

Regionale kernboodschappen

Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024

Mentale gezondheid jongvolwassenen heeft blijvende aandacht nodig

Mensen met een goede mentale gezondheid hebben een 15 tot 20 jaar langere levensverwachting dan degenen met een slechte mentale gezondheid. In 2024 ervaart slechts 52% van de jongvolwassenen een goede mentale gezondheid. Vrouwen en LHBTQIA+ jongvolwassenen hebben over het algemeen een minder goede mentale gezondheid. Ondanks lichte verbeteringen ten opzichte van 2022 – met minder eenzaamheid, minder beperkingen door psychische klachten en meer veerkracht – is blijvende aandacht voor mentale gezondheid noodzakelijk.

Stress en eenzaamheid zijn belangrijke risicofactoren voor mentale gezondheid. Meer dan twee op de vijf jongvolwassenen geven aan dat ze zich (heel) vaak gestrest voelen. De belangrijkste oorzaken van stress zijn studie of school (65%), werk (44%) en de eisen die ze aan zichzelf stellen (42%). Ook ervaart bijna drie op de vijf jongvolwassenen prestatiedruk vanuit zichzelf of vanuit anderen. Het percentage jongeren dat eenzaam is, is gedaald ten opzichte van de meting in 2022, desondanks is een aanzienlijke groep sterk eenzaam (20%). Excessief gebruik van sociale media kan bestaande mentale problemen verergeren. Uit de Gezondheidsmonitor blijkt dat 28% van de jongvolwassenen risico heeft op problematisch socialemediagebruik.

Veerkracht jongvolwassenen gestegen, ook toename in beweging en sporten

Veerkracht en weerbaarheid zijn belangrijke beschermende factoren voor mentale gezondheid. In 2024 herstelt 61% van de jongvolwassenen meestal weer snel na een moeilijke periode, een stijging t.o.v. 2022 (55%). Ook is het percentage jongvolwassenen dat voldoende weerbaar is toegenomen van 81% in 2022 naar 83% in 2024. Het percentage jongvolwassenen dat dagelijks minimaal een half uur beweegt is toegenomen van 25% in 2022 naar 29% in 2024. Het percentage dat wekelijks sport is toegenomen naar 76%.

Toekomstzorgen en financiële onzekerheid

Iets meer dan de helft van de jongvolwassenen hebben geen tot redelijk vertrouwen in de toekomst. Ze maken zich vooral zorgen over de woningmarkt, het klimaat en stijgende prijzen. Ook voelt bijna een kwart weinig controle over hun financiën, en 10% heeft schulden (exclusief studieschuld en hypotheek).

Zorgwekkende trends in middelengebruik

Het preventieakkoord heeft als doel het percentage zware drinkers (18+) te verlagen naar 5% en het alcoholgebruik onder scholieren (in de afgelopen maand) naar 15%. Het percentage zware drinkers is daarmee nog steeds te hoog (21% in 2024). Het percentage jongvolwassenen dat de laatste vier weken alcohol dronk is gedaald van 78% in 2022 naar 73% in 2024, deze daling geldt echter niet voor de 16-17 jarigen (56% in 2024).

Ook de ontwikkelingen op het vlak van roken zijn zorgwekkend. In 2024 rookt en/of vapet 15% van de jongvolwassenen dagelijks. Tien procent van de jongvolwassenen geeft aan weleens te vaperen en het percentage jongvolwassenen dat weleens rookt is gestegen (van 25% in 2022 naar 28% in 2024).

Synthetische drugs zoals 3-MMC en 4-MMC worden eveneens vaker gebruikt. Het percentage jongvolwassenen dat deze middelen de laatste vier weken heeft gebruikt, verdubbelde van 3% naar 6%.

Over de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen

Van april tot en met juli 2024 voerden alle GGD'en samen met het RIVM en GGD GHOR Nederland de *Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024* uit. In de regio Utrecht vulden 11.447 jongeren de vragenlijst in. Jongvolwassenen bevinden zich in een fase van hun leven met veel veranderingen en uitdagingen. Het is daarom belangrijk om de gezondheid van jongvolwassenen te monitoren en te bevorderen.
