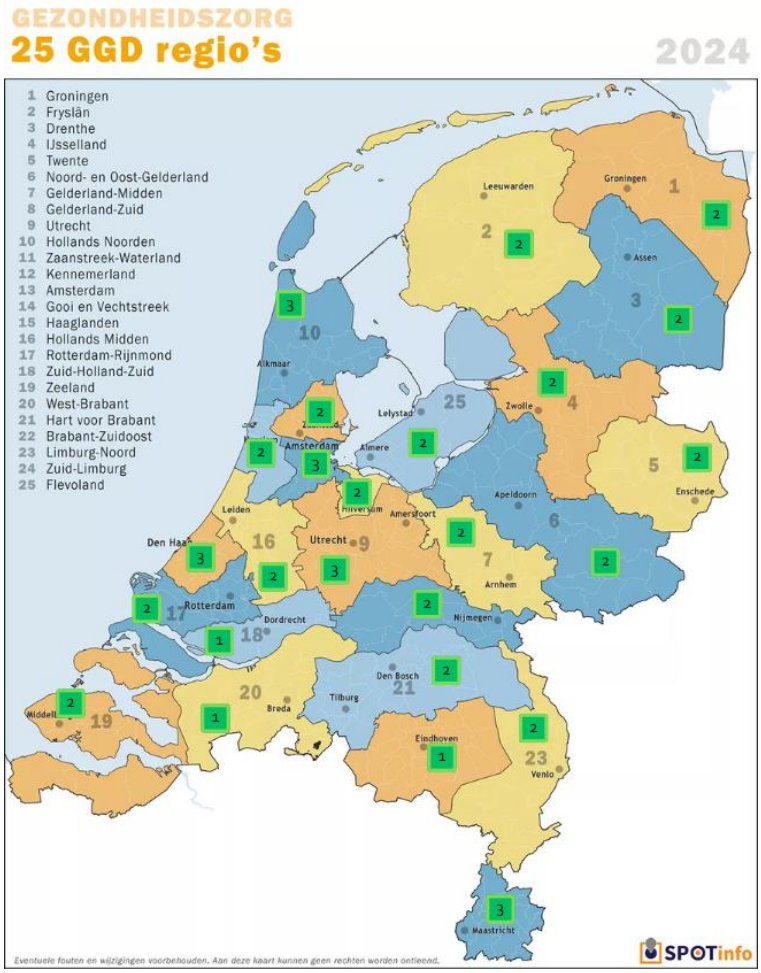
Voorafgaand aan hun deelname aan een focusgroep of diepte-interview hebben alle deelnemers toestemming gegeven voor de opname en het gebruik van hun gegevens binnen dit onderzoek. Zij ontvingen een vergoeding voor hun deelname aan de adviesgroep, focusgroep of het diepte-interview.

Er hebben 38 jongvolwassenen deelgenomen aan een focusgroep en veertien aan een diepte-interview.

Tabel 2: Verdeling en gender van focusgroepen en diepte-interviews

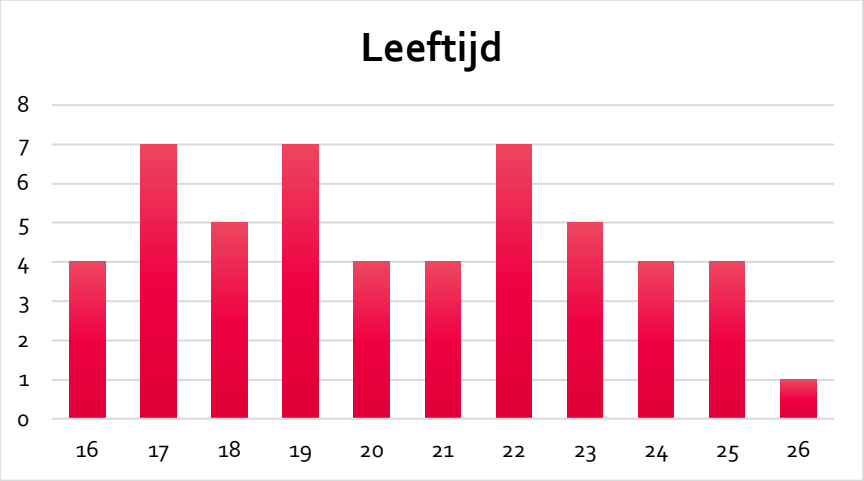
Verdeling Focusgroep/ Interview	Aantal mannen	Aantal vrouwen
Focusgroep 1 vrouwen	-	5
Focusgroep 2 mannen	8	-
Focusgroep 3 werkend	5	4
Focusgroep 4 mannen	8	-
Focusgroep 5 vrouwen	-	8
Diepte-interview	4	10
Totaal	25	27

Alle GGD-regio's zijn vertegenwoordigd door minimaal één jongvolwassene. Op de onderstaande kaart staan de GGD-regio's met het aantal deelnemers per regio.



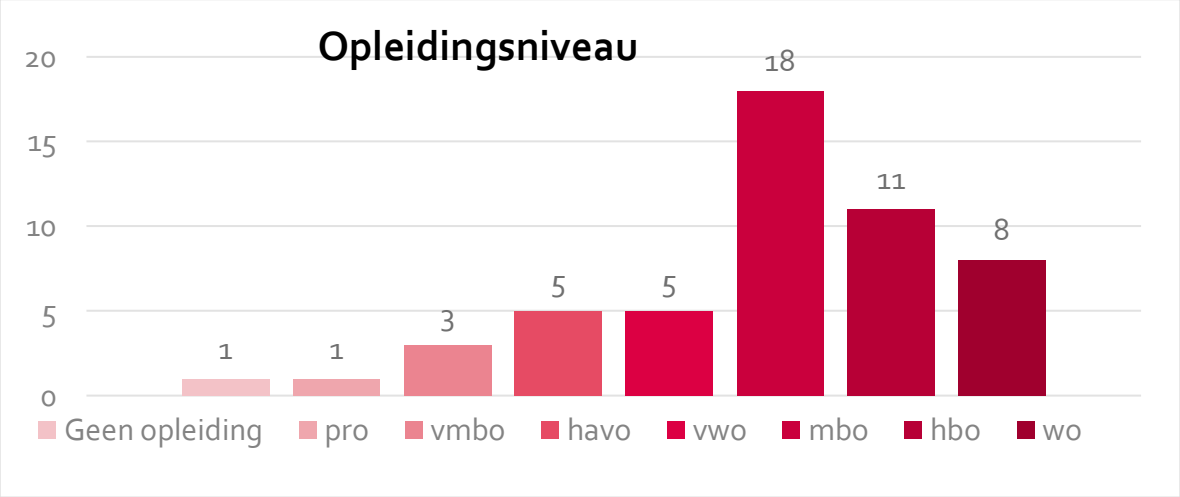
Afbeelding 4: verdeling deelnemers over de GGD-regio's.

In de onderstaande grafiek is de leeftijdsverdeling afgebeeld.



Grafiek 1: Leeftijdsverdeling van de deelnemers aan focusgroepen en diepte-interviews

De verdeling qua opleidingsniveau is te zien in onderstaande figuur.



Grafiek 2: Opleidingsniveau van de deelnemers aan focusgroepen en diepte-interviews

2.4. Analyse en rapportage

Alle focusgroepen en interviews zijn opgenomen en vervolgens getranscribeerd. Voor de analyse is gebruikgemaakt van het dataverwerkingsprogramma ATLAS.ti, waarin alle transcripties zijn geüpload en gecategoriseerd met codes die door de onderzoekers zijn opgesteld. Het coderingsproces verliep in twee stappen: eerst werden op deductieve wijze brede codes aangemaakt, gebaseerd op de onderzoeksvragen (zoals mentale gezondheid, stress, prestatiedruk en middelengebruik). Binnen deze hoofdcategorieën werd vervolgens inductief gecodeerd om verschillen in ervaringen, beleving, perspectieven en gevoelens te ordenen en groeperen.

Hoewel de onderzoekers de data via dit proces hebben gestructureerd, zijn de uitspraken van de jongvolwassenen in deze fase nog niet geïnterpreteerd of geduid. Dit gebeurde in overleg met de adviesgroep en de werkgroep Harmonisatie, waarbij de geordende data aan hen werd voorgelegd voor reflectie en verdere duiding. De inzichten en aanvullingen uit deze sessies zijn verwerkt in deze rapportage.

Tot slot is een conceptrapportage voorgelegd aan onderzoekers van de werkgroep Harmonisatie voor feedback.

3. Mentale gezondheid

3.1. Resultaten uit de Gezondheidsmonitor 2024

De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 laat zien dat de mentale gezondheid van jongvolwassenen aandacht nodig heeft. Slechts de helft van hen ervaart een goede mentale gezondheid en veel jongvolwassenen ervaren eenzaamheid, stress en prestatiedruk. Als het gaat om eenzaamheid, geluk en beperkingen door psychische klachten is er wel een lichte verbetering te zien ten opzichte van 2022. Maar minder dan de helft van de jongvolwassenen heeft veel vertrouwen in de eigen toekomst. Zij maken zich name zorgen om stijgende prijzen en de krappe woningmarkt. Daarnaast kwam uit de Gezondheidsmonitor dat vrouwen en jongvolwassenen die zich identificeren als LHBTQIA+ gemiddeld genomen een minder goede mentale gezondheid hebben. Ook heeft de coronaperiode nog gevolgen voor de mentale gezondheid van jongvolwassenen: 30% ervaart nog negatieve gevolgen van de coronaperiode op de mentale gezondheid en 9% ervaart (ook) nog positieve gevolgen.

In dit hoofdstuk wordt beschreven wat jongvolwassenen verstaan onder mentale gezondheid, wat helpende of beschermende factoren zijn voor een goede mentale gezondheid en wat de oorzaken kunnen zijn van mentale problemen bij jongvolwassenen. Ook wordt er specifiek ingegaan op de onderwerpen die in de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 werden aangemerkt als belangrijk: eenzaamheid, mentaal welzijn en LHBTQIA+, en mentaal welzijn en de coronaperiode. Tenslotte delen jongvolwassenen hun adviezen voor andere jongvolwassenen en geven ze oplossingsrichtingen op praktisch, psychosociaal en maatschappelijk vlak.

3.2. Mentale gezondheid volgens jongvolwassenen

Wanneer jongvolwassenen het hebben over mentale gezondheid, beschrijven ze veelal hoe je je op een dag kunt voelen. De ene keer voel je je blij of goed of ervaar je geluk en de andere keer voel je je minder goed en ervaar je bijvoorbeeld stress of angst. Jongvolwassenen linken mentale gezondheid aan of zij tevreden zijn over hun leven en hun dagelijkse activiteiten zoals werk of sport. Ook benoemen ze lekker in hun vel zitten als onderdeel van een goede mentale gezondheid. Daarnaast geven zij aan dat het voor een goede mentale gezondheid belangrijk is om met anderen te praten over hoe je je voelt, hulp weten te vinden én te accepteren, en op een gezonde manier om te kunnen gaan met wat je meemaakt. Dit noemen ze ook wel veerkracht, relativeringsvermogen of het kunnen omgaan met tegenslagen. Tot slot geven ze aan dat openstaan voor dingen, structuur hebben en zekerheid hebben over jezelf en je toekomst te maken hebben met mentale gezondheid.

"Hoe je jezelf voelt. Gewoon door de dag heen. Maar ook de verschillen erin. Dat je je misschien soms wat beter voelt en de andere keer wat minder voelt." (Man, 22 jaar, hbo)

"Mensen denken altijd dat mentale gezond iets is dat je je super goed voelt, maar eigenlijk als alles prima gaat, dan weet je eigenlijk dat het gewoon goed zit." (Vrouw, 17 jaar, mbo)

3.2.1. Een goede mentale gezondheid

Jongvolwassenen noemen een aantal aspecten die kunnen bijdragen aan een goede mentale gezondheid. Bijna alle jongvolwassenen vinden sociale contacten belangrijk, zoals het hebben van vriendschappen en mensen in je omgeving die je in vertrouwen kunt nemen en waar je mee kunt praten. Ook noemen ze stabiliteit, regelmaat en balans – een stabiele en veilige thuissituatie, een

gezond leefpatroon (eten, sporten, een goede nachtrust) en een goede balans tussen privé en school of werk – als voorwaarden voor een goede mentale gezondheid. Daarnaast speelt volgens jongvolwassenen het hebben van grip een rol in de mentale gezondheid: de mate van zelfregie die ze hebben, een duidelijk toekomstbeeld of plan hebben en succeservaringen op school, werk of in sociale zin hebben. Tot slot noemen ze dat veerkracht, stressbestendigheid en een positief zelfbeeld kunnen bijdragen aan een goede mentale gezondheid.

"Een plan hebben, iets doen wat je wilt doen later, dat helpt mij. Dat ik weet waar ik naartoe wil werken." (Vrouw, 18 jaar, havo)

"Dat je goed in je vel zit. Eigenlijk dat je. Niet echt tegenslagen hebt. Of stel je hebt tegenslagen, dat je die wel goed afhandelt en dat je niet echt in de problemen zit of weinig stress ervaart." (Vrouw, 19 jaar, mbo)

"Geluk, goede cijfers op school, veel met vrienden en familie kunnen zijn, sporten en tevreden zijn met je eigen lichaam." (Uit Miro focusgroep mannen)

3.2.2. Een slechte mentale gezondheid

Met de jongvolwassenen werd ook gesproken over aspecten die kunnen bijdragen aan een minder goede of slechte mentale gezondheid. Bij een slechte mentale gezondheid denken zij veelal in voorbeelden van het ervaren van stress en noemen ze daarbij ook overspannenheid, overwerkt zijn en burn-outklachten. Jongvolwassenen benoemen school, werk of de thuissituatie als mogelijke bron van stress.

"Zorgen om kleine dingen, zoals huiswerk of geld." (Vrouw, 18 jaar, havo)

Ook noemen ze het ervaren van depressieve klachten of andere psychische problematiek als voorbeeld van een slechte mentale gezondheid. Daarbij kan toegang tot de geestelijke gezondheidszorg helpend zijn, terwijl geen toegang hebben door zorgkosten of lange wachttijden juist kan bijdragen aan een (nog) slechtere mentale gezondheid.

"Het eerste wat bij mij opkomt is denk ik depressie. En dat vooral mensen om me heen best wel struggelen af en toe met mentale gezondheid. In mijn omgeving zie ik best wel wat meiden die ook door hormonen en ongesteldheid af en toe wel heel erg met mentale gezondheid struggelen." (Vrouw, 22 jaar, wo)

"Als ik de neiging heb om door te gaan slapen, bijvoorbeeld overdag of heel vroeg 's avonds. Dat zijn signalen dat het slecht met me gaat. Dat is depressie, dan heb ik geen motivatie om iets te doen, dan wil ik alleen slapen of op TikTok kijken. Dan geef ik ook makkelijker toe aan verleidingen, zoals heel veel zuipen met m'n vrienden. Maar dat is een ver verleden, het gaat goed met me nu. Op het moment ben ik sociaal, zelfverzekerd en energiek." (Man, 23 jaar, hbo)

Een gebrek aan grip kan volgens jongvolwassenen bijdragen aan een slechte mentale gezondheid. Een veelgenoemd onderdeel daarvan is het hebben van zorgen om financiën, huisvesting of een onstabiele thuissituatie. Daarnaast kunnen een gebrek aan succes op school, werk of privé en een gebrek aan structuur, motivatie en een doel of toekomstperspectief zorgen voor een minder goede mentale gezondheid. Andersom kunnen deze aspecten volgens jongvolwassenen ook juist ontstaan als gevolg van een slechte mentale gezondheid. Tenslotte noemen jongvolwassenen dat sociale problemen, zoals niet kunnen praten over je gevoelens, afwijzing, er niet bij horen of niet

geaccepteerd worden en het verbreken van liefdesrelaties, kunnen leiden tot een slechte mentale gezondheid.

"Ik sluit me aan dat thuis veilig hoort te zijn en waar je opgevangen kunt worden. Als je het huis uit moet om dat te doen, dan levert dat stress op." (Vrouw, 19 jaar, hbo)

"Onprettige thuissituatie, constante ruzies tussen mijn ouders, langdurig ziek zijn (vermoeidheid, vaak grieperig en heel veel slaap)." (Uit Miro focusgroep mannen)

"Nou ja, wat ik net zei dat gestopt met school. Ik zat op het hbo en dat wilde ik heel graag afmaken, maar dat is gewoon niet gelukt. Oh ja, en daardoor doe ik nu dus gewoon dagbesteding, wat echt heel laagdrempelig is omdat dat op dit moment gewoon voldoende, of bijna al mijn energie opneemt, zeg maar." (Vrouw, 24 jaar, vmbo)

3.3. Eenzaamheid

Met jongvolwassenen is gesproken over gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheid speelt bij de meeste jongvolwassenen uit het onderzoek op dit moment geen grote of constante rol in hun leven. In aansluiting op de uitkomsten van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, geven vrouwen wel vaker aan gevoelens van eenzaamheid te ervaren dan mannen. De emoties die jongvolwassenen bij zichzelf herkennen bij eenzaamheid zijn onzekerheid, verdriet, boosheid en een afgevlakt of gefrustreerd gevoel. Zij noemen verschillende oorzaken voor hun eenzaamheid. Eenzaamheid kan volgens jongvolwassenen ontstaan vanuit een vergelijking met anderen, vaak op sociale media. Er wordt dan onder andere vergeleken op aspecten zoals sociale contacten, leuke activiteiten en uiterlijk. Daarnaast kan een beperkte aansluiting en het gevoel van er niet bij horen leiden tot gevoelens van eenzaamheid. De omgeving en omstandigheden waar jongvolwassenen zich in begeven spelen hier soms ook een rol bij. Zo noemden enkele van hen bijvoorbeeld vrienden te zijn kwijtgeraakt doordat zij stopten met school of druk werden met stage. Tenslotte voelen zij zich vaker eenzaam in de winter, omdat er dan minder te beleven valt.

"De schoolperiode was eigenlijk nooit makkelijk en ik was altijd wel een beetje buitenbeentje. En dan sta je er ook vaak alleen voor." (Vrouw, 17 jaar, mbo)

Voor sommige jongvolwassenen was de coronaperiode een eenzame periode, terwijl andere jongvolwassenen vertellen hier helemaal geen last van te hebben gehad. De gevolgen van de coronaperiode worden in paragraaf 3.5 verder besproken.

3.4. Mentale gezondheid en LHBTQIA+

3.4.1. Oorzaken slechtere mentale gezondheid van LHBTQIA+ jongvolwassenen

Zoals in paragraaf 3.1 beschreven, liet de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 zien dat LHBTQIA+ jongvolwassenen een minder goede mentale gezondheid rapporteren dan andere jongvolwassenen. In het huidige onderzoek hebben we jongvolwassenen gevraagd of ze dit beeld bij zichzelf of in hun omgeving herkennen. Sommige van hen herkennen het wel en anderen niet of geven aan er geen zicht op te hebben. Degenen die het herkennen (bij zichzelf, in hun omgeving of in de media), noemen discriminatie en agressie als mogelijke oorzaken voor de slechtere mentale gezondheid onder LHBTQIA+ jongvolwassenen. Sommige jongvolwassenen geven aan dat gebrek aan acceptatie en discriminatie vaker voorkomt in dorpen, bij voetbal en binnen gelovige kringen.

"Meestal als je berichtgeving leest over geweld, dan is het helaas vaak richting die groep. En ik denk dat dat er ook voor zorgt dat mensen meer terughoudend zijn en zich daardoor geblokkeerd kunnen voelen met zichzelf zijn." (Man, 25 jaar, hbo)

"Ja, persoonlijk wel, ik val op meiden. En ik merk wel dat het gewoon, toen ik nog met mijn relatie zat. Als je dan op straat hand in hand loopt, dat je daar dan wel op nagekeken wordt of bedreigd wordt of dat soort dingen wel, dus op die manier denk ik wel." (Vrouw, 24 jaar, vmbo)

"Ik denk dat het vaak ook een ding is, stel je komt uit de kast, dat sommige mensen het niet kunnen ontzien en dat het wordt gelinkt aan dat dat de enige persoonlijkheid is. Bijvoorbeeld "die homo", dat hoor je vaak in plaats van "oh ja dat is die jongen die zo goed dit kan." Nee het is altijd "oh ja die homo". Ik ben zelf van mening dat je zoveel meer bent dan op wie je valt. Want mij interesseert het eigenlijk helemaal geen flikker op wie je wel of niet valt. Als je maar gelukkig bent en een ander geen kwaad doet, dan vind ik het helemaal prima. Maar ik merk dat het vaak nog wel als eigenschap wordt behandeld en dat daar ook naar wordt gehandeld dat mensen zelf bang zijn." (Vrouw, 23 jaar, mbo)

Jongvolwassenen benoemen daarnaast een grotere mate van acceptatie en begrip dan vroeger, maar herkennen ook dat er niet alleen positieve ontwikkelingen zijn.

"Ik had eerst een relatie met een meisje, dat ging uit. Toen had ik wel behoefte om te kijken of ik ook op jongens viel. Ik heb nu een relatie met een jongen. Ik heb niet het idee dat mijn mentale gezondheid achteruit is gegaan. Dat komt ook omdat ik me niet zo veel aantrek van anderen. Ik heb juist het idee dat mensen nu begripvoller zijn dan eerst. Ik heb ook het idee dat meer mensen ervoor uitkomen dat ze onderdeel van de LGBT+ gemeenschap zijn. Dus voor mij is het eigenlijk juist beter geworden. Maar misschien is dat ook op persoonlijk niveau." (Man, 21 jaar, mbo)

"Ik ben tien jaar uit de kast, vanaf m'n dertiende. Ik merk wel in mijn omgeving dat het homofoob geweld heel erg is toegenomen de afgelopen jaren. Het [identificeren als LHBTQIA+, red.] wordt meer geaccepteerd. Maar omdat het een groter topic is geworden, brengt het ook meer negatieve aandacht mee. Dat zie je volgens mij ook aan de cijfers, en de acceptatie statistisch gezien ook. Als ik daarnaar kijk, word ik daar wel persoonlijk verdrietig van. Maar in mijn bubbel is iedereen ook gay of heel accepterend, dat ik het daardoor zelf niet echt meekrijg. Alleen van wat ik lees en zie." (Man, 22 jaar, wo)

Daarnaast vertellen jongvolwassenen vooral over hun eigen kijk of over die van hun omgeving op LHBTQIA+ mensen. Opvallend is dat er een tweedeling lijkt te zijn in de meningen van

jongvolwassenen op dit gebied. De meeste jongvolwassenen in het huidige onderzoek geven aan respect te hebben voor mensen die zich identificeren als LHBTQIA+. Sommige jongvolwassenen maken echter een onderscheid tussen mensen die zich meer naar 'de norm' voegen en mensen die meer opvallen in hun uiterlijk en gedrag. Voor die laatste groep kunnen ze minder respect opbrengen. Zo hebben sommige jongvolwassenen kritiek op de zichtbaarheid en het nadrukkelijk anders-zijn van sommige LHBTQIA+'ers.

"En dat klinkt misschien heel stom, ik heb respect voor iedereen, maar ik vind wel van: doe het ook gewoon voor jezelf en doe en belast dan ook niet iedereen ermee." (Man, 17 jaar, havo)

"Ik vind ook wel dat het steeds gekker wordt, dat alles maar moet, of althans dat alles maar mag en dat je erin mee moet gaan. Dat is mijn ervaring." (Vrouw, 19 jaar, mbo)

Jongvolwassenen geven aan niet altijd begrip te hebben voor de expliciete aandacht die gaat naar LHBTQIA+. Voorbeelden die genoemd worden zijn de Pride Amsterdam en aandacht voor Paarse Vrijdag op scholen.

"Mensen die niet binnen die groep vallen krijgen ook niet die aandacht, is het niet too much?" (Vrouw, 21 jaar, hbo)

"Ik heb er niet zozeer problemen mee, ik keur het niet per se goed, maar als je je normaal gedraagt, respecteer ik je gewoon zoals je bent. Maar het probleem is, waar ik en vrienden vooral last van hebben, is hoe erg het wordt gepusht vanuit de "woke types" om het zo maar te zeggen. Om het op kinderen te projecteren en kinderen mee in te indoctrineren van "Je kan dit zijn, je kan dat zijn." Laat ze gewoon hun ding doen en wanneer ze 15, 16 zijn, komen ze vanzelf ook een keer achter hoe en wat." (Man, 22 jaar, mbo)

Desgevraagd naar de weerstand die jongvolwassenen kunnen ervaren bij de zichtbaarheid van LHBTQIA+ mensen, geven ze aan te denken dat dit een gevolg kan zijn van een gebrek aan kennis en een vertekend beeld.

"Ik denk dat die rare blikken vooral komen door onwetendheid. De gay pride in Amsterdam op tv is best heftig, daarom kunnen mensen denken dat alle gays zo zijn." (Vrouw, 18 jaar, havo)

"Ik sta voor de klas, ik zie daarin ook heel veel aannames, die vooral uit onwetendheid komen. Daar moet meer duidelijkheid over komen, door bijvoorbeeld gewoon feitelijke lessen te geven. (Vrouw, 21 jaar, hbo)

3.4.2. Adviezen om LHBTQIA+ jongvolwassenen te ondersteunen

We vroegen jongvolwassenen in het onderzoek hoe LHBTQIA+ jongvolwassenen kunnen worden ondersteund om zorg te dragen voor een betere mentale gezondheid binnen deze doelgroep. Zij gaven aan dat het hebben van vrienden die zich ook identificeren als LHBTQIA+ en een omgeving die je accepteert belangrijke voorwaarden zijn voor een goede mentale gezondheid. Daarnaast kan voorlichting op scholen over acceptie en met feitelijke informatie, zonder 'verheerlijking', helpen. LHBTQIA+ jongvolwassenen moeten zich volgens de jongvolwassenen in het huidige onderzoek wel gezien en gehoord voelen, maar niet als aparte of bijzondere groep worden geïllustreerd, bijvoorbeeld door middel van marketing of publiciteit. Daarnaast zien zij graag meer diverse mensen terug in de beeldvorming: niet alleen de extravagante en zelfverzekerde LHBTQIA+, maar juist ook de minder opvallende en minder zelfverzekerde mensen. Tenslotte geven

jongvolwassenen aan dat er op een maatschappelijk niveau meer dialoog gevoerd moet worden om meer begrip en tolerantie en minder taboe te creëren.

"Het hebben van vrienden die in dezelfde community horen heeft mij geholpen." (Vrouw, 20 jaar, wo).

"De taalcontext is ook belangrijk, de eerste keer dat ik homo hoorde was als scheldwoord, dus we moeten daar misschien betere woorden voor kiezen. Als er betere taal beschikbaar is om erover te praten, dan wordt het voor beide kanten makkelijker om erover te praten." (Man, 22 jaar, wo).

3.5. Mentale gezondheid en de coronaperiode

In de focusgroepen en interviews werd jongvolwassenen gevraagd of ze hulp en ondersteuning hebben gehad tijdens de coronaperiode en of ze op dit moment nog – negatieve of positieve – effecten van de coronaperiode op hun mentale gezondheid ervaren.

Jongvolwassenen geven aan tijdens en vlak na de coronaperiode steun te hebben ervaren vanuit hun directe omgeving (familie, vrienden en docenten), de geestelijke gezondheidszorg en (bij lange wachttijden in de geestelijke gezondheidszorg) online chats. Ze voelden zich daarin serieus genomen.

"Maar mijn familie heeft wel echt heel erg geholpen, we gingen gewoon heel vaak spelletjes spelen of films samen kijken. Ik voel me echt thuis in mijn gezin." (Vrouw, 17 jaar, mbo)

"Psycholoog kan wel meer hulp bieden, maar voor de kleine dingen is het belangrijk dat je met de mensen in je omgeving kan praten, zodat het niet opstapelt." (Vrouw, 18 jaar, vwo)

3.5.1. Negatieve effecten van de coronaperiode op mentale gezondheid

Voor sommige jongvolwassenen zijn de effecten van de coronaperiode erg tastbaar doordat ze ouders of vrienden hebben die lijden aan post-COVID. Andere negatieve effecten die jongvolwassenen ervaren als gevolg van de coronaperiode hebben te maken met school, werk en sociale contacten. Schoolgaande of studerende jongvolwassenen geven aan moeite te hebben met bepaalde vakken, ervaren een achterstand en geven aan last te hebben dat ze niet hebben geleerd hoe ze moeten leren of planningen maken. Dit levert vervolgens veel stress en in sommige gevallen prestatiedruk op. Werkende jongvolwassenen geven aan een gebrek aan praktijkervaring te hebben gehad (zowel op een opleiding als op werk) doordat het lange tijd niet mogelijk was om fysiek aanwezig te zijn tijdens de coronaperiode, met onzekerheid in hun functie tot gevolg.

"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 merkt echt dat je achterloopt met jongvolwassenen die dan wel op school hebben kunnen oefenen." (Man, 22 jaar, mbo)

Ook op sociaal gebied wordt een achterstand ervaren. Jongvolwassenen merken dat ze het lastiger vinden contact te leggen met anderen en meer moeite hebben met sociale omgangsvormen.

"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)

"Ik voelde me minder eenzaam. In de klas werd ik vaak buitengesloten en praatten mensen niet met mij. Tijdens de coronaperiode kon niemand echt met elkaar praten, dus was het minder eenzaam. Na corona werd die eenzaamheid weer meer." (Vrouw, 18 jaar, havo)

Tenslotte heeft de coronaperiode volgens jongvolwassenen invloed gehad op de onlinewereld. Er is een toestroom van nepnieuws en veel speelt zich online af. Volgens sommige jongvolwassenen is hierdoor meer wantrouwen naar instanties en nieuws ontstaan.

3.5.2. Positieve effecten van de coronaperiode op mentale gezondheid

Voor een aantal jongvolwassenen zijn er nu nog positieve effecten van de coronaperiode. De periode zelf had rust gebracht en de periode erna bracht een vreugdestemming teweeg, doordat er weer veel feestjes en afspraken plaatsvonden. Jongvolwassenen benoemen dat ze weer activiteiten konden ondernemen en dat dat een positief effect had op de mentale gezondheid. Ook geven ze aan dat ze een hernieuwde waardering hadden ontwikkeld voor dingen die ze eerder als gewoon of normaal zagen. Vlak na de coronaperiode ervaarden jongvolwassenen minder eenzaamheid en verbeterde hun leerprestaties en -motivatie ten opzichte van de periode waarin ze onderwijs op afstand volgden.

Een effect dat jongvolwassenen nu nog goed merken is dat zijzelf en anderen sneller hun grenzen herkennen en aangeven, meer tijd voor zichzelf nemen en er makkelijker over praten wanneer ze zich niet goed voelen. De (gedwongen) rust tijdens de coronaperiode heeft sommige jongvolwassenen een nieuwe kijk gegeven op de drukte die zij ervoor vaak ervaarden. Hierdoor hebben zij ruimte gekregen om hun eigen gevoelens en grenzen beter te herkennen.

"Ik heb wel het gevoel dat er wat makkelijker over gepraat wordt als je je minder fijn voelt. Tenminste, dat merk ik wel met vriendinnen en zo dat we het daar wel makkelijker over hebben." (Vrouw, 26 jaar, wo)

3.6. Adviezen over mentale gezondheid

In de focusgroepen en interviews werd jongvolwassenen gevraagd wat hen helpt wanneer ze zich mentaal minder goed voelen en welke adviezen zijn hebben voor andere jongvolwassenen. De oplossingen en adviezen die jongvolwassenen aanraden zijn onder te verdelen in praktische, psychosociale en maatschappelijke adviezen.

3.6.1. Praktische adviezen

Jongvolwassenen noemen een aantal praktische adviezen die hen helpen om zich beter en fijner te voelen. Zo is het zoeken van afleiding een veelgenoemd advies. De vormen van afleiding verschillen, bijvoorbeeld sporten of series kijken. Daarnaast is het hebben van een stabiele en rustige thuissituatie of plek waar ze zich kunnen terugtrekken belangrijk. Een aantal jongvolwassenen noemt dat zij in de winter meer sombere gevoelens hebben dan 's zomers: daar wordt een speciale UV-lamp voor aangeraden.

3.6.2. Psychosociale adviezen

In veel adviezen en oplossingen die jongvolwassenen aandragen staat het contact met anderen centraal. Het hebben van een sociaal netwerk en bij anderen terecht kunnen is belangrijk, net als het kunnen praten met anderen over je gevoelens en serieus genomen worden. De directe omgeving (familie en vrienden) wordt het vaakst genoemd, maar ook hulpverleners uit de geestelijke gezondheidszorg of vertrouwenspersonen worden genoemd als aanspreekpunt voor jongvolwassenen die begeleiding of behandeling zoeken voor mentale problemen. Een aandachtspunt hierbij is het verlagen van drempels om hulp en ondersteuning te zoeken. Kortere wachtlijsten en lagere zorgkosten zijn volgens jongvolwassenen nodig om hen tijdig te kunnen helpen.

Ook helpt het jongvolwassenen om te leren hoe ze zaken in perspectief kunnen plaatsen en te leren hoe ze zichzelf kunnen accepteren. Ze noemen het ook wel relativeren, realistisch denken, blijven ademen en rust houden. Het zou volgens hen oké moeten zijn om een stapje terug te doen en niet mee te gaan in de prestatiemaatschappij.

3.6.3. Maatschappelijke adviezen

Mentale problemen bij jongvolwassenen hebben ook te maken met zaken die zich buiten hun controle afspelen, zoals de krapte op de woningmarkt, de stijgende prijzen van bijvoorbeeld sportscholen en -verengingen of in een enkel geval trauma's die jongvolwassenen meemaken. Om deze problemen aan te pakken geven jongvolwassenen maatschappelijke oplossingsrichtingen, zoals wonen en sporten toegankelijker maken en houden. Daarnaast is het bespreekbaar maken van mentale gezondheid en het creëren van een groter bewustzijn van mentale problemen belangrijk volgens jongvolwassenen. Op deze manier worden problemen sneller herkend en erkend en kunnen jongvolwassenen sneller worden geholpen of er beter voor elkaar zijn. Dit zou kunnen door middel van trainingen op (basis)scholen, inzet van ervaringsdeskundigen en beeldvorming over mentale gezondheid.

"Ik denk ook als we op een gegeven moment allemaal meer zouden weten over wat mentale gezondheid nou precies inhoudt en wat dat ook voor onszelf betekent. Dat we ook écht elkaar daarin kunnen helpen. Dat we misschien sneller dingen kunnen herkennen en misschien ook gedrag kunnen herkennen waardoor we ook voor elkaar misschien aan de bel kunnen trekken." (Vrouw, 26 jaar, wo)

4. Stress

Jongvolwassenen maken veel veranderingen door in deze fase van hun leven, en voelen zich onzeker over hun toekomst. De combinatie van hun veranderende leven met de onzekerheid zorgt voor stressgevoelens. Dit hoofdstuk beschrijft deze stressgevoelens en licht toe wat volgens jongvolwassenen zelf de grootste bronnen van stress zijn, en wat er moet gebeuren om de stressgevoelens van jongvolwassenen te verminderen.

4.1. Resultaten uit de Gezondheidsmonitor 2024

De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024[4] laat zien dat 43% van de jongvolwassenen zich (heel) vaak gestrest voelt. Dit is een afname ten opzichte van 2022, toen 48% van de jongvolwassenen aangaf zich (heel) vaak gestrest te voelen. Wanneer (ongezonde) stress te lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Te veel stress kan in combinatie met te weinig tijd om te herstellen leiden tot spanningsklachten en een burn-out[5]. Vrouwen en andere genders dan mannen/vrouwen ervaren over het algemeen meer stress dan mannen.

De belangrijkste bronnen van stress zijn:

- Studie of school (61%)
- Werk of bijbaan (45%)
- Eisen die de jongvolwassene aan zichzelf stelt (40%)
- Familie, vrienden of relatie (38%)
- De combinatie van alles wat de jongvolwassene moet doen (37%)

Ruim de helft van de jongvolwassenen (56%) ervaart regelmatig prestatiedruk. Zij ervaren dit vaker vanuit zichzelf (44%) dan vanuit anderen (35%). Druk vanuit anderen ervaren jongvolwassenen het vaakst vanuit ouders of verzorgers. Ook maken veel jongvolwassenen zich zorgen over maatschappelijke thema's, met name over de woningmarkt en stijgende prijzen. Minder dan de helft van de jongvolwassenen heeft veel vertrouwen in de eigen toekomst, 15% heeft hierin weinig tot geen vertrouwen.

4.2. Ervaringen met stress

4.2.1. Gezonde en ongezonde stress

De jongvolwassenen benoemen in de interviews en focusgroepen dat stress soms een functie heeft. Jongvolwassenen spreken bij functionele stress over 'gezonde spanning' die hen helpt om te focussen en om grenzen te verleggen. Dit ervaren ze bijvoorbeeld tijdens toetsmomenten op school, sportwedstrijden of optredens, maar ook bij het doen van nieuwe of spannende dingen,

[4] https://ggdghor.nl/rapportagelandelijk.html#stress-en-prestatiedruk

[5] https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/stress

zoals een sollicitatiegesprek of het geven van een presentatie. Gezonde stress speelt volgens hen maar kort en wordt daarom gerelateerd aan kortdurende situaties en momenten.

"Maar ik denk wel dat het gezond is om af en toe je grens over te gaan omdat je anders altijd gestrest bent voor nieuwe dingen. Ik denk dat jezelf blootstellen aan dat soort situaties best wel goed is. Want ja, als je een soort prikkelloos leven leidt en er gebeurt wel een keer wat of je wilt wel een keer wat bereiken, dan wordt het je misschien te veel." (Vrouw, 25 jaar, wo)

"Ik denk dat het gezonde stress is op het moment dat het kortdurend is. Stress kan natuurlijk ook focus geven. Dus voordat je iets moet gaan doen en dat je op korte termijn moet presteren." (Vrouw, 23 jaar, hbo)

Het verschil tussen hoe gezonde stress en ongezonde stress wordt gevoeld en ervaren is volgens jongvolwassenen dat ze bij gezonde stress nog het gevoel hebben dat ze tot zekere hoogte nog controle hebben over hun lichaam, en de gevoelde spanning ook los kunnen laten.

"Bij mezelf merk ik altijd als het gezonde spanning is, kan ik het wel reguleren ofzo. Of heb ik er een soort van controle over. En anders niet echt. Dan laat ik me meer leiden door de spanning in mijn lichaam." (Vrouw, 26 jaar, wo)

Ongezonde stress betekent voor veel jongvolwassenen dat ze geen controle meer hebben over de uitingen hiervan, en dat ze langer en meer last hebben van de stressverschijnselen. Stress die voortkomt uit een bepaalde situatie (zoals school of werk) werkt dan op een negatieve manier door in andere leefdomeinen zoals thuis en met vrienden. Ongezonde stress heeft grote impact op de mentale gezondheid van jongvolwassenen.

"*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)

4.2.2. Uitingen van stress

Bijna alle jongvolwassenen vertellen in meer of mindere mate stress te ervaren. In het geval van gezonde stress wordt gesproken over adrenaline, en een gevoel van 'aan staan'. Dit gaat vaak gepaard met een versnelde ademhaling, trillende handen en een zenuwachtig gevoel in de buik. Dit is meestal niet een heel fijn gevoel, maar het heeft een functie en is vaak na een korte tijd of een gebeurtenis weer over. Deze gevoelens van stress zijn in sommige gevallen te negeren of te controleren door ademhalingsoefeningen of mindfulness oefeningen.

"Ik merk vooral dat ik heel onrustig ben. Momenten voor de toets trillende handjes en ook een heel erg hoge ademhaling." (Vrouw, 16 jaar, havo)

"Soms merk je niks aan mij omdat ik het maskeer. Soms ben ik meer prikkelbaar." (Opgeschreven op een post-it in Miro tijdens de focusgroep voor mannen)

Als stress langere tijd aanhoudt gaan jongvolwassenen zich vermoeid voelen, slapen ze minder goed en merken ze aan zichzelf dat ze zich meer terugtrekken, en minder in contact staan met anderen. Heftige stressverschijnselen die jongvolwassenen benoemen zijn hartkloppingen, paniek- en zweetaanvallen en fysieke pijn zoals rugpijn.

"Opgefokt gevoel misschien. Ja, adrenaline, dat aanstaan gevoel. Ik heb al langdurig stress en dan merk ik echt wel dat ik somatische klachten krijg zoals steken bij mijn hart." (Man, 24 jaar, mbo)

Opvallend is dat veel jongvolwassenen vertellen dat ze niet goed of (te) laat aanvoelen dat gezonde stress omslaat in ongezonde stress. Op het moment dat ze voelen dat de stress ongezond is, tot klachten leidt en hen belemmert in het dagelijks leven, is het vaak heel moeilijk om hier zelf uit te komen.

"Ik denk wel dat het een soort mindset wordt op een gegeven moment, omdat het zo'n grijze lijn is wat spanning is en wat enthousiasme is. Dat je jezelf een soort van kan aanpraten, dat het bijna hetzelfde is. Dus dat je misschien wel heel enthousiast bent in plaats van doodsbenauwd." (Vrouw, 23 jaar, mbo)

"Ik doe het heel goed onder druk, dus ik vind het misschien juist wel fijn dat ik die druk juist heb. Het moment dat het te veel is, is echt op het punt dat ik dichtklap. En dat ik dan dus in een cirkel raak en daarvan raak ik zo dusdanig in paniek dat ik volledig kortsluiting heb. Maar het positieve van die stress heeft er wel voor gezorgd dat ik altijd alles eruit haal wat erin zit. Dat heeft me wel zo ver gebracht dat ik heel veel dingen heb gedaan waarvan ik van tevoren niet wist of ik het kon." (Vrouw, 26 jaar, wo)

"Op een gegeven moment raak ik dan in paniek en dan weet ik dat het te laat is. En dan weet ik niet meer hoe ik het allemaal ga fixen. Dat ik dan denk van: 'HELP!" (Vrouw, 24 jaar, mbo)

Een veelgenoemde uiting van ongezonde stress zijn slaapproblemen. Slaapproblemen zijn vaak de eerste signalen waardoor jongvolwassenen beseffen dat de stress die ze ervaren ongezonde vormen begint aan te nemen. Veel jongvolwassenen vertellen dat stressgevoelens hen uit hun slaap houden, en dat ze door slaapgebrek zich nog slechter gaan voelen.

"Voor mij is ongezonde stress als het mijn slaap in de weg gaat staan." (Man, 24 jaar, mbo)

"Sinds ik met een selectie voor een opleiding bezig ben word ik eigenlijk elke nacht wakker. Omdat er zoveel van af hangt heb ik er wel stress van. Ik kan ook zien [op een smartwatch, red.] hoe slecht ik heb geslapen en dat is wel echt significant gestegen." (Man, 22 jaar, hbo)

"En als ik dan zo slecht heb geslapen kan ik het helemaal niet meer relativeren dus het wordt zo'n [vicieuze, red.] cirkel." (Vrouw, 19 jaar, hbo)

4.3. Oorzaken van stress

4.3.1. School/studie

De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 laat zien dat school of studie de grootste bron van stress is voor jongvolwassenen. Ook in de verdiepende gesprekken met jongvolwassenen ging het veel over de druk die jongvolwassenen voelen in relatie tot het onderwijs. In veel gevallen gaat het om stress over deadlines en om de hoeveelheden huiswerk en toetsen.

Jongvolwassenen ervaren dat er veel afhangt van het halen van goede cijfers. Niet alleen leggen ze zichzelf de druk op om goed te presteren, ze voelen de druk ook vanuit school en vanuit de samenleving om hun toekomst veilig te stellen door middel van hoge cijfers.

"Op school maken ze je bang: dan zeggen ze als je een slechte start hebt gehad gelijk dat je niet meer overgaat. Nu zeiden ze: "Dit is de makkelijkste toets van het jaar. Als je deze slecht maakt dan heb je

gewoon echt een slechte buffer opgebouwd." Daar maak je al heel veel stress mee los." (Man, 16 jaar, mbo)

"Als je wil kan je in het derde jaar stagelopen. Het UMCG wil alleen maar mensen met goede cijfers. En als je geen goede cijfers hebt dan kan je er niet terecht. Dus eigenlijk is het of ons land en de wereld erop is ingesteld dat je goede cijfers moet halen eigenlijk." (Man, 16 jaar, mbo)

Jongvolwassenen voelen veel financiële druk om binnen de gestelde tijd hun studie af te ronden en geen vertraging op te lopen.

"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)

"Ik heb het gevoel dat er met de langstudeerboete best wel druk wordt gezet op ons. Je moet maar zo snel mogelijk afstuderen en het kost allemaal geld. Het kost iedereen heel veel, dus ik denk dat dat ook wel voor heel veel druk zorgt." (Vrouw, 25 jaar, wo)

4.3.2. Thuissituatie

Voor jongvolwassenen met een onstabiele thuissituatie kan er extra veel druk en stress ontstaan als zij volwassen worden en meer verantwoordelijkheden gaan dragen. Enerzijds is er de extra stress om de thuissituatie, anderzijds kunnen deze jongvolwassenen hun stressgevoelens niet delen met ouders/ familie, en ontvangen zij minder of geen steun van hen.

"Werk, stress, school en de hoeveelheid dingen die ik moet doen in combinatie met een moeilijke thuissituatie zorgden voor paniekaanvallen. Als de stress te erg wordt krijg ik een paniekaanval." (Vrouw, 21 jaar, hbo)

Ook kan een thuissituatie waarin ouders financieel niet kunnen bijdragen aan het levensonderhoud en studiekosten leiden tot extra financiële stress.

"Als je ouders bijvoorbeeld niet je opleiding kunnen betalen en dat je dan ervoor moet lenen. Wat natuurlijk weer invloed heeft op een huis kunnen kopen. Waardoor je je eigenlijk een soort van op een hele nare manier bewust bent van: "Ik ben mijn eigen leven moeilijker aan het maken en er is niet echt een andere manier." (Man, 25 jaar, hbo)

4.3.3. Volwassen verantwoordelijkheden

Bij volwassen worden, komen meer verantwoordelijkheden kijken. Deze toegenomen verantwoordelijkheid leidt tot meer stress bij verschillende jongvolwassenen.

"Ik merk wel dat ik juist stress krijg van andere dingen [dan voordat ik 18 was, red.] zoals geld, of een baan hebben. Je moet nu met andere dingen rekening houden, ik voel daar een grote verantwoordelijkheid voor. Ik zou nu niet zo snel naar een terrasje gaan, ik moet allemaal andere dingen betalen zoals m'n zorgverzekering of brommer." (Vrouw, 18 jaar, mbo)

Ook de keuzes die gemaakt moeten worden in de levensfase van jongvolwassenen zijn groots en soms levensbepalend, en kunnen zorgen voor stress.

"Als achttienjarige heb je natuurlijk al best wel wat om over na te denken. Wat wil je doen, hoe ga je het bereiken? Dat is best wel iets groots. Je komt daar niet heel makkelijk. Oh ja. Dus je moet echt heel goed gaan kijken van ja welke stappen ondernemen om daar te kunnen komen. Ja, Is het allemaal mogelijk? Hoe ga je dat aanpakken? Ja, dat kan best wel inderdaad een beetje voor stress zorgen." (Vrouw, 17 jaar, mbo)

Het beheren van de financiën is een veel genoemde bron van stress omdat veel jongvolwassenen moeite hebben om rond te komen.

"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)

4.3.4. Prestatiedruk

Jongvolwassenen erkennen dat de druk om te presteren voor een deel vanuit henzelf komt. Soms voelen ze die druk omdat ze zichzelf vergelijken met anderen, en graag de beste willen zijn of niet onder willen doen voor anderen. Ook kan het komen omdat ze anderen niet willen teleurstellen.

"*Prestatiedruk is een ding bij mij, me heel erg druk maken om goed te presteren. Al haal ik een 7, het is voor mij nog niet genoeg. En dan ben ik niet blij met mezelf. Maar ik heb het ook in mijn sociale kring. Ik ben dan bang ben dat ik een slechte vriendin ben of dat ik niet de juiste dochter ben. Maar er is niemand die mij vertelt 'Het is niet goed', want iedereen zegt continu dat goed genoeg is. Dat zegt echt iedereen. Dus ik maak mezelf voornamelijk dat wijs."* (Vrouw, 16 jaar, havo)

Daarnaast ervaren sommige jongvolwassenen druk vanuit mensen om hen heen, zoals familieleden die vragen wat ze later willen worden en ouders die het belangrijk vinden dat hun kind goed presteert.

"Bij elke verjaardag of altijd als je weer familie spreekt is het van: 'Oh, weet je al wat je wil doen en heb je al een stage gevonden, wat voor werk ga je doen?'. En dat is denk ik wel iets wat waar heel veel mensen ook wel last van hebben." (Vrouw, 22 jaar, wo)

Aan het begin van deze paragraaf kwam de stress die komt kijken bij het leenstelsel en het opbouwen van een studieschuld ter sprake. Voor veel jongvolwassenen is dit een reden voor de prestatiedruk die ze zichzelf opleggen.

"DUO met mijn studieschuld. Ik heb een jaar speling, dus ik kan eigenlijk niet meer uitvallen, anders kost me dat gewoon heel veel geld." (Man, 24 jaar, hbo)

4.3.5. Sociale media

In sommige gevallen raken jongvolwassenen gestrest door sociale media. Hierbij valt op dat de stress verschillende oorzaken heeft bij mannen en vrouwen. Bij vrouwen zien we voornamelijk dat zij de inhoud van sociale media als bron van stress ervaren, bijvoorbeeld van het schoonheidsideaal dat op sociale media wordt gepromoot.

"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)

"Sociale media maakt mij gestrest door een vertekend beeld te geven (bijvoorbeeld van lichamen of levensstijlen, red.) *waardoor ik me slecht voel."* (Afkomstig van een post-it op Miro, focusgroep voor vrouwen)

Mannen vertellen dat de afleiding die ze ervaren door sociale media hen eerder stress bezorgt dan de inhoud van de sociale media.

"Gewoon die afleiding die je dan hebt, de leuke dingen erboven kiezen. En dan dus door dat allemaal uitstellen, uitstellen, uitstellen. Die toets is pas over twee weken, weet je wel. Nou, dus ik kan morgen en overmorgen ook nog wel leren. En ja, en dan moet je in één keer aan de bak. Dat is gewoon dat stress momentje." (Man, 17 jaar, havo)

4.3.6. Veranderingen in de samenleving en de wereld

Jongvolwassenen maken zich op verschillende vlakken zorgen om de wereld om hen heen, en benoemen deze zorgen als een bron voor stress. De meest genoemde zorg is de huizenmarkt in Nederland. Jongvolwassenen willen uit huis, zijn op zoek naar een huis, of weten dat ze dit in de aankomende jaren gaan doen, maar ze weten niet of het gaat lukken om een huis te vinden.

"Ja, ik ben op zoek naar huisvesting. Dat lukt niet, de kans om een woning te vinden is erg klein. Daar maak ik me zorgen om." (Vrouw, 19 jaar, mbo)

Naast de huizenmarkt is klimaatverandering een grote bron van zorg voor jongvolwassenen.

"Maar vooral om wat ze nu zeggen over het klimaat nu zo'n nieuwe regering hebben. Ja, daar heb ik wel zorgen over. Want iedereen zegt ja, wij maken het niet meer mee. Maar ik denk zeker dat we de grote klimaatverandering wel mee nog gaan maken zeg maar." (Man, 16 jaar, mbo)

Zorgen die hierop aansluiten hebben te maken met de samenleving die jongvolwassenen zien veranderen: ze zien dat groepen tegenover elkaar komen te staan omdat ze verschillende ideeën hebben over de maatregelen die we kunnen nemen om klimaatverandering tegen te gaan.

"Het klimaat, maar ook vooral de jongeren. Ik denk dat iedereen diep van binnen ook wel weet dat het niet echt lekker gaat met de wereld en dat iedereen daardoor een beetje tegenover elkaar gaat staan. En ik merk dat dit steeds een beetje wat meer opgefokt wordt. Zo'n groep die dan denkt van ja, je boeit me eigenlijk helemaal niet, ik ben er straks toch niet meer. En er is een groep die het wel heel erg uit maakt en ik merk heel erg dat dat een beetje tegen elkaar tegenover elkaar is gaan staan." (Vrouw, 17 jaar, mbo)

4.4. Adviezen over stress

Tijdens de focusgroepen en interviews hebben jongvolwassenen nagedacht over oplossingen en adviezen rondom stress. De meeste oplossingen en adviezen zijn gericht aan jongvolwassenen zelf, maar ook mensen uit hun omgeving kunnen helpen om stress te verminderen of om beter te leren omgaan met stress.

4.4.1. Adviezen aan jongvolwassenen

Afleiding

Afleiding zoeken is het meest genoemde advies. Jongvolwassenen vertellen dat het hen helpt als ze afleiding zoeken in sporten, muziek of creatief bezig zijn.

"Ik merk wel dat sporten heel erg helpt omdat ik dan gewoon eventjes niet hoef na te denken. Dus dat je er dan helemaal geen last van hebt." (Vrouw, 16 jaar, havo)

Als je heel veel stress hebt, ga rennen. Dat probeer ik dan altijd. Dan gaat mijn hartslag op hetzelfde niveau als mijn stress nu is. Dat heb ik bedacht en dan ren je het eruit. Wat ook best wel werkt misschien, mentaal, fysiek en psychisch. Zodat je ook lichamelijk je stress kwijt kan. (Vrouw, 25 jaar, wo)

"Ik luister naar muziek of lees een boek of kijk een filmpje. Gewoon afleiding zoeken van mijn eigen leven." (Vrouw, 20 jaar, hbo)

Gezelschap/erover praten
Een ander veelgenoemd advies is om niet alleen met je stress te blijven zitten: zoek gezelschap op, en praat erover met vrienden, ouders of familie.

"Ik denk dat mensen niet heel snel praten over stress ervaren en dat dat echt heel erg in de weg zit. Ik denk het dus bespreekbaar maken. Via een telefoonlijn, of een website. Dat mensen zich ook kunnen inlezen. Dat is ook weer een stukje bewustwording. Op die manier een handdoek aanreiken, dat ze die makkelijker kunnen aanpakken." (Man, 24 jaar, hbo)

"Wat je bij stress kan helpen is dat je met gewoon echt met mensen gaat praten. Ik heb dan bijvoorbeeld mijn tante waar ik heel goed mee kan praten. Het is toch heel dicht familie, maar niet iemand die de hele dag om je heen hangt zeg maar. Want met vrienden of misschien met je ouders, dat zou ik niet doen, want die zie je toch de hele dag al." (Man, 22 jaar, hbo)

Daarnaast adviseren jongvolwassenen om niet te schromen om professionele hulp in te schakelen als dat nodig is. Een praktijkondersteuner van de huisarts kan bijvoorbeeld veel betekenen.

"Ik had een goede praktijkondersteuner, met goede bedoelingen. Op een gegeven moment loop je vast en heb je meer nodig. Maar ventileren alleen is al fijn. Dat je een buitenstaander hebt met wie je kan praten en die je misschien niet meteen op alles oordeelt of adviezen geeft, maar gewoon even een luisterend oor biedt. Ik denk dat dat ook wel heel waardevol is." (Vrouw, 25 jaar, mbo)

Afstand nemen/reflectie
Verschillende jongvolwassenen geven de tip om even afstand te nemen van de situatie en te bedenken hoe of wat er nodig is om uit de stressvolle situatie te komen.

"Voor mij persoonlijk is het even drie keer ademhalen. Kan ik er nu wat aan doen? Nee, dan laat ik het links liggen. Kan ik er wel wat aan doen? Wat kan ik doen? Kan ik het nu doen? Dat doe ik het. Kan ik het niet nu doen? Dan is het een probleem van morgen." (Man, 22 jaar, mbo)

"Als ik bijvoorbeeld een hele stressvolle dag heb gehad, sta ik er echt bij stil en dat helpt. Ik heb vaak het idee dat iedereen maar door moet gaan en steeds meer jonge mensen komen volgens mij allemaal in een burn-out." (Vrouw, 19 jaar, mbo)

Planningsvaardigheden en agenda bijhouden
Wat kan helpen om stress te voorkomen is beter plannen, en je aan de planning te houden.

"Ik merk wel zelf aan mezelf dat als je een planning hebt en je houdt je daaraan, dat het dan beter is dan dat je het allemaal maar tot het laatste moment uitstelt en dan maar gestrest bezig gaat. Niet uitstellen, doe het gewoon" (Man, 17 jaar, havo)

"Ik hou gewoon alles heel overzichtelijk in de agenda bij en dan weet ik precies wanneer ik wat moet gaan doen. En als dat je gewoon door de week heen leidt, dan heb ik verder niet heel veel stress meer. Aangezien ik het allemaal overzichtelijk heb en ook niet bang ben dat ik iets ga vergeten, want dat zou bij mij ook wel stress kunnen opleveren. Gewoon overzicht houden, dat is mijn advies." (Man, 22 jaar, hbo)

Sociale media aanpassen, verminderen of verwijderen
Voor de jongvolwassenen die stress krijgen van sociale media is het advies om zichzelf telefoonrestricties op te leggen, of om helemaal van sociale media af te gaan.

*"Ga je leren of ga je iets doen wat belangrijk voor je is? Doe dan je telefoon weg en laat hem ergens buiten je handbereik. En ik zou ook gewoon aanraden om die telefoon gewoon lekker thuis te laten als je wat gaat doen. Gewoon laat die weg, want dan kom je ook in contact met mensen, praat je meer met mensen face to face en ik denk dat het dan wat beter zou gaan en voor het stressen minder is." (*Man, 17 jaar, havo)

Ook adviseren jongvolwassenen elkaar om meer grip te krijgen op hun sociale media feed, door deze actief te beheren in plaats van passief te bekijken. Zo kan je aangeven welke feed je wel of niet wilt zien in je timeline.

"Als je echt een verandering in je feed wil hebben, dan kan je er ook gewoon echt zelf voor zorgen. Als je dingen tegenkomt waar je denkt: 'he, dat maakt me een beetje onzeker.' Dan kun je altijd gewoon drukken op 'niet geïnteresseerd'. Het is wel moeilijk, want sommige mensen hebben dat niet echt door dat ze onzeker maakt." (Vrouw, 17 jaar, mbo)

4.4.2. Adviezen aan anderen

Jongvolwassenen hebben beperkt adviezen voor anderen die gestreste jongvolwassenen willen helpen. De adviezen die ze hebben voor anderen, zijn vooral bedoeld voor de mensen om hen heen:

"Misschien er wat minder naar vragen [naar prestaties/toetsresultaten, red.]*. Doordat mensen ernaar vragen en de mening van anderen, daar zit ik dan soms een beetje mee. Dat ik dan denk van: 'Oeh dan kom ik straks weer met kerst bij iedereen en dan gaan ze weer vragen en dan voelt het toch weer als een teleurstelling als ik het niet zo goed aan het doen bent eigenlijk. Ik denk misschien toch er iets minder naar vragen of er wat positiever over zijn misschien."* (Vrouw, 22 jaar, wo)

"Ik ben ook altijd wel goed door mijn ouders begeleid in geldzaken en hoe je daar mee om te gaan. Ouders kunnen goed meekijken en hun ervaring delen." (Vrouw, 25 jaar, wo)

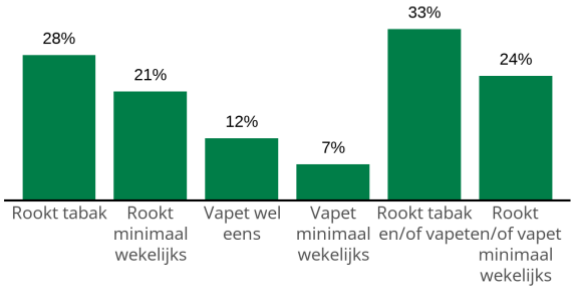
5. Middelengebruik

5.1. Resultaten uit de Gezondheidsmonitor 2024[6]

5.1.1. Alcohol

Uit de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 blijkt dat 72% van de jongvolwassenen in de afgelopen vier weken alcohol heeft gedronken (in 2022 was dat 77%). Ruim twee op de vijf jongvolwassenen drinkt geen of maximaal één glas alcohol per dag. Een derde van de jongvolwassenen geeft aan dat hun vrienden het normaal vinden om tien glazen alcohol op één dag of avond te drinken. 21% van de jongvolwassenen wordt beschouwd als zware drinker.

5.1.2. Roken en vapen



Grafiek 3: percentages van jongvolwassenen die roken en/of vapen

Het percentage jongvolwassenen dat wel eens tabak rookt, is toegenomen ten opzichte van 2022 (26%). Het roken van tabak komt meer voor onder mannen en 18- tot en met 25-jarigen, terwijl vapen juist meer voorkomt onder vrouwen en 16/17-jarigen.

5.1.3. Drugs

De meest gebruikte drug onder jongvolwassenen is cannabis. 47% van de jongvolwassenen heeft ooit cannabis gebruikt (15% in de laatste 4 weken), en 33% van de jongvolwassenen heeft ooit andere drugs dan cannabis gebruikt (10% in de laatste 4 weken).

[6] https://ggdghor.nl/rapportagelandelijk.html#middelengebruik

In de laatste 12 maanden heeft 27% cannabis gebruikt. De meest gebruikte drugs in de laatste 12 maanden naast cannabis zijn:

- XTC (15%)
- 3-MMC of 4-MMC (10%)
- Cocaïne (7%)
- Ketamine (5%)

5.2. Ervaringen met middelengebruik

Alle jongvolwassenen vertellen dat er in hun omgeving middelen (drank, drugs, sigaretten, vapes) worden gebruikt door andere jongvolwassenen. Ook vertellen jongvolwassenen over hun eigen gebruik. Drank, sigaretten en vapes worden volgens hen het meest gebruikt, en een klein deel van de jongvolwassenen vertelt zelf drugs te gebruiken (cannabis, cocaïne, pillen). Wat hen opvalt is het gemak waarmee jongvolwassenen aan middelen kunnen komen via illegale routes. Via sociale media zoals Snapchat en Instagram kan een bestelling geplaatst worden, die soms zelfs voor de deur wordt afgeleverd. Het gaat hierbij vooral om drugs, vapes en sigaretten.

"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)

"Ik heb vrienden die wel drugs doen, die bestellen wat en het wordt binnen een kwartier met een nette auto bezorgd. Het is echt zo makkelijk. De eerste stap (een dealer vinden, red.) *is groter dan alcohol verkrijgen, maar als je dat eenmaal hebt is het makkelijker. Je hoeft je ook niet te legitimeren, wat wel moet als je alcohol wil kopen."* (Vrouw, 21 jaar, hbo)

"Alles is te makkelijk verkrijgbaar tegenwoordig. Ook sigaretten vanuit het buitenland. Ik word ook toegevoegd op Snapchat om dit soort dingen goedkoop te kopen." (Man, 19 jaar, mbo)

5.2.1. Alcohol

Alcohol hoort voor jongvolwassenen bij sociale gebeurtenissen. Tijdens het uitgaan, het samenkomen met vrienden en na het sporten horen alcoholische dranken.

"Het is gewoon de standaard geworden als ze [andere jongvolwassenen, red.] *ergens heengaan. Ze gaan er voorbereid heen, ze nemen het al mee of weet ik veel wat. Dat je het als normaal gaat zien, dat je nergens heen kan gaan zonder alcohol."* (Man, 22 jaar, mbo)

Jongvolwassenen hebben de ervaring dat ze zichzelf moeten verantwoorden als ze niet drinken, omdat drankgebruik zo'n groot onderdeel van de feest- en uitgaanscultuur is geworden.

"Als ik dan niet drink dan is het gelijk van: 'Oh doe niet zo ongezellig!'" (Vrouw, 22 jaar, wo)

Alcoholgebruik wordt door jongvolwassenen als relatief ongevaarlijk gezien om dat het zo genormaliseerd is in de samenleving. 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.

"Als ik drink, rook ik ook meer. En ik was in de stad met vrienden drinken laatst, en toen had een vriend cocaïne bij zich. Ja, dan is de grens om dat te gebruiken heel klein en doe je dat ook." (Man, 24 jaar, mbo)

"Vooral alcohol is echt wel een soort van een activator, want het zorgt er echt voor dat je extra zin hebt in nicotine. Er zijn ook wel vaak mensen die dan zeggen van: 'hey doe gezellig, doe eens mee met een drankje'. En dat zorgt dan weer voor die peuk en dat zorgt dan weer voor eventueel die drugs. Dus het is echt een soort van een activator." (Vrouw, 17 jaar, mbo)

5.2.2. Roken en vapen

Ook roken en vapen is heel normaal voor jongvolwassenen. Dit gebeurt in sommige gevallen de hele dag door, ook op het werk en onder schooltijd. Maar er wordt het meest gerookt en gevapet door jongvolwassenen tijdens het uitgaan, vaak in combinatie met alcohol. Vapes met smaakjes zijn populair onder de jongere doelgroep (tot een jaar of zestien) terwijl sigaretten en THC-vapes (waar cannabis in zit) populairder zijn onder de wat oudere jongvolwassenen. Aan vapen kleven op het oog meer voordelen ten opzichte van sigaretten:

"*Maar vape is ineens wel weer cool en oké en zo, want het stinkt ook minder. En omdat je de hele dag bij je hebt. Je hoeft niet even naar buiten om een hele sigaret te roken. Je kan gewoon even snel een pufje nemen op de wc ofzo."* (Vrouw, 20 jaar, wo)

Jongvolwassenen denken dat de gevolgen van roken en vapen voor de gezondheid worden onderschat, vooral door de jongere doelgroep. Ook onderschatten jongeren en jongvolwassenen het risico op verslaving.

"*Ze denken dat ze het gewoon een paar keer kunnen proberen. Ze zijn gewoon nieuwgierig. Maar dan zijn ze ineens verslaafd.*" (Man, 18 jaar, havo)

5.2.3. Drugs

Jongvolwassenen weten veel voorbeelden te noemen van situaties waarin drugs worden gebruikt. Drugsgebruik wordt voor een groot deel geassocieerd met feesten en (techno-)festivals. Met drugs zoals XTC en 3MMC kunnen ze langer en harder feesten. Maar ook cocaïne wordt veel gezien en gebruikt tijdens uitgaan en feesten.

"Ik denk dat de techno community ook een opmars heeft gemaakt en daar invloed op heeft gehad. Daar is drugsgebruik normaal." (Vrouw, 19 jaar, hbo)

"Ik merkte bij het personeelsfeest van mijn werk, daar werd constant gesnoven -vermoedelijk cocaïne of 3MMC- op 3 na. Normaal doen ze dat niet, maar op zo'n feest dan wel, omdat iedereen het dan doet." (Man, 19 jaar, mbo)

Ook in het dagelijks leven zien jongvolwassenen dat drugsgebruik normaal wordt gevonden, zoals het gebruik van cannabis. Er wordt door jongvolwassenen weinig gesproken over de risico's van drugsgebruik.

"Ik kom uit Amsterdam-West, en daar is het echt heel erg genormaliseerd. In de pauzes roken allemaal mensen jointjes, of tijdens werk. Je hebt THC vapes, normale sigaretten. Het is gewoon normaal om een jointje te doen." (Man, 17 jaar, vwo)

5.3. Redenen voor middelengebruik

Er worden verschillende redenen genoemd voor gebruik.

5.3.1. Onderdeel van de feestcultuur

Drank en drugs horen bij uitgaan en feesten volgens jongvolwassenen. Ze voelen zich losser en ontspannener na alcohol of drugs ingenomen te hebben en kunnen langer doorfeesten.

"Ja, even de spanning eraf. Je raakt wat losser, je bent wat ontspannener, je grenzen gaan een beetje omlaag. De gezelligheid die daar dus bij komt kijken. Het jofele." (Vrouw, 23 jaar, hbo)

Op festivals en feesten zijn pillen vaak goedkoper dan drank, daarom wordt er volgens jongvolwassenen op festivals meer drugs gebruikt. Van drank heb je relatief veel nodig om in een roes te raken, terwijl je aan één pil genoeg hebt.

"Vrienden van mij zeggen van: 'Een pilsje op zo'n festival, dat is dan €4,- voor een biertje. Ja, als je dan een beetje wat wil drinken dan ben je al gauw klauwen vol met geld kwijt. Nou ja, drugs is goedkoper, dus dan doe ik dat maar.'" (Vrouw, 20 jaar, wo)

5.3.2. Groepsdruk en groepsbeïnvloeding

Een andere reden om te gaan gebruiken is dat anderen in je omgeving dat ook doen. Jongvolwassenen moedigen elkaar aan in sociale situaties om drank of drugs te gebruiken. Hoewel er niet altijd letterlijk druk gezet wordt om iemand over te halen, voelen jongvolwassenen zich wel aangemoedigd door hun omgeving, en merken ze dat ze eerder gaan drinken of drugs gebruiken als anderen in hun omgeving dat ook doen.

"Ik denk dat groepsdruk sowieso een grote rol speelt. Ik was met drie vriendinnen op wintersport met de klas. Nou, dan werd er stiekem een biertje besteld. Dan ga je toch ook een biertje bestellen en dan is het best wel leuk." (Vrouw, 22 jaar, wo)

"Ik denk dat toch heel erg je omgeving ook bepaalt wat je gaat doen. Dus bijvoorbeeld binnen mijn vriendengroep was het ook op een gegeven moment normaal dat mensen een sigaretje thuis tijdens een feestje opstaken. Toen kreeg ik mijn vriend en bij zijn vrienden was dat helemaal niet. Ik denk dat de mensen in je omgeving echt bepalen waar je mee in aanraking komt en of je dat dat uiteindelijk gaat doen." (Vrouw, 22 jaar, wo)

5.3.3. Normalisering in de samenleving

Middelengebruik zoals alcohol en sigaretten wordt heel normaal gevonden en is geaccepteerd in de samenleving. Jongvolwassenen zien mensen roken en drinken in films, op televisie, via sociale media en in hun directe omgeving. Influencers en voorbeeldfiguren gebruiken en promoten, al dan niet opzettelijk, middelengebruik als onderdeel van een begerenswaardig leven. Maar ook ouders spelen een belangrijke rol in hoe normaal je het vindt om middelen te gebruiken.

"Ik denk dat dat door social media komt. Het is meer een trend door rappers bijvoorbeeld." (Vrouw, 18 jaar, havo)

"Nou, een deel omdat misschien je eigen ouders zelf roken." (Man, 16 jaar, mbo)

"Alcohol is echt mega genormaliseerd is. En mensen nuttigen dat echt alsof het water is." (Vrouw, 21 jaar, hbo)

5.3.4. Gevoelens onderdrukken

Naast bovenstaande redenen om middelen te gebruiken hebben jongvolwassenen soms ook persoonlijke redenen. Middelengebruik kan helpen bij het reguleren of minder voelen van gevoelens van stress of negativiteit. Jongvolwassenen die niet goed in hun vel zitten, voelen zich soms beter als ze zichzelf even kunnen verdoven met drank of drugs.

"Toen ik PTSS had was het voornamelijk echt verdoven en kunnen slapen, denk ik. Als je een biertje drinkt, dan is er rust. Klinkt misschien raar, maar ik heb een positieve associatie met alcohol en dat het ook een positieve bijdrage heeft voor mijn mentale gezondheid." (Man, 24 jaar, hbo)

"Maar wat ik heel erg veel merk is dat jongeren het echt als een soort van escape gebruiken als eventjes tot rust komen. En hetzelfde met alcohol. Ik wil eventjes nergens meer aan denken en gewoon even een biertje bijvoorbeeld." (Vrouw, 17 jaar, mbo)

5.3.5. Nieuwsgierigheid

Jongvolwassenen gebruiken soms uit nieuwsgierigheid. Het hoort een beetje bij hun leeftijd om te experimenteren en dingen uit te proberen, vinden ze.

"Als ik vanuit mezelf kijk, heb ik dat ook gewoon allemaal een keertje geprobeerd. Gewoon puur uit interesse en niet omdat ik niet goed in mijn vel zat. Ik denk dat er veel mensen zijn van mijn leeftijd die dat doen vanuit een goede mentale gesteldheid." (Vrouw, 22 jaar, wo)

"Ik denk ook dat het ook bij de ontwikkeling hoort van de jeugd. Ik denk niet dat het zo'n groot probleem is en dat het van alle tijden is." (Man, 23 jaar, mbo)

5.4. Zorgen over middelengebruik

Hoewel niet alle jongvolwassenen zich zorgen maken om middelengebruik (zij zien het als een fase die voorbij gaat als je aan het volwassen leven begint) zijn er volgens hen wel een aantal redenen tot zorg.

5.4.1. Normalisering

Jongvolwassenen merken dat middelengebruik steeds meer is genormaliseerd de laatste jaren.

"Het is heel sociaal geaccepteerd, daar verbaas ik me wel over. Echt heftige drugs worden heel normaal gevonden, het is nu zo geaccepteerd en zo normaal om te doen en het gebeurt steeds meer en steeds vaker. Het gaat dan om softdrugs tot harddrugs. Echt van alles." (Man, 19 jaar, mbo)

Sommigen denken dat de coronaperiode hier deels mee te maken kan hebben: tijdens de coronaperiode was middelengebruik een welkome afleiding voor jonge mensen, en na de coronaperiode ontstond er een grote behoefte aan feestvieren.

"Misschien dat het ook lichtelijk te maken heeft met corona, dat gewoon meer mensen een extra afleiding nodig hadden, omdat hun normale afleidingen niet beschikbaar waren." (Man, 25 jaar, hbo)

"Ik denk ook dat door Covid mensen meer zijn gaan feesten, het mocht een tijd niet en nu is er juist veel ruimte voor. Mensen gaan weer het leven vieren." (Vrouw, 18 jaar, havo)

5.4.2. Excessief gebruik leidt tot verslaving

Doordat het zo normaal wordt gevonden om te gebruiken, zien jongvolwassenen ook steeds meer excessief gebruik om hen heen. Ze maken zich zorgen dat grenzen vervagen en verslavingen ontstaan.

"Ik merk dat dat sommigen wel te veel te snel comfortabel zijn om iets te gebruiken tijdens het uitgaan. En ook dat als mensen roken, dat ze dan ook heel veel roken. Er kan wel meer een nuance in middelengebruik zitten, dat je wel op een veilige manier kan experimenteren, maar dat het niet te comfortabel wordt. Want dan ga je het wel merken op een negatieve manier." (Man, 22 jaar, wo)

"Ik zie zeker wel om mij heen mensen die erin doorslaan en die bij elk feestje roepen van we moeten even wat bestellen. Ik kan echt prima zonder, maar er zijn genoeg mensen die veel meer verslavingsgevoelig zijn aangelegd en daar dan niet meer vanaf komen. En dan is het wel zorgelijk voor de toekomst." (Vrouw, 22 jaar, wo)

Jongvolwassenen geven aan dat de drempel om hulp te zoeken bij verslaving heel erg hoog is. Enerzijds komt dit doordat ze niet goed weten waar ze terecht kunnen, anderzijds is de schaamte zo groot dat ze het liever verborgen houden. De jongvolwassenen die we in dit onderzoek spraken maken zich zorgen over de groep jongvolwassenen die te maken hebben met verslaving.

"Eigenlijk is dat best wel om je zorgen over te maken. Maar ja, doordat je dus niet weet wat je ermee aan moet en hoe je ervan af kan komen, ga je juist meer gebruiken omdat het toch wel dat lekkere gevoel effe geeft weet je wel en je vergeet het weer even en dan blijf je maar doorgaan." (Man, 17 jaar, havo)

5.4.3. Jonge gebruikers

Een andere zorg die veel jongvolwassenen in dit onderzoek met elkaar delen is dat ze zien dat jongeren steeds eerder beginnen met gebruik van middelen. Ze verbazen zich over jonge tieners die publiekelijk drinken en roken, en maken zich zorgen over de jongere generatie.

"Ik zie wel dat jongeren er steeds jonger mee bezig zijn. Ik zie ook dat dit op de middelbare school al gebeurt, derdeklassers die tijdens gym al aan de drank zitten bijvoorbeeld." (Vrouw, 21 jaar, hbo)

"Je hebt nu ook smartvapes, daar zit dan ook een telefoontje op. Dat zie ik op straat bij kinderen, die zijn super beïnvloedbaar daardoor. Zeker als je zo jong bent en dat je snel een verslaving opbouwt." (Vrouw, 18 jaar, vwo)

5.5. Adviezen over middelengebruik

Jongvolwassenen hebben verschillende oplossingen en adviezen bedacht voor de zorgen die ze hebben rondom middelengebruik.

5.5.1. Adviezen aan jongvolwassenen

Eén van de meest genoemde adviezen is dat jongvolwassenen beter op elkaar letten, en elkaar aanspreken en helpen als het mis dreigt te gaan.

"Je kan beginnen door groepsdruk, maar je kan ook stoppen door groepsdruk. Dat je er iemand op aanspreekt als iemand te veel drinkt/gebruikt." (Man, 22 jaar, mbo)

"Een goede vriendengroep zou normaal gezond gedrag moeten stimuleren." (Geschreven op een post-it in Miro tijdens een focusgroep voor mannen)

Daarnaast is het ook belangrijk om eerlijk te zijn over je eigen gebruik vinden jongvolwassenen. Het is belangrijk dat jongvolwassenen het aangeven als ze verslaafd zijn zodat anderen hen kunnen helpen.

"De hulp begint bij jezelf. En dan bedoel ik dat je erkent dat je hulp nodig hebt. Als je dat niet erkent kan je ook niet geholpen worden naar mijn idee. Want iemand dwingen om geholpen te worden of naar een psycholoog te gaan of weet ik veel wat dat. Dat werkt niet. Dus ja, hoe jong je ook bent. Ben je net zestien of zo? Je moet het wel inzien en accepteren dat het oké is om hulp te vragen of hulp te accepteren." (Vrouw, 19 jaar, mbo)

5.5.2. Adviezen aan de omgeving van jongvolwassenen

Jongvolwassenen zien de normalisering van gebruik als een belangrijke katalysator voor gebruik onder jongvolwassenen. Hoe meer middelengebruik ze om zich heen zien, hoe lager de drempel voor hen is om zelf te gebruiken. Ze adviseren volwassenen om hen heen dan ook om het goede voorbeeld te geven. Denk hierbij aan ouders, docenten en andere voorbeeldfiguren.

"Ik heb mijn ouders dus nooit zien drinken en ik heb mensen om me heen waarbij dat wel is en daar ik heb het gevoel dat zij alcohol drinken ook veel normaler vinden." (Vrouw, 25 jaar, wo)

Naast een voorbeeldfunctie kan de omgeving ook een rol spelen in het signaleren van gebruik, en het gesprek voeren of het goed gaat, dit kan bijvoorbeeld in de klas, op de sportclub of op straat. Jongvolwassenen moedigen het aan dat het gesprek over middelengebruik open wordt gevoerd met ouders, docenten en andere volwassenen om hen heen.

"Dat je met mensen kan praten en dat ze niet meteen boos worden en dat je er een normaal gesprek over kan hebben." (Man, 16 jaar, mbo)

5.5.3. Adviezen aan professionals

Vergroot de kennis van jongvolwassenen over de risico's

Jongvolwassenen geven aan dat veel van hen onvoldoende kennis hebben over de gevolgen van middelengebruik. Ze onderschatten de kans op verslaving, en weten niet goed wat gevolgen van gebruik op de lange termijn kunnen zijn. Hun advies is dan ook om in te zetten op voorlichting. Er zijn verschillende ideeën benoemd over hoe en waar deze voorlichting georganiseerd kan worden. Deze ideeën komen allemaal neer op het volgende:

- Maak gebruik van ervaringsdeskundigen waaraan de doelgroep zich kan relateren/laat jongvolwassenen zelf aan het woord over hun verslaving.
- Creëer een 'shock-effect': laat duidelijk en realistisch zien wat de fysieke gevolgen zijn.

"Ik zou gewoon wat meer jongeren aan het woord brengen. Mijn oom heeft meegedaan aan zo'n commercial met we proberen jongeren te laten stoppen met roken. Wat ik merk is dat ze dan heel veel van die volwassenen dan aan het woord komen. En dat zorgt er eigenlijk voor dat het net een soort van je moeder is die zegt van nee, je moet het niet doen. En dat vinden die jongeren gewoon heel irritant om te horen en dan helpt het niet heb ik het idee." (Vrouw, 17 jaar, mbo)

Denormaliseer middelengebruik in het sociale leven

Er zijn veel tips en adviezen gegeven rondom het denormaliseren van middelengebruik via de (sociale) media:

- Via campagnes zoals 'BOB'
- Via influencers die zich uitspreken tegen drank en drugs
- Geen/ minder verheerlijking van drank en drugs in muziek en films

Andere adviezen betreffen het beperken van alcohol op plekken waar dat nu normaal is, zoals in sportkantines, maar ook tijdens (sport)evenementen.

"Ik vind het raar dat de sportkantines alcohol wordt geschonken en zo, omdat je dan ook gaat sporten of dat soort plekken. Maar ja, dat hoort ook weer bij de hele cultuur. Dat snap ik ook wel weer. Maar ja, het is gewoon fijn als het niet overal normaal is." (Vrouw, 25 jaar, wo)

Beperk de toegang tot middelen voor jongeren
Ook wordt er gevraagd om maatregelen die het moeilijker maken om aan middelen te komen. Zo wordt er opgeroepen om strenger te controleren op de handel via sociale media, om op straat meer te controleren op gebruik onder jongeren, om de minimumleeftijd te verhogen naar 21 en om de prijzen van sigaretten nog duurder te maken. Tegelijkertijd wordt de kanttekening geplaatst dat gebruik hierdoor waarschijnlijk nog verder het illegale circuit in zal gaan, omdat er altijd jongvolwassenen zullen zijn die willen gebruiken.

Bied ruimte voor vragen over gebruik
Voor jongvolwassenen die op een veilige manier willen gebruiken is het daarom wenselijk dat er een plek is waar ze naartoe kunnen gaan met hun vragen. Op sommige festivals zijn standjes te vinden waar jongvolwassenen hun drugs kunnen laten testen, maar ook vragen kunnen stellen over de middelen die ze van plan zijn te gebruiken. Dit soort initiatieven worden aangemoedigd, omdat ze drugsgebruik bespreekbaar en veiliger maken.

"Stel je zou het wel eens willen proberen en je hebt gewoon zoiets van: 'ik zou eigenlijk een soort expert mening willen hebben over wat dat dan voor gevolgen heeft'. Maar ja, ik denk niet dat er iemand naar zijn huisarts gaat en zegt: 'ik ben van plan om dit weekend even XTC te gebruiken. Wat zou ik wel of niet moeten doen?' Maar als je het taboe er omheen weghaalt dat je mensen wel daadwerkelijk kan helpen of dat mensen het gevoel hebben van oké, ik word ermee geholpen dat ze dan misschien wel het veiliger zouden kunnen doen." (Vrouw, 26 jaar, wo)

Bied laagdrempelige hulp aan jongvolwassenen die met verslaving kampen
Een laatste advies van jongvolwassenen is om laagdrempelige ondersteuning te bieden aan verslaafde jongvolwassenen. Schaamte en onbekendheid zorgen ervoor dat jongvolwassenen vaak niet of in een heel laat stadium hulp zoeken. Jongvolwassenen denken dat veel leed voorkomen kan worden door plekken aan te bieden die speciaal op jongvolwassenen zijn gericht waar ze hulp kunnen krijgen.

"Nu hebben ze [verslaafde jongvolwassenen, red.] niet door dat verslavingszorg ook voor hen is. Je denkt dan toch aan junks die op straat liggen. Het moet echt duidelijk zijn van 'he, dit gaat over mij en dit heb ik ook en ik kan geholpen worden.'" (Man, 21 jaar, mbo)

6. Reflecties en adviezen van de adviesgroep

De resultaten van de focusgroepen en interviews zijn gepresenteerd aan de adviesgroep, waarna de deelnemers hun reacties konden geven. De adviesgroep herkent veel van de resultaten, bij zichzelf en ook in hun omgeving. Ze lichten toe, geven aanvullende voorbeelden, zetten de resultaten in perspectief en benoemen ook wat opvalt of wat ontbreekt. De bijeenkomst was ook bedoeld voor het geven van tips en adviezen, en dat deden ze graag. Er zijn drie onderwerpen besproken, te weten mentale gezondheid, stress en middelengebruik.

6.1. Mentale gezondheid

Als het gaat om mentale gezondheid, springen drie onderwerpen eruit voor de jongvolwassenen van de adviesgroep. Deze zijn de voor- en nadelen van sociale media, de gevolgen van de coronaperiode, en dat de mentale gezondheid van LHBTQIA+ jongvolwassenen slechter is dan dat van veel andere jongvolwassenen.

6.1.1. Voor- en nadelen van sociale media

Het valt de adviesgroep op hoe sociale media een extra laag van complexiteit aan het leven heeft gegeven. Naast de fysieke wereld is er een onlinewereld waar jongvolwassenen deel van uitmaken en waarin ze zich moeten verhouden tot anderen. Deze onlinewereld heeft invloed op hoe ze zich in de fysieke wereld voelen en gedragen, en op de keuzes die ze maken. Dat kan bijdragen aan de druk om te voldoen aan 'het perfecte plaatje'.

"*…dat mijn zusje heel erg gestrest is over haar toetsweek, maar wel bijvoorbeeld zes uur schermtijd heeft en met vrienden wil afspreken en ook door sociale media bijvoorbeeld bepaalde kleding wil dragen, daar veel mee bezig is en haar kamer wil doen."*[7]

Tegelijkertijd zien ze ook dat sociale media van waarde kunnen zijn om meer openheid over mentale problemen te creëren. Want dat is wat de jongvolwassenen als belangrijke boodschap mee willen geven: we moeten leren accepteren dat het normaal is dat je je soms niet fijn voelt. We moeten een realistischer beeld van 'normaal' neerzetten, met minder druk om perfect te zijn. En we moeten opener zijn over mentale problemen, want dat is nu nog best een taboe.

De adviesgroep heeft ook nagedacht over hoe dat zou kunnen. Dit zijn hun adviezen:

- Zorg dat sociale media platforms verantwoordelijkheid nemen voor het negatieve effect dat ze (kunnen) hebben op mentale gezondheid;
- Heb meer aandacht op sociale media voor (werken aan) mentale gezondheid;

[7] Bij de quotes in dit hoofdstuk worden geen leeftijd, gender en opleidingsniveau vermeld (zoals in de voorgaande hoofdstukken) vanwege een andere manier van verslagleggen van de bijeenkomsten van de adviesgroep dan bij de focusgroepen en interviews.

- Geef kinderen en jonge jongeren pas op latere leeftijd (in ieder geval niet voordat ze 14 zijn) toegang tot sociale media, en beperk hun sociale mediagebruik. Ouders hebben hier een belangrijke rol in;
- Laat mensen met een online platform/netwerk zich opener uitspreken.

6.1.2. Coronaperiode als katalysator

De adviesgroep plaatst de gevolgen van de coronaperiode vooral in de context van de veranderende samenleving en de specifieke situatie van de jongvolwassene toen de coronamaatregelen waren ingesteld. De jongvolwassenen zien dat de samenleving verandert, dat deze verandering al ingezet was voor en tijdens de coronaperiode, en dat dit er misschien wel door is versterkt. Ze benoemen de individualisering:

"Ik denk dat de samenleving sowieso individualistischer is geworden, dus dat je daar niet per se direct aan corona kunt linken. Dat we dus sowieso meer op onszelf gefocust zijn, gewoon door de jaren heen."

"Dat we allemaal wat individualistischer zijn, dat merk ik wel. Ook nu weer op mijn studie. Dat komt niet alleen door corona maar ook. Ja, het heeft dat versneld. Misschien dat we allemaal op onszelf zijn, minder om elkaar geven."

Een ander beeld dat de coronaperiode bij de adviesgroep oproept, is dat het een aantal sociale bewegingen een boost heeft gegeven, zoals Black Lives Matter.

"Dat er misschien wel meerdere groeperingen zijn ontstaan. Online heb ik het gevoel alsof maatschappelijke thema's in groeperingen veel vaker terugkomen sinds toen."

Dit leidt tot verbinding binnen die groepen, maar heeft ook als consequentie dat deze groepen (of wereldbeelden) tegenover elkaar komen te staan.

"Dat mensen echt hun eigen groepjes hebben gevonden en dat is ook heel menselijk, om zeg maar bij een groepje te willen horen, maar dat ook al enigszins is geradicaliseerd. Dat mensen van verschillende groepen dan ook extremere meningen hebben over andere groepen, dus daardoor, ja, eigenlijk meer verbindt, maar ook mensen nog meer uit elkaar trekt."

"Tussen mijn gezin was er ook inderdaad flink wat ja, niet ruzies, maar er werd inderdaad niet gesproken over wat voor keuze je maakte tijdens de vaccinatie. Dat leidt wel tot wat polarisatie binnen mijn gezin, zelfs."

De adviesgroep merkt hierbij op dat nepnieuws een grotere rol is gaan spelen in de levens van mensen. Ook dit heeft volgens hen polarisatie tot gevolg: verschillende groepen volgen verschillende nieuwsbronnen en niet alles is op waarheid gebaseerd.

De effecten van de coronaperiode op de mentale gezondheid van de individuele jongvolwassenen hangen samen met in welke levensfase je op dat moment zat. Jongvolwassenen die een vriendengroep hadden, konden daarop terugvallen. De adviesgroep ziet dat jongvolwassenen die nieuwe netwerken moesten opbouwen tijdens de crisis een sociale achterstand hebben opgelopen (nieuwe studie, school, vereniging). Ze vertellen dat het niet zo makkelijk is dat weer op te bouwen:

"We waren allemaal sociaal en mentaal uitgeput na de coronatijd. Dus om dan te zeggen ja we gaan een hele inhaalslag maken en we gaan nu even ervoor zorgen dat we al die sociale achterstand weer

inhalen is denk ik ook erg onwaarschijnlijk. Dus het klopt dat het veel verschil maakt wanneer je corona hebt meegemaakt."

De coronaperiode was niet alleen maar negatief. De adviesgroep benadrukt dat er in deze tijd meer aandacht kwam voor mentale gezondheid, dat je leerde dat je tijd voor jezelf mocht nemen, dat er wat meer rust was.

De adviesgroep heeft een aantal concrete adviezen die kunnen bijdragen aan de mentale gezondheid van jongvolwassenen in deze post-coronaperiode.

- Leer jongvolwassenen beter nepnieuws van echt nieuws te onderscheiden;
- Heb meer aandacht voor hoe je respectvol met elkaar in gesprek blijft, ondanks verschillende meningen;
- Houd de positieve lessen van de coronaperiode vast: we hebben geleerd dat rust ook goed is;
- Creëer activiteiten voor verbinding: laagdrempelige activiteiten waarbij jongvolwassenen uit verschillende bubbels met elkaar in contact komen;
- Laat jongvolwassenen vrijwilligerswerk/maatschappelijk werk doen om zo in aanraking te komen met andere groepen (vluchtelingen, ouderen);
- Wees zelf in kleine kring open over mentale problemen;
- Zorg voor laagdrempelige informatie en ondersteuning in iemands directe omgeving;
- Geef voorlichting: je bent niet de enige (op plekken waar jongeren graag komen zoals sportclubs, carnavalsverenigingen, juist niet op scholen want dan voelt het als opgelegd).

6.1.3. LHBTQIA+

Uit het kwantitatieve deel van het onderzoek, en ook uit de focusgroepen en interviews kwam duidelijk naar voren dat de mentale gezondheid van LHBTQIA+ jongvolwassenen onder druk staat. Dit beeld is besproken met de adviesgroep.

De ontwikkelingen in Amerika hebben een grote invloed op wat er in Nederland gebeurt, aldus deze jongvolwassenen. Ze hebben het over Trump en Musk en hun openlijke verwerping van '*trans lives*' en over de grote sterren die zich tijdens de Grammy Awards hebben uitgesproken tegen dit conservatisme. Er leeft angst.

Jongvolwassenen hopen dat Nederlandse politici of BN'ers zich verbindend uitspreken over dat iedereen mag zijn zoals die wil zijn. Dat vergt een balans, aldus de jongvolwassenen. Er moet niet te veel aandacht voor verschillen of uitbundigheid zijn, omdat dat polarisatie of extremisme kan veroorzaken, een *backlash* tegen een jongvolwassene in een dorp of tegen de medestanders (*allies*). Maar ze vinden het wel goed dat er aandacht voor is, want ze hebben ook eigen voorbeelden dat als je je anders kleedt of gedraagt je daarop negatief wordt aangesproken.

"Dus ik zou juist daar een tussenweg in vinden, maar niet te groot ophangen, want ikzelf durf ook niet in die tentjes [bij Paarse vrijdag, red.] *te gaan staan. Dan word ik ook uitgescholden en weet ik het allemaal. Gaan ze mij misschien ook achterna zitten? Ik denk dat daar heel veel jongeren ook bang voor zijn. Dat als het zo groot wordt gemaakt, dat je zelfs niet eens meer die groep kan steunen ondanks dat jij er niet toe hoort."*

"Als je dan hier een feest hebt waarbij mensen in wat heftigere outfits komen omdat je dus gericht feest op de community, merk je dat hier die polarisatie ontstaat. Uiteindelijk willen we deze mensen ook niet

op een platform zetten om daar uitgejouwd te worden. Deze mensen moeten hun plek krijgen binnen de samenleving waar zij zich comfortabel voelen."

Er zijn ook jongvolwassenen die vinden dat het onderwerp überhaupt te veel aandacht krijgt. Zij zijn van mening dat als iedereen gelijk is, en het niet uitmaakt op wie je valt of hoe je je voelt, je hier ook geen speciale aandacht aan moet geven.

De adviesgroep heeft een aantal concrete adviezen die kunnen bijdragen aan de mentale gezondheid van LHBTQIA+ jongvolwassenen.

- Organiseer liever kleine dingen gedurende het hele jaar, in plaats van één groot ding waar je dan weer voor of tegen bent;
- Geef mensen het gevoel dat ze een plek hebben;
- Het helpt als politici en BN'ers zich blijven uitspreken, zonder verder te polariseren: maar door de verbinding op te blijven zoeken;
- Laat online platforms beter filteren op extremisme en haat;
- Maak er minder een expressief feest van (zoals Pride en Paarse Vrijdag), maar stel de boodschap dat iedereen mag zijn zoals die zich voelt centraal;
- Maak onderwijs diverser en inclusiever en laat via onderwijs zien dat LHBTQIA+ van alle tijden en heel normaal is (denk aan aandacht bij geschiedenis over de geschiedenis van de homobeweging, maar ook bij vakken zoals biologie en maatschappijleer).

6.2. Stress

Aan de adviesgroep zijn ook de resultaten over stress voorgelegd. Voor de adviesgroep sprong het thema geldzorgen eruit. Ze herkennen dat veel stressbronnen elkaar versterken, maar dat bij geld van alles bij elkaar komt. Dit kan te maken hebben met je individuele situatie: als je geldproblemen hebt (die komen vaak vanuit je thuissituatie/opvoeding) heeft dat effect op je cijfers/werk en je toekomstbeeld.

"Het is nu voornamelijk afhankelijk van je ouders hoe je opgevoed wordt, wat je blik op geld is en hoe je daarmee omgaat. Maar als jouw band met je ouders niet zo goed is, of dat jouw ouders laag begaafd zijn of daar zelf ook niet goed mee om kunnen gaan, leer je eigenlijk nooit."

De adviesgroep plaatst geldstress ook in een maatschappelijke context: van de status die uitgaat van het hebben van geld.

"Materialisme is gewoon heel erg groot. Omdat we heel veel zien, ook bij anderen. Gewoon qua kleding, qua interieur, qua eten ook wel wat gezond is. We zien heel veel en ik denk dat als iedereen alles wil wat je ziet, dat je dan ook sneller geldzorgen hebt."

Maatschappelijke ontwikkelingen zorgen daarnaast voor meer bestaansonzekerheid: het steeds strengere leenstelsel, de krapte op de woningmarkt en de alsmaar stijgende prijzen leveren jongvolwassenen veel stress op. De adviesgroep heeft een aantal concrete adviezen die kunnen bijdragen aan het verminderen van (geld)stress.

- Psycho-educatie op school: hoe leer je goede coping mechanismen voor stress? Dat kan bijvoorbeeld bij burgerschapsonderwijs;
- Een toegankelijk platform waar je terecht kunt met geldproblemen, wat ook de schaamte rondom geldproblemen kan verminderen;

- Een tussenpersoon waarmee je laagdrempelig over geldstress kunt praten zonder dat die er meteen een heel ding van maakt (vergelijkbaar met de praktijkondersteuner bij de huisarts);
- Goede informatie over mogelijke gevolgen van studielening en hoe je die schuld gaat terugbetalen;
- Goede informatie over als je straks een baan hebt en hoe je dan met je eerste loon moet omgaan.

6.3. Middelengebruik

Aan de adviesgroep van jongvolwassenen is ook verteld wat de beelden zijn ten aanzien van middelengebruik die uit de focusgroepen en interviews zijn gekomen. Besproken zijn onder meer alcoholgebruik, sigaretten, vapes en drugs. Ze herkennen deze beelden en de voorbeelden die ze noemen laten dat ook zien. Ze vertellen vooral hoe dit in de hele jongvolwassenencultuur zit verweven:

"En ik denk dat er heel weinig sociale evenementen zijn zonder drugs of drank. Ik weet niet hoe makkelijk je dat forceert, maar ik denk dat dat wel heel interessant zou zijn. Bijvoorbeeld ook meer culturele dingen en het toegankelijk maken van musea of activiteiten die je doet uit interesse. Bijvoorbeeld ook sporten. Als je dat meer doet, je misschien ook minder neigt naar andere activiteiten. Als je niet drinkt, denk ik dat heel veel dingen als student gewoon minder leuk zijn."

Desgevraagd hebben ze een aantal aanbevelingen.

- Maak de omgeving van kinderen, jongeren en jongvolwassenen bewust van dat er zoveel gebruikt wordt: zij zien en weten het niet altijd. Herken dus als leraar of ouder als een kind bijvoorbeeld wiet heeft gerookt;
- Maak jonge mensen bewust dat je echt verslaafd kan raken en dan je leven lang hunkert naar drank of drugs;
- Handhaaf op vapegebruik door kinderen;
- Maak campagnes die echt raken, bijvoorbeeld filmpjes van 'normale' mensen die vertellen over verslaving en wat je kan doen met emotionele muziek of juist een harde campagne met hartfilmpjes;
- De *Look after your Friends* cursus: wat kan je doen als je signalen van problematisch middelengebruik opvangt van vrienden?
- Inloopspreekuur of laagdrempelig punt waar je zorgen over jezelf of omgeving kunt delen en advies kunt krijgen;
- Zorg voor een online platform met informatie, bijvoorbeeld op YouTube.

6.4. Bejegening

Tenslotte geeft de adviesgroep een overkoepelend punt mee aan volwassenen. Ze vinden dat de samenleving hard is voor jongvolwassenen. En de bejegening door volwassenen luistert nauw. Jongvolwassenen roepen volwassenen op om constructief en op een positieve toon met hen en elkaar te communiceren, vooral in situaties waarin een jongvolwassene hulp zoekt of nodig heeft.

"A*ls je het niet goed doet zijn er gelijk consequenties. Financieel doe je het niet goed, dan komen er schulden omdat je wel wilt bereiken wat succesvolle mensen hebben. En je krijgt afkeer van jezelf. Het is heel hard allemaal. Doe aan goede constructieve bejegening. Niet alle fouten highlighten maar wees constructief in hoe je iemand verder kan helpen. Ik bedoel dan mensen met machtsposities, en iedereen. Ook docenten, trainers en werkgevers die met jongeren werken."*

"Dat hulp zoeken vaak hoogdrempelig is omdat je het gevoel hebt dat je de les gelezen krijgt en waardoor juist mensen heel rebels kunnen worden. Of juist het gevoel hebben van: 'nee, zo ben ik helemaal niet. Je hebt alles over mij te zeggen wat helemaal niet zo is.' Terwijl vaak als je daar lang over nadenkt, kan diegene wel gelijk hebben. Maar omdat het zo bot op je dak komt, kan dat juist het tegenovergestelde effect hebben. Dus ik denk dat het wel voorzichtig behandeld moet worden."

7. Conclusies en aanbevelingen

Het doel van dit kwalitatieve onderzoek was om op landelijk niveau inzicht te geven in de gezondheidssituatie van jongvolwassenen, door met kwalitatief onderzoek onder deze doelgroep verdieping en duiding te geven aan de kwantitatieve resultaten van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024.

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 Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 op het gebied van de thema's: mentale gezondheid, stress en middelengebruik?
- Wat zijn volgens jongvolwassenen de belangrijkste inzichten vanuit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024?
- Wat hebben jongvolwassenen nodig om in de toekomst beter te worden geholpen?

In dit hoofdstuk beantwoorden we bovenstaande vragen.

7.1. Belangrijkste inzichten

7.1.1. Mentale gezondheid

De belangrijkste aspecten die volgens jongvolwassenen 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 bij een gebrek aan één of meer van deze aspecten draagt het juist bij aan een slechte(re) mentale gezondheid.

De volgende specifieke onderwerpen rondom mentale gezondheid uit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 zijn met jongvolwassenen besproken: eenzaamheid, mentale gezondheid van LHBTQIA+ jongvolwassenen en gevolgen van de coronaperiode. Jongvolwassenen vinden grotendeels herkenning in de uitkomsten van deze Gezondheidsmonitor. Eenzaamheid wordt vaker benoemd door vrouwen en wordt beïnvloed door sociale media, vergelijking met anderen en het verlies van of gebrek aan sociale contacten. LHBTQIA+ jongvolwassenen ervaren vaker mentale problemen door onder andere discriminatie en gebrek aan acceptatie. Er wordt genoemd dat er enerzijds meer acceptatie en aandacht is voor LHBTQIA+'ers, maar anderzijds ook meer discriminatie en geweld tegen deze groep. Jongvolwassenen vermoeden dat de steun en aandacht bij sommigen juist leidt tot weerstand. Steun vanuit de omgeving voor LHBTQIA+'ers en betere voorlichting voor de mensen om hen heen kunnen helpen.

De coronaperiode had zowel negatieve als positieve effecten op de mentale gezondheid van jongvolwassenen. Sommige jongvolwassenen kampen met sociale onzekerheid en achterstanden in school of werk, terwijl anderen meer rust, zelfreflectie en hechtere banden met hun omgeving hebben overgehouden aan de coronaperiode.

Uit de gesprekken blijkt dat eenzaamheid, mentale gezondheid bij LHBTQIA+'ers en gevolgen van de coronaperiode twee grote gemene delers hebben: het sociaal netwerk en het zelfbeeld van de jongvolwassenen spelen hierin een belangrijke rol. Jongvolwassenen met een sociaal netwerk (met name familie en vrienden) en een positief zelfbeeld voelen zich minder vaak eenzaam, vinden vaker aansluiting, voelen zich vaker geaccepteerd en hebben minder last van negatieve gevolgen van de coronaperiode.

7.1.2. Stress

Bijna alle jongvolwassenen die we hebben gesproken ervaren in meer of mindere mate stress. Inherent aan de levensfase van jongvolwassenen is dat ze veel veranderingen doormaken, zoals de transitie naar vervolgonderwijs, een baan of uit huis gaan. Deze veranderingen kunnen leiden tot onzekerheid en verminderde grip op hun leven. Daarnaast zorgt het volwassen worden voor (meer) verantwoordelijkheid en zorgen over de toekomst. De combinatie van hun veranderende leven met deze onzekerheid en zorgen leidt tot stressgevoelens. Soms helpt een bepaalde mate van stress bij het focussen en om (beter) te presteren. Maar stress werkt belemmerend als het langer aanhoudt; dan zorgt het voor fysieke en mentale klachten. Het helpt jongvolwassenen als ze hun stressgevoelens goed kunnen bespreken met mensen uit hun omgeving.

Jongvolwassenen geven aan dat onderwijs zorgt voor de meeste stress. Ze benoemen hierbij niet alleen prestatiedruk, toetsdruk en drukke agenda's, maar ook de druk die ze voelen om geen studievertraging op te lopen en daarmee hun studieschuld te vergroten. Geld, en daarmee bestaanszekerheid, is sowieso een groot punt van zorg voor jongvolwassenen. Ze maken zich zorgen over rondkomen en huisvesting op de korte termijn, maar ook in de toekomst: kunnen ze hun studieschuld wel afbetalen, krijgen ze wel een goede baan, kunnen ze later wel een huis kopen of huren? Jongvolwassenen proberen hun toekomst veilig(er) te stellen door hard te studeren. Ook vinden ze het belangrijk om goed te leren omgaan met stressgevoelens.

7.1.3. Middelengebruik

Jongvolwassenen zien mensen om zich heen steeds jonger en steeds vaker middelen (alcohol, drugs, roken/vapen) gebruiken. Ze maken zich zorgen om de normalisering van middelengebruik: het beperkt zich niet tot het weekend en tijdens feesten en festivals, maar het gebeurt ook gedurende de dag, op school/werk en thuis. Een belangrijke reden voor de normalisering is volgens jongvolwassenen dat drugs, sigaretten en vapes heel eenvoudig en relatief goedkoop te verkrijgen zijn via sociale media. Voor alcohol geldt dat het sociaal gezien zo normaal is om te drinken in gezelschap dat je je soms zelfs moet verantwoorden als je niet drinkt.

Door middelengebruik voelen jongvolwassenen zich losser en socialer, en vergeten ze tijdelijk negatieve gevoelens zoals stress. Andere redenen om te gebruiken zijn groepsdruk en groepsbeïnvloeding en nieuwsgierigheid. Jongvolwassenen die middelen gebruiken denken daarmee te kunnen stoppen als ze willen.

7.2. Wat hebben jongvolwassenen nodig?

In de voorgaande hoofdstukken staan concrete adviezen van jongvolwassenen uit de focusgroepen en interviews, maar ook van de adviesgroep. Deze adviezen worden hier niet herhaald, maar samengevat. Veel van de oplossingen die jongvolwassenen hebben bedacht, vragen om veranderende normen en waarden in de samenleving. Andere oplossingen betreffen het versterken van jongvolwassenen om zelf beter te leren omgaan met (mentale) problemen, stress en middelengebruik.

Maak mentale gezondheid bespreekbaar

Jongvolwassenen benadrukken dat mentale gezondheid een onderwerp moet zijn waar open over gesproken kan worden, zonder stigma of schaamte. Dit kan door zowel in kleine kring alsook in de samenleving als geheel om meer aandacht te besteden aan het belang van mentale gezondheid en hoe je eraan kunt werken. Laagdrempelige informatie en ondersteuning kan in de directe omgeving beschikbaar worden gemaakt. Daarnaast kunnen sociale media platforms en mensen met een platform of groot netwerk zich ook bewust inzetten voor en uitspreken over mentale gezondheid. Door mentale gezondheid bespreekbaar te maken in het dagelijks leven, hopen jongvolwassenen dat de drempel om hulp te zoeken lager wordt en dat het de mentale gezondheid van iedereen verbetert.

7.2.1. Zoek naar verbinding

Jongvolwassenen merken dat verschillen tussen mensen groter worden en meer aandacht krijgen, en dat dit leidt tot polarisatie. Een deel van de oplossing zit volgens jongvolwassenen in verbinding tussen groepen. Ze roepen op om minder aandacht te besteden aan (het vieren dan wel veroordelen van) verschillen, maar veel meer te zoeken naar verbinding en inclusie. Het leren om respectvol met elkaar in dialoog te gaan is hier onderdeel van, net als het bevorderen van contact tussen groepen (via vrijwilligerswerk of activiteiten) en het uitspreken voor verbinding door politici en beroemdheden op een respectvolle en verbindende manier.

Beperk de invloed van sociale media

Jongvolwassenen zijn zich bewust van de invloed van sociale media. Ze roepen zichzelf en elkaar op om minder gebruik te maken van sociale media, en om de normen die op sociale media worden gepromoot met elkaar ter discussie te stellen.

Denormaliseer middelengebruik

Het moet normaler worden om niet te drinken volgens jongvolwassenen. Ze pleiten voor een maatschappelijke verschuiving van de norm om te drinken tijdens sociale gelegenheden, naar een nieuwe norm waarin dat niet geldt. Hierbij helpen een campagne zoals 'BOB' en sociale media, maar ook volwassenen om de jongvolwassenen heen hebben daarin een voorbeeldfunctie. Ook roken/vapen/drugsgebruik moet minder normaal worden. Om dit gebruik terug te dringen is volgens jongvolwassenen meer informatie nodig over de risico's, maar volwassenen om hen heen kunnen ook een rol spelen door het gesprek over gebruik aan te gaan (thuis, op school, tijdens sporten) over wat gebruik doet met een lichaam, en laagdrempelig hulp aan te bieden als een jongvolwassene wil stoppen of minderen.

8. 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.

8.1. Reflectie op het onderzoeksproces

De werving voor dit onderzoek vond een aantal maanden nadat jongvolwassenen de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 hadden ingevuld plaats. Een deel van de jongvolwassenen die we benaderden wist op dat moment niet meer dat ze hun contactgegevens hadden ingevuld en een deel wist überhaupt niet meer om welke vragenlijst het ging. De werving voor dit onderzoek is daarom iets moeizamer verlopen dan bij het kwalitatieve onderzoek naar aanleiding van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022. Toen zat de vraag voor deelname dichter op de getoonde interesse, en was het onderwerp van het onderzoek (ervaringen met en effecten van de coronaperiode in relatie tot mentale en sociale gezondheid en stress) heel relevant en actueel voor jongvolwassenen . Voor een volgende keer kan het raadzaam zijn om minder tijd te laten zitten tussen het kwantitatieve en het kwalitatieve onderzoek. Desondanks was er uiteindelijk voldoende animo onder jongvolwassenen om deel te nemen. Deelname aan het onderzoek was vrijwillig, en we vermoeden dat vooral jongvolwassenen die interesse hebben in mentale gezondheid en gezond leven, maar ook jongvolwassenen voor wie een goede mentale en fysieke gezondheid geen vanzelfsprekendheid (en dus een belangrijk thema in hun leven) is, zich aangesproken hebben gevoeld tot onze oproep om mee te doen met een focusgroep of interview. We zien namelijk een lichte oververtegenwoordiging van deze twee groepen. Omdat we in de focusgroepen en interviews niet alleen hebben gevraagd naar hun eigen ervaringen en overwegingen, maar ook naar die van jongvolwassenen om hen heen hebben we alsnog een breed beeld van de leefwereld van jongvolwassenen met betrekking tot de onderzoeksthema's kunnen ophalen.

Er zijn zowel online focusgroepen als online interviews uitgevoerd. Het is ons opgevallen dat in de focusgroepen jongvolwassenen vaker met adviezen en oplossingen kwamen dan in de individuele interviews. Wij denken dat de uitwisseling van ervaringen en de collectieve reflectie hierop een belangrijke rol spelen bij het vinden van antwoorden op bijvoorbeeld mentale gezondheidsproblemen. Daarnaast bleek het delen van ervaringen met leeftijdsgenoten die ze niet kennen in het dagelijks leven helpend en verrassend fijn voor de deelnemers aan de focusgroepen. Dit inzicht pleit voor de organisatie van meer focusgroepen rondom belangrijke gezondheidsthema's, waarin jongvolwassenen samen kunnen nadenken over oplossingen en tegelijkertijd steun kunnen vinden bij elkaar.

8.2. Reflectie op de resultaten

In dit rapport zijn 58 jongvolwassenen aan het woord gekomen om te vertellen over hun ervaringen en ideeën rondom mentale gezondheid, stress en middelengebruik. We gebruiken deze laatste alinea om als onderzoekers te reflecteren op deze ervaringen en ideeën.

Het belang van het persoonlijke netwerk van jongvolwassenen

De resultaten laten zien dat de mate waarin jongvolwassenen op een voor henzelf goede en gezonde manier om kunnen gaan met de thema's uit dit onderzoek voor een deel afhankelijk is van de steun, aandacht en goede voorbeelden vanuit hun (sociale) netwerk. Hiermee bedoelen we familie en vrienden, maar ook klasgenoten, teamgenoten, docenten, trainers, coaches, werkgevers en collega's. Jongvolwassenen geven veelal aan het moeilijk te vinden om hulp te vragen of om het toe te geven als het niet goed gaat. Niet alleen kan een gezond persoonlijk netwerk een luisterend oor en advies bieden als het niet lekker gaat, het kan ook signalerend werken als een jongvolwassene niet zo lekker in zijn vel lijkt te zitten of wanneer er bijvoorbeeld signalen zijn van overmatig drank- of drugsgebruik.

Individuele prestaties als houvast

Jongvolwassenen zien de instabiliteit op het wereldtoneel, armoede, schaarste op de huizenmarkt en klimaatverandering als grote maatschappelijke uitdagingen die bijdragen aan de prestatiedruk die ze voelen. Ze voelen weinig grip op deze wereldproblemen, en ervaren weinig steun en aandacht voor hun situatie vanuit de politiek, terwijl ze zich tegelijkertijd goed beseffen dat zij degenen zijn die later met deze maatschappelijke uitdagingen opgezadeld gaan worden. Ze richten zich daardoor des te meer op hun individuele prestaties, met het idee dat als ze maar hard genoeg werken ze misschien later hun hoofd boven water kunnen houden. Dit kan zowel motiverend als verlammend werken, afhankelijk van de mate waarin zij steun en perspectief ervaren vanuit de samenleving en vanuit hun persoonlijke netwerk.

Handvatten

Er is veel gesproken met jongvolwassenen over oplossingsrichtingen voor de problemen die ze ervaren. Opvallend is dat jongvolwassenen de oplossingen vooral zoeken in het leren omgaan met die problemen, in plaats van dat ze vragen om een oplossing vanuit de maatschappij of overheid. Ze richten zich voornamelijk op persoonlijke veerkracht en strategieën om met prestatiedruk, onzekerheid met betrekking tot de toekomst en mentale klachten om te gaan. Dit roept de vraag op in hoeverre zij geloven in de mogelijkheden van steun en oplossingen vanuit overheden en andere volwassenen.

Behoefte aan verbinding

Wat ons als onderzoekers ook is opgevallen is de behoefte van jongvolwassenen aan meer verbinding om (verdere) polarisatie tegen te gaan. Jongvolwassenen willen gehoord en begrepen worden, maar ze willen ook anderen horen en leren begrijpen. Ze pleiten ervoor om minder de verschillen tussen mensen centraal te stellen, en meer te focussen op overeenkomsten. Dit ontstaat niet vanzelf. Het is mooi dat jongvolwassenen zelf de behoefte uitspreken om in contact te komen met andere groepen en anderen beter te leren begrijpen, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk. Maar met elkaar in contact komen is één ding, op een respectvolle manier met elkaar communiceren is een tweede. Op school wordt leerlingen geleerd om te debatteren, maar leren zij ook verbindend te spreken en te luisteren, de dialoog met elkaar aan te gaan en op respectvolle wijze meningsverschillen bespreken?

Herdefinieer wat normaal is

Jongvolwassenen zijn zich bewust van de groep waartoe zij behoren en kunnen zich hierdoor beperkt, beoordeeld of gedwongen tot bepaald gedrag voelen. Dit bewustzijn is toegenomen sinds sociale media alles wat iemand doet of zegt kunnen vastleggen en/of onder een vergrootglas leggen. Dit maakt het spannend om open te zijn over hoe het met je gaat, je uit te spreken of af te wijken van de norm. In dit onderzoek horen we jongvolwassenen de samenleving oproepen om bepaalde normen die we als samenleving hanteren te herdefiniëren: zo benadrukken ze de noodzaak van het normaliseren van negatieve gevoelens en mentale problemen, maar ook van LHBTQIA+-ers. Ook pleiten ze voor het denormaliseren van middelengebruik. Het herzien van bestaande normen en waarden in de samenleving vraagt om een bredere discussie: hoe zet je verandering van een normen- en waardenpatroon in gang? De huidige generatie lijkt hiervoor open te staan, maar hoe kan die verandering structureel worden ondersteund? Er ligt een kans om een inclusievere en meer open samenleving te creëren, waarin jongeren zich minder afgerekend voelen op hun achtergrond, voorkeuren, gedrag of mening en meer ruimte ervaren voor open gesprekken.

8.3. Tenslotte

Dit onderzoek heeft laten zien dat jongvolwassenen heel goed in staat zijn om te reflecteren op belangrijke gezondheidsthema's zoals mentale gezondheid, stress en middelengebruik. In hun reflecties benoemen ze een aantal belangrijke oplossingsrichtingen. Dit zijn geen kant-en-klare oplossingen. De uitwerking hiervan zal in dialoog tussen professionals en jongvolwassenen plaats moeten vinden. We hopen dat dit onderzoeksrapport voldoende informatie en inspiratie biedt om hier gezamenlijk verder aan te werken.

think. do. connect.

E:M+MA.
Wijnhaven 88
2511 GA Den Haag
070 - 87 00 460
info@emma.nl
www.emma.nl
Volg ons op Facebook, Twitter en LinkedIn