



## Hoe gaat het met de Jongvolwassenen in Rotterdam- Rijnmond?



**GGD**  
Rotterdam-  
Rijnmond

HOE GAAT HET NU MET JE?

WAT IS JOUW

**PANDEMENING?**

# Inhoudsopgave

<b>Introductie</b>	<b>3</b>
<b>Leeswijzer</b>	<b>4</b>
<b>Achtergrondkenmerken</b>	<b>5</b>
<b>Gezins- en woonsituatie, opleiding, werk en financiën</b>	<b>6</b>
<b>Jongvolwassenen en de coronaperiode</b>	<b>7</b>
<b>Gezondheid en Geluk</b>	<b>8</b>
<b>Tevredenheid</b>	<b>9</b>
<b>Mentaal welbevinden</b>	<b>10</b>
<b>Weerbaarheid, veerkracht en vertrouwen in de toekomst</b>	<b>11</b>
<b>Bewegen, sporten en overgewicht</b>	<b>12</b>
<b>Middelengebruik</b>	<b>13</b>
<b>Conclusies</b>	<b>15</b>
<b>Contact</b>	<b>16</b>
<b>Bronnen &amp; verwijzingen en gebruikte schalen</b>	<b>17</b>

# Wat is de impact van de coronaperiode op de gezondheid en het welzijn van jongvolwassenen?

Gemeenten zijn vanuit de wet verplicht om de gezondheidssituatie van hun inwoners in kaart te brengen, ook na rampen en crisissen. De coronacrisis is daar één van. Gemeenten laten deze wettelijke taak uitvoeren door GGD. Met dit onderzoek geeft de GGD Rotterdam-Rijnmond inzicht in de fysieke en mentale gezondheid van jongvolwassenen tijdens en na de coronaperiode op landelijk en regionaal niveau. De resultaten van dit onderzoek kunnen richting geven aan lokaal jeugd- en gezondheidsbeleid.

## Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen)

De GGD voert de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 uit in het kader van de Integrale (populatie-brede) Corona Gezondheidsmonitor. De GGD werkt hierin samen met GGD GHOR Nederland, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum. Deze partijen vormen samen het netwerk GOR. Het onderzoek is bedoeld om de fysieke en mentale gezondheidseffecten als gevolg van de coronacrisis onder de Nederlandse bevolking inzichtelijk te maken. ZonMw is namens het ministerie van VWS opdrachtgever van de monitor en faciliteert verbinding tussen lopende onderzoeken



# Leeswijzer

De Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen vond plaats van mei t/m augustus 2022, de periode waarin de meeste coronamaatregelen net waren afgeschaft. In totaal hebben 69.750 jongvolwassenen van 16 t/m 25 jaar uit Nederland de online vragenlijst ingevuld, waarvan 3186 in Rotterdam-Rijnmond. Bekijk hier een inblikvoorbeeld van de vragenlijst [1].

In dit rapport presenteren we per thema de belangrijkste resultaten van dit onderzoek voor de regio Rotterdam-Rijnmond. Soms vergelijken we deze met het landelijke gemiddelde. Verschillen groter dan 5% benoemen we in de tekst. Als dit van toepassing is gaan we ook in op verschillen tussen groepen in de regio (bijv. geslacht of opleiding). Een belangrijke kanttekening bij het onderzoek is dat jongvolwassenen die problemen ervoeren wellicht eerder geneigd zijn geweest de vragenlijst in te vullen, waardoor resultaten mogelijk negatiever zijn uitgevallen dan daadwerkelijk het geval is. Voor een volledig overzicht van de resultaten verwijzen we u naar het tabellenboek [2].

Naast het vragenlijstonderzoek is er aanvullend kwalitatief onderzoek gedaan door Stichting Alexander. Middels focusgroepen en interviews is aan jongvolwassenen uit heel Nederland gevraagd hoe zij de coronaperiode hebben ervaren. In de rapportage hebben we, ter ondersteuning van de cijfers, enkele quotes uit de focusgroepen opgenomen. Het rapport met alle resultaten van het kwalitatief onderzoek volgt later in 2023.

Vanwege de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten laten we in dit rapport alleen percentages zien als minimaal 100 respondenten de vraag hebben ingevuld en er minimaal 10 respondenten per antwoordcategorie zijn. Bij lagere aantallen worden de cijfers niet weergegeven.

Voor dit onderzoek werden jongvolwassenen geworven via een online social media campagne en met flyers die werden uitgedeeld op plaatsen waar de doelgroep veel komt, zoals metrostations en winkelgebieden. De achtergrondkenmerken van de groep jongvolwassenen die aan het onderzoek meedeelde, zijn iets anders verdeeld dan in de 16- t/m 25- jarige bevolking van de Rotterdam-Rijnmond regio. Om hiervoor te corrigeren zijn de cijfers gewogen naar geslacht en leeftijd. Dit betekent dat sommige groepen iets zwaarder meetellen in de uitkomsten en andere groepen juist iets minder zwaar. Meer informatie over de manier waarop de gegevens zijn verzameld en bewerkt is te vinden in de feitenkaart: "Over de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen" [3].

# Achtergrondkenmerken

Van de respondenten in de Rotterdam-Rijnmond regio is 66% vrouw en 33% man. Daarnaast geeft 1% aan zich non-binair of anders dan vrouw, man of non-binair te voelen. De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 20 jaar. 22% van de respondenten is 16 of 17 jaar, 28% is tussen de 18 en 20 jaar en 50% is tussen de 21 en 25 jaar. Van de respondenten is 8% praktisch opgeleid, 44% middelbaar opgeleid en 48% hoog opgeleid. Verder heeft 78% een Nederlandse herkomst en identificeert 17% zich als LHBTQ+.

## Genderverdeling

	mannen	vrouwen	non-binair/anders
Deelnemers Nederland	33%	65%	1%
Deelnemers Rotterdam-Rijnmond	33%	66%	1%
Bevolking Rotterdam-Rijnmond	50%	50%	-

## Leeftijdsverdeling

	16-17 jaar	18-20 jaar	21-25 jaar
Deelnemers Nederland	22%	32%	46%
Deelnemers Rotterdam-Rijnmond	22%	28%	50%
Bevolking Rotterdam-Rijnmond	17%	29%	54%

## Opleidingsniveau

	praktisch <sup>1</sup>	middelbaar <sup>2</sup>	hoog <sup>3</sup>
Deelnemers Nederland	8%	46%	46%
Deelnemers Rotterdam-Rijnmond	8%	44%	48%
Bevolking Rotterdam-Rijnmond	8%	49%	43%

## Migratieachtergrond

	geen	kind van migrant	migrant
Deelnemers Nederland	86%	3%	11%
Deelnemers Rotterdam-Rijnmond	78%	4%	18%
Bevolking Rotterdam-Rijnmond	-	-	-

<sup>1</sup> Praktisch: geen onderwijs, vso, praktijkonderwijs, mbo1, vmbo

<sup>2</sup> Middelbaar: mbo 1/2/3, havo, vwo

<sup>3</sup> Hoog: hbo/wo

# Gezins- en woonsituatie, opleiding, werk en financiën

De **woon-, werk- en financiële situatie** van jongvolwassenen kan veel invloed hebben op hun mentale en fysieke gezondheid en kan daarnaast een bron van stress zijn [4].

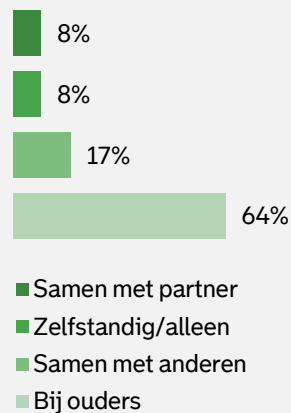
## Gezins- en woonsituatie

Door de huidige woningcrisis wonen veel jongvolwassenen langer thuis of langer in een studentenkamer dan zij zelf willen. De **woonsituatie** van jongvolwassenen kan invloed hebben op hun welzijn.

De meeste respondenten in de regio wonen bij hun ouder(s) of verzorger(s). Dit geldt met name voor de jongere groep jongvolwassenen (16- t/m 20- jarigen).

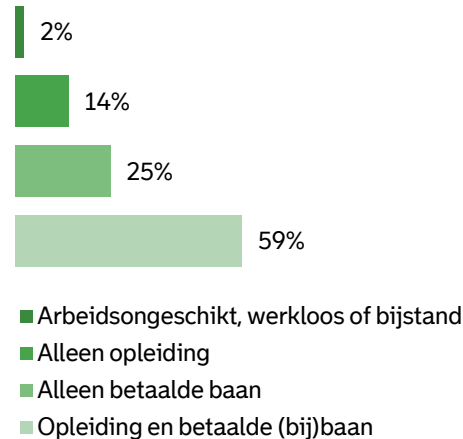
Een klein deel (2%) woont met (partner en) kind(eren) of heeft geen vaste woon- of verblijfplaats.

### Woonsituatie



## Opleiding en werk

### Werken en studeren



14% van de jongvolwassenen in de regio volgt alleen een opleiding en 25% werkt alleen. Een deel combineert een opleiding met een betaalde baan (59%). De oudere groep jongvolwassenen (21- t/m 25-jarigen) werkt meer uren. Van de jongvolwassenen is 2% werkloos, arbeidsongeschikt of ziek.

## Financiële situatie

Geldgebrek en weinig controle ervaren over geldzaken zijn een bron van stress. Dit kan gevolgen hebben voor de gezondheid [5]. Zo leven mensen met **financiële stress** korter en hebben zij vaker last van slapeloosheid en depressie. Vaak ontbreekt ook het geld dat nodig is voor een gezonde leefstijl en de mentale ruimte voor het maken van gezonde keuzes.

Van de jongvolwassenen in de regio heeft 34% moeite met rondkomen. 28% heeft het idee weinig controle over geldzaken te hebben en 19% heeft een schuld, waarbij een eventuele studieschuld en hypotheek niet meegerekend zijn.

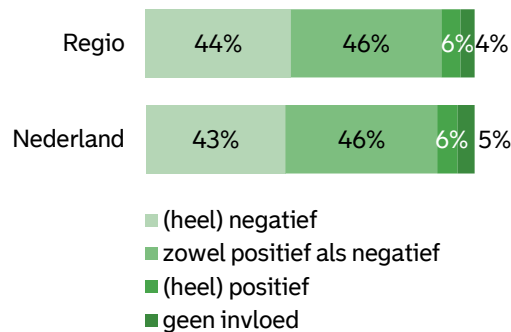
Moeite met rondkomen, weinig controle hebben over geldzaken en schulden komen vaker voor naarmate jongvolwassenen ouder zijn.

# Jongvolwassenen en de coronaperiode

**Coronamaatregelen** zoals lockdowns, sluiting van scholen, digitale lessen, verplicht thuiswerken en 1,5 meter afstand houden, grijpen diep in op het dagelijks leven van jongvolwassenen.

De coronaperiode heeft het leven van jongvolwassenen in de regio zowel positief als negatief beïnvloed. 44% geeft aan alleen (heel) negatieve gevolgen te hebben ervaren, 46% heeft zowel positieve als negatieve gevolgen ervaren.

## Beleving coronaperiode



### Vaakst genoemde **positieve** gevolgen:



- 35% Minder geld uitgeven
- 34% Meer rust
- 33% Minder reistijd door thuisonderwijs/-werk
- 26% Meer tijd voor familie/vrienden
- 26% Thuisonderwijs/thuiswerken

### Vaakst genoemde **negatieve** gevolgen:



- 53% Geen evenementen en buitenland vakantie
- 47% Minder goed in zijn/haar vel zitten
- 43% Minder sociale contacten
- 36% Minder nieuwe mensen leren kennen
- 35% Niet naar (sport)club/vereniging kunnen

Ook persoonlijke gebeurtenissen die jongvolwassenen hebben meegemaakt tijdens de coronaperiode, zoals in quarantaine gaan en ziekte of overlijden van een naaste, kunnen grote impact hebben. 59% van de jongvolwassenen in de regio heeft zo'n gebeurtenis meegemaakt. Hierbij is het zelf doormaken van een corona infectie niet meegenomen. 16% van de jongvolwassenen geeft aan nog steeds last te hebben van deze gebeurtenissen.

Angst om corona te krijgen (zelf of naaste), is de meestgenoemde gebeurtenis die jongvolwassenen tijdens de coronaperiode hebben meegemaakt. Sommige persoonlijke corona-gerelateerde gebeurtenissen kunnen leiden tot langdurige en heftige stressklachten. 5% van de jongvolwassenen in de regio heeft door het meemaken van dergelijke gebeurtenissen een verhoogd risico op een Posttraumatische Stress Stoornis (volgens de DSM-V).

### Top 3 meest meegemaakte gebeurtenissen:

- 41% Angst om corona te krijgen (zelf of naaste)
- 13% Naaste in het ziekenhuis door corona
- 12% Door maatregelen naaste niet kunnen steunen of verzorgen

*"Ik heb mijn vrienden niet kunnen steunen tijdens heftige gebeurtenissen."*

## Uitgestelde zorg

De coronaperiode heeft ook invloed gehad op het **wel of niet ontvangen van zorg**, bijvoorbeeld van huisarts, fysiotherapeut, tandarts of psycholoog.

Een deel van de jongvolwassenen in de regio (29%) heeft de zorg die gepland was niet ontvangen. Bij vrouwen is dit percentage hoger dan bij mannen. 11% van de jongvolwassenen heeft deze zorg zelf uitgesteld of afgezegd. In 22% van de gevallen werd dit gedaan door de zorgverlener. Van de jongvolwassenen wiens zorg is uitgesteld heeft 13% de zorg nog steeds niet ontvangen maar wel nodig. 15% van de groep die last heeft gehad van uitgestelde zorg ervaart daar nog hinder van.

*"Weinig mensen die hulp kunnen geven (werknemers tekort, lange wachttijden voor veel psychologen)."*

## Zorg en ondersteuning

De meeste jongvolwassenen in de regio (87%) geven aan dat zij bij iemand terecht kunnen als ze met een probleem zitten. Dit is vaker het geval bij jongvolwassenen met een migratieachtergrond dan bij jongvolwassenen zonder migratieachtergrond. Door de coronaperiode had 70% van de jongvolwassenen soms extra hulp of steun nodig. Dit percentage is iets hoger dan landelijk (64%). Wanneer jongvolwassenen behoefte hadden aan extra hulp/steun ging het met name om: Hulp omdat hij/zij niet lekker in zijn/haar vel zit (52%) en: Hulp bij balans tussen privé en werk/studie (26%).

# Gezondheid en Geluk

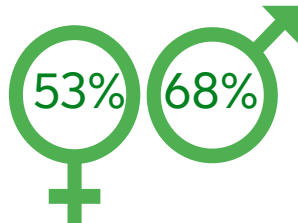
**Gezondheid** is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. Hoe iemand zijn eigen gezondheid en mate van geluk ervaart, en of iemand gezondheidsklachten heeft zijn belangrijke indicatoren voor de algehele gezondheidstoestand.

## Ervaren gezondheid

Uit de resultaten blijkt dat 60% van de jongvolwassenen in de regio de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart. Meer mannen dan vrouwen ervaren de eigen gezondheid als (zeer) goed.

Jongvolwassenen met een migratieachtergrond vinden hun gezondheid minder vaak (zeer) goed dan jongvolwassenen zonder migratieachtergrond

### (Zeer) goede ervaren gezondheid



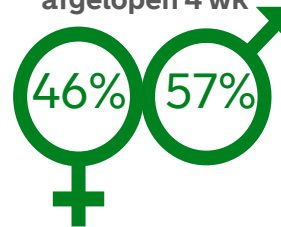
*"Ik heb behoefte aan hulp bij gezond leven / dagritme in stand houden."*

## Geluk

Een andere belangrijke indicator voor het welzijn van jongvolwassenen is hoe **gelukkig** zij zich voelen.

51% van de jongvolwassenen voelde zich in de afgelopen vier weken vaak tot voortdurend gelukkig. Dit aandeel is iets lager dan landelijk (56%). Het aandeel dat zich vaak of voortdurend gelukkig voelt is het grootst onder mannen en 16- en 17-jarigen.

### Vaak/voortdurend gelukkig afgelopen 4 wk

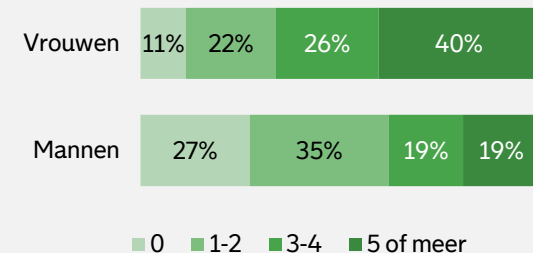


*"Sommige mensen konden juist hun mentale ziektes overkomen. Ik ken iemand die door de lockdown van haar anorexia af kwam."*

## Gezondheidsklachten

**Gezondheidsklachten** zoals buikpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, maar ook moeheid, prikkelbaarheid, slaap- of concentratieproblemen, kunnen, naast andere oorzaken, het gevolg zijn van stressvolle of traumatische gebeurtenissen. Het aantal klachten is een goede indicator van welzijn/functioneren van de jongvolwassenen.

### Gezondheidsklachten afgelopen 4 wk



30% van de jongvolwassenen in de regio heeft (zeer) vaak vijf of meerdere klachten ervaren in de afgelopen vier weken. Vrouwen en jongvolwassenen op het voortgezet onderwijs of met een mbo-opleiding geven het vaakst aan dat zij in de afgelopen vier weken (zeer) vaak vijf of meer klachten ervaarden.

18% heeft in de afgelopen vier weken de huisarts bezocht voor één of meerdere klachten.

### Meest voorkomende klachten in de regio:

- Moe (58%)
- Prikkelbaar/geïrriteerd (40%)
- Geheugen- of concentratieproblemen (39%)



# Tevredenheid

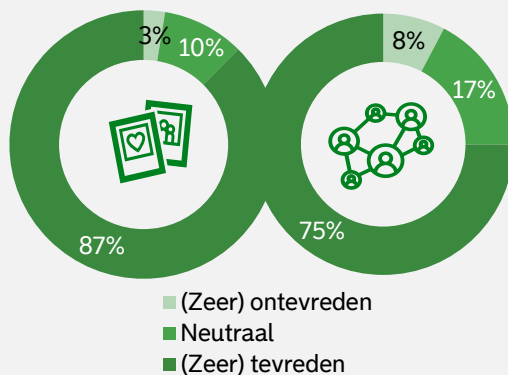
## Tevredenheid met vriendschap en relatie

Het hebben van een goed sociaal netwerk en goede vriendschappen kan onder andere het gevoel van eenzaamheid verminderen.

42% van de respondenten in de regio heeft een vaste relatie. Dit percentage is hoger bij vrouwen dan bij mannen en ook hoger bij de 21-t/m 25-jarigen.

Aan jongvolwassenen is gevraagd hoe tevreden zij zijn met de vriendschap met hun beste vriend(in) en met hun relatie. "

### Tevredenheid over: Relatie\*      Vriendschap



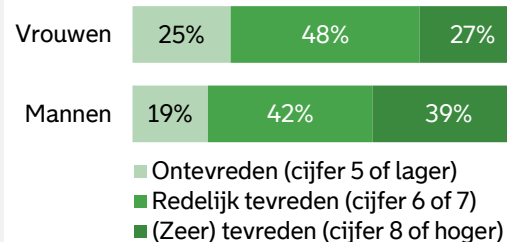
\* van de jongvolwassenen met een relatie

*"Je echte vrienden kwamen meer naar voren, omdat je actief sociaal contact moet zoeken en niet alles via school gaat bijvoorbeeld."*

## Tevredenheid met het leven

Ook is gevraagd hoe **tevreden** jongvolwassenen **met hun leven** zijn. Mannen en degenen met een wo-opleiding zijn het vaakst (zeer) tevreden over hun leven. Jongvolwassenen met een migratieachtergrond zijn het vaakst ontevreden over hun leven.

### Tevredenheid over leven



*"Je tijd nemen voor dingen waar je eerst nooit tijd voor had."*

*"Hoe kom ik fatsoenlijk terug in de samenleving? Hoe bouw ik mijn leven weer op?"*

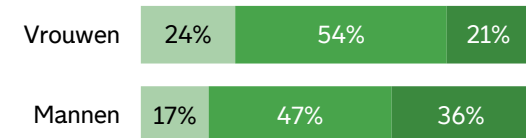
## Tevredenheid met jezelf en je lichaam

Het gebruik van sociale media kan invloed hebben op hoe tevreden jongvolwassenen zijn met zichzelf en hun lichaam [6]. Door zichzelf te vergelijken met perfect-lijkende plaatjes kunnen jongeren druk ervaren om er zelf ook perfect uit te zien op sociale media.

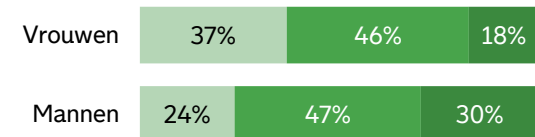
Ook zijn mannen vaker dan vrouwen tevreden **met zichzelf en hun eigen lichaam**.

Jongvolwassen met een wo-opleiding zijn minder vaak ontevreden over zichzelf en hun lichaam dan jongvolwassenen met een andere opleiding.

### Tevredenheid met zichzelf



### Tevredenheid met eigen lichaam



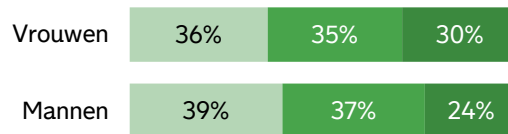
■ Ontevreden (cijfer 5 of lager)  
■ Redelijk tevreden (cijfer 6 of 7)  
■ (Zeer) tevreden (cijfer 8 of hoger)

# Mentaal welbevinden

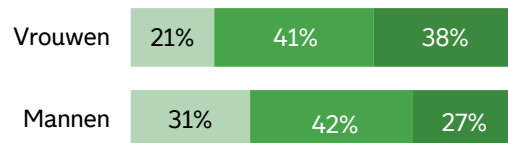
## Eenzaamheid

Langdurige **eenzaamheid** kan gevolgen hebben voor de ontwikkeling van jongvolwassenen. Naast mentale problemen (laag zelfvertrouwen, depressieve klachten en suïcidale gedachten), kan eenzaamheid ook leiden tot gedragsproblemen (middelengebruik), lichamelijke problemen (stress) of maatschappelijke problemen (vroegtijdig schoolverlaten). Met name vrouwen, jongvolwassenen op het voortgezet onderwijs, met een mbo-opleiding en/of met een migratieachtergrond voelen zich vaker sociaal eenzaam (het ontbreken van vriendschappen), maar ook emotioneel eenzaam (het missen van een intieme, hechte band).

### Sociaal eenzaam



### Emotioneel eenzaam



- Niet eenzaam
- Enigszins eenzaam
- Sterk eenzaam

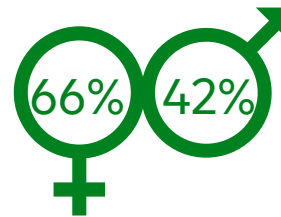
## Advies

[Jongeren - Aanpakeenzaamheid.nl](https://aanpakeenzaamheid.nl)

## Stress

Ruim de helft van de jongvolwassenen in de regio (54%) geeft aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen door één of meerdere factoren. Dit aandeel is iets groter dan het landelijke percentage (48%). Vooral vrouwen en jongvolwassenen met een migratieachtergrond geven aan zich (heel) vaak gestrest te voelen. Vrouwen geven vrijwel op alle terreinen vaker aan stress te ervaren dan mannen. Jongvolwassenen met een migratieachtergrond voelen vaker stress op het gebied van studie en/of school, familie, vrienden en relaties, woonsituatie en de combinatie van alles wat hij/zij moet doen.

### (Zeer) vaak gestrest



(Zeer) vaak gestrest, meest genoemde bronnen:

- Studie of school (37%)
- Alles wat hij/zij moet doen (32%)
- De eisen die hij/zij aan zichzelf stelt (32%)

*"Depressed, gestrest en gestopt met de opleiding."*

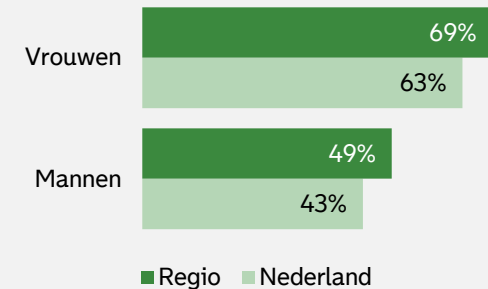
## Advies

[Over MIND \(wijnmind.nl\)](https://wijnmind.nl)

## Psychische klachten

**Psychische klachten** worden gemeten met de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5). Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid, waaronder zich somber voelen en zenuwachtig zijn. Ruim tweederde van de vrouwen en bijna de helft van de mannen in de regio heeft psychische klachten. Vrouwen, 18 t/m 25-jarigen en jongvolwassenen met een migratieachtergrond hebben het vaakst psychische klachten.

### Psychische klachten



## Suïdegedachten

Van de jongvolwassenen in de regio heeft 36% in de afgelopen 12 maanden een enkele keer tot heel vaak serieus nagedacht over suïcide. 7% dacht hier (heel) vaak aan. Suïdegedachten kwamen het vaakst voor onder jongvolwassenen op het voortgezet onderwijs of met een mbo-opleiding.

## Advies

[Effectieve interventies en beleid mentale gezondheid en preventie | RIVM](#)

[Homepage | 113 Zelfmoordpreventie](#)

# Weerbaarheid, veerkracht en vertrouwen in de toekomst

## Weerbaarheid

**Weerbaarheid** is de basis voor een goede psychische gezondheid. Weerbare jongvolwassenen hebben zelfvertrouwen en kunnen goed voor zichzelf opkomen, met respect voor anderen. Zij kunnen ook, al dan niet na een periode van experimenteren, gezonde keuzes maken ten aanzien van de eigen leefstijl.

80% van de jongvolwassenen in de regio is voldoende weerbaar.

Vrouwen zijn minder vaak weerbaar dan mannen (75%) versus (86%).

*"Mentaal een dieptepunt, maar veel tijd om aan mezelf te kunnen werken."*

## Veerkracht

Naast de aandacht voor mogelijke (mentale) gezondheidsproblemen die jongvolwassenen kunnen ervaren door de coronacrisis, is het belangrijk om samen met hen te kijken naar mogelijke oplossingen. Het concept van positieve gezondheid biedt daarvoor aanknopingspunten. Door met jongvolwassenen hierover in gesprek te gaan, wordt duidelijk waar hun kracht zit en wat hen helpt om sterker uit een stressvolle of moeilijke periode te komen.

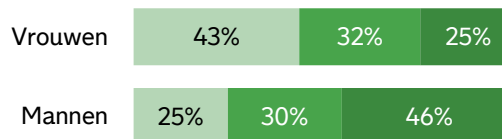
## Advies

Happyles: depressiepreventie bij jongeren  
- Trimbos-instituut

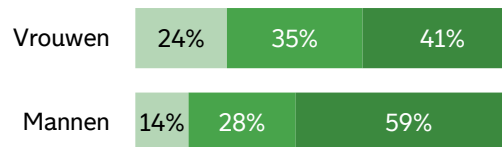
Het is belangrijk om de **veerkracht** van jongvolwassenen te vergroten door maatwerk te bieden aan jongvolwassenen in verschillende levensfases.

*"Vertrouwen in de maatschappij flink gedaald door verdeeldheid over corona."*

### Doorstaat stressvolle gebeurtenis makkelijk



### Herstelt snel na moeilijke periode



- (Helemaal) oneens
- Neutraal
- (Helemaal) eens

## Vertrouwen in de toekomst

De meeste jongvolwassenen hebben matig tot (heel) veel **vertrouwen in de toekomst**.

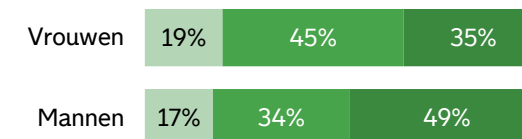
40% heeft matig / redelijk veel vertrouwen in de toekomst en 41% heeft heel veel vertrouwen in de toekomst. Mannen en jongvolwassenen met een wo-opleiding geven vaker aan (heel) veel vertrouwen te hebben in hun toekomst.

Eén op de vijf jongvolwassenen in de regio (19%) laat echter weten geen tot weinig vertrouwen in zijn of haar toekomst te hebben.

Jongvolwassenen in de regio maken zich het meeste zorgen om:

- Woningmarkt (75%)
- Klimaat (50%)
- Discriminatie groepen in de samenleving (42%)

### Vertrouwen in de toekomst



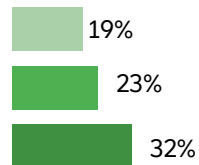
- Weinig tot geen (cijfer 5 of lager)
- Matig tot redelijk (cijfer 6 of 7)
- (Heel) veel (cijfer 8 of hoger)

# Bewegen, sporten en overgewicht

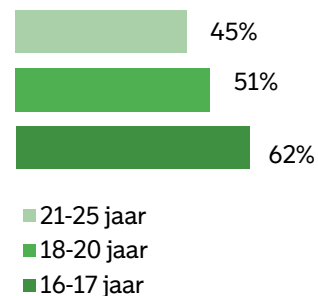
## Bewegen

Het advies voor (jong)volwassenen (18+) is minimaal 150 minuten per week matig intensieve inspanning [7], verspreid over verschillende dagen, en minimaal twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen (zoals krachttraining of dansen). De norm voor jongeren jonger dan 18 jaar is om nog meer te bewegen en minstens een uur per dag aan matig intensieve inspanning te doen in combinatie met drie keer bot- en spierversterkende activiteiten per week. Hoe ouder jongvolwassenen zijn, hoe minder zij regelmatig bewegen.

### Dagelijks minimaal een half uur bewegen



### ≥ 5 dagen per week minimaal een half uur bewegen



■ 21-25 jaar  
■ 18-20 jaar  
■ 16-17 jaar

## Sporten in de buurt

Gedurende de coronacrisis werd het voor sommige jongvolwassenen moeilijker om te voldoen aan de beweegnorm, omdat **sportscholen** werden gesloten, en velen overstapten op thuiswerken of digitaal onderwijs.

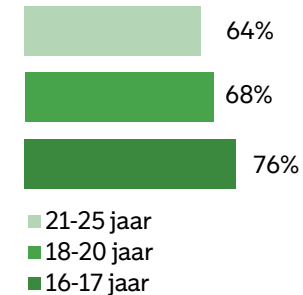
Het werd daardoor belangrijker om op eigen initiatief en in de eigen buurt mogelijkheden te vinden om te bewegen. Niet naar de sportschool of –vereniging kunnen werd door 35% van de jongvolwassenen in de regio ook aangegeven als één van de negatieve gevolgen van de coronacrisis.

*"Je sport niet meer kunnen uitvoeren door de regels en daardoor een belangrijke bezigheid moeten missen."*

54% van de jongvolwassenen in de regio vindt het prettig om in de eigen buurt te bewegen. Dit ligt iets onder het landelijk gemiddelde van 59%. Ondanks dat de helft het prettig vindt om in de eigen buurt te bewegen, komt vier op de vijf niet dagelijks aan minimaal een half uur beweging. 67% van de jongvolwassenen sport minimaal één keer per week en 59% heeft een (online) lidmaatschap bij een sportvereniging of sportclub. Vooral jongvolwassenen met een wo-opleiding zijn vaak lid van een sportclub. Degenen met een migratieachtergrond zijn juist minder vaak lid van een sportclub.

*"Buiten sporten toen dat kon en veel gewandeld."*

## Wekelijks sporten



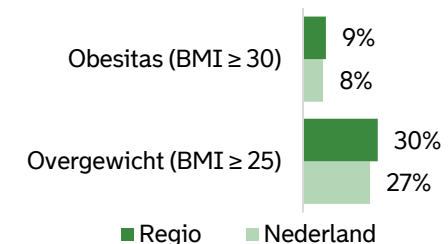
■ 21-25 jaar  
■ 18-20 jaar  
■ 16-17 jaar

## Overgewicht

Een gezond gewicht is belangrijk voor een goede gezondheid. Het hebben van (ernstig) overgewicht vergroot de kans op ziekten als diabetes type 2, hart- en vaatziekten, artrose en kanker [8]. Mensen met overgewicht lopen ook meer kans op het hebben van psychosociale problemen en stigmatisering. Overgewicht komt steeds meer voor, ook in Rotterdam-Rijnmond.

30% van de jongvolwassenen in de regio heeft overgewicht, 9% heeft obesitas. (Ernstig) overgewicht komt vaker voor naarmate jongvolwassenen ouder zijn en minder vaak voor naarmate jongvolwassenen hoger zijn opgeleid.

## Overgewicht en obesitas

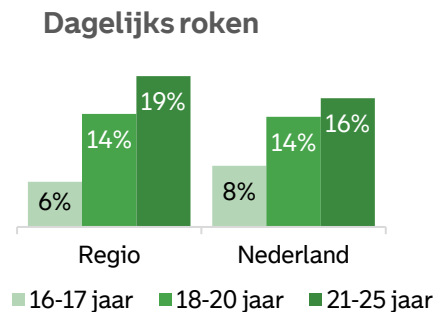


# Middelengebruik

## Roken

**Roken** is een belangrijke oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Hoe jonger iemand start met roken, hoe groter de kans is op een rookverslaving. Vanaf 2014 wordt er met de campagne "Generatierookvrij" extra ingezet op het bestrijden van tabaksverslaving en het beschermen van kinderen en jongeren tegen de verleiding van tabaksproducten [9].

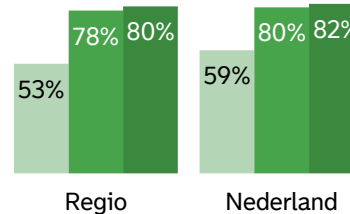
30% van de jongvolwassenen in de regio rookt weleens tabak. Dagelijks roken wordt door 15% van de jongvolwassenen gedaan. Hoe ouder jongvolwassenen zijn hoe vaker ze roken. Degenen met een mbo-opleiding roken het vaakst dagelijks.



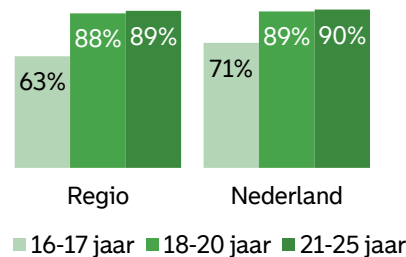
## Alcohol

De hersenen van jongvolwassenen zijn tot het 25e levensjaar volop in ontwikkeling. Alcoholgebruik onder jongvolwassenen is schadelijk voor de ontwikkeling van de structuur van de hersenen en verhoogt de kans op problematisch alcoholgebruik op latere leeftijd [10]. Daarnaast kan het drinken van alcohol op langere termijn de kans op het krijgen van overgewicht, hart- en vaatziekten, leverziekten, hersenziektes en kanker verhogen. Alcoholgebruik komt het meest voor onder de 18- t/m 25-jarigen, jongvolwassenen met een hbo-/wo- opleiding en degenen met een Nederlandse achtergrond.

### Alcohol afgelopen 4 wk



### Alcohol afgelopen 12 mnd



Het advies van de Gezondheidsraad is: Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. 41% van de jongvolwassenen in de Rotterdam-Rijnmond regio voldoet aan dit advies.

18% van de jongvolwassenen in de regio is een zware drinker (tenminste 1 dag in de week 6 of meer glazen (mannen) of 4 of meer glazen (vrouwen). Dit geldt voor 30% van de jongvolwassenen met een wo-opleiding.

29% van de jongvolwassenen geeft aan dat vrienden het normaal vinden om 10 glazen alcohol op één dag of avond te drinken. Boven de 18 jaar wordt dit vaker normaal gevonden dan bij 16- en 17-jarigen.

## Advies

### NIX18:

Campagne gericht op niet roken en drinken onder de 18 jaar. Gemeenten kunnen hierbij alcoholverstrekkers ondersteunen door onder andere het uitdelen van leeftijdscheckers en trainen voor vrijwilligers/personeel.

### ROC-Aanvalsplan:

Integrale interventie voor het MBO om middelengebruik en schooluitval terug te dringen. Een belangrijk onderdeel hiervan is de inzet van een gespecialiseerde gezondheidscoach van Youz.

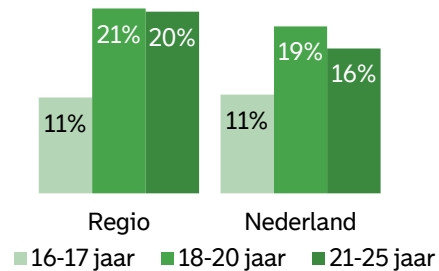
# Middelengebruik

## Drugs

Het gebruik van **drugs** leidt bij langdurig en regelmatig gebruik tot (geestelijke) afhankelijkheid, psychische stoornissen en andere gezondheidsrisico's.

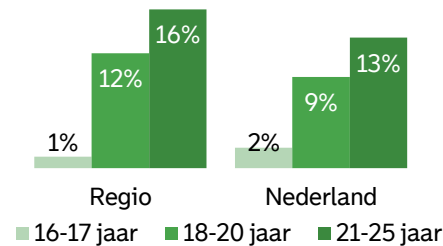
19% van de jongvolwassenen in de regio gebruikte de afgelopen 4 weken cannabis. Gebruik van cannabis onder de 18- t/m 25-jarigen is bijna twee keer zo hoog als onder de 16- en 17- jarigen. 2% gebruikte de afgelopen 4 weken lachgas.

### Cannabis afgelopen 4 wk



12% van de jongvolwassenen in de regio gebruikte de afgelopen 4 weken harddrugs. Oudere jongvolwassenen gebruiken vaker harddrugs (zoals cocaine, extacy, of amfetaminen) dan de jongere jongvolwassenen.

### Harddrugs afgelopen 4 wk



Harddrugs die in de afgelopen vier weken het vaakst door jongvolwassenen in de regio zijn gebruikt:

- XTC (8%)
- Cocaïne (5%)
- 3-MMC of 4-MMC (2%)

*"Lekker veel gesport, alleen wel meer geblowd."*

*"Er was geen uitlaatklep in de weekenden, daardoor ging ik uit verveling iets anders doen zoals wiet roken."*

# Conclusies



Een derde van de jongvolwassenen in de regio heeft moeite met rondkomen; één op de vijf heeft een schuld die geen hypotheek of studieschuld is. **Financiële stress** vergroot de kans op (mentale) gezondheidsproblemen.



Voor 44% van de jongvolwassenen in de regio was de **coronaperiode** alleen een negatieve ervaring. Geen evenementen en buitenlandvakantie, minder goed in je vel zitten, en minder sociale contacten zijn negatieve gevolgen die het meest werden ervaren. 46% heeft (naast negatieve gevolgen) ook positieve gevolgen ervaren. Vooral minder geld uitgeven, meer rust en minder reistijd naar school en/of werk werden genoemd als positieve gevolgen.



Een kleine meerderheid van de jongvolwassenen in de regio (60%) beoordeelt de eigen **gezondheid** als (zeer) goed; één op de drie ervaaarde de laatste 4 weken (zeer) vaak 5 of meer gezondheidsklachten. Vrouwen zijn een kwetsbare groep. Zij beoordelen hun gezondheid minder vaak als (zeer) goed en 40% rapporteert de afgelopen maand 5 of meer gezondheidsklachten te hebben gehad.



De meeste jongvolwassenen in de regio zijn **tevreden** met hun leven, zichzelf en hun lichaam. Degenen met een migratieachtergrond zijn vaker ontevreden met hun leven dan de rest. Vrouwen zijn op alle gebieden aanzienlijk minder tevreden dan mannen, vooral als het gaat om tevredenheid met het eigen lichaam.



Het gaat niet goed met de **mentale gezondheid** van deze doelgroep. Ongeveer een derde van de jongvolwassenen in de regio ervaart een sterke mate van sociale en/of emotionele eenzaamheid. Het aandeel van de jongvolwassenen dat (zeer) vaak gestrest is en het aandeel met psychische klachten is groter dan het landelijk gemiddelde. Een derde dacht het afgelopen jaar serieus na over zelfmoord. Vrouwen en jongvolwassenen met een migratieachtergrond ervaren vaker eenzaamheid, stress en/of psychische klachten. Zelfmoorgedachten kwamen het vaakst voor bij jongvolwassenen op het voortgezet onderwijs of met een mbo-opleiding.



De meeste jongvolwassenen in de regio zijn **weerbaar** en reageren **veerkrachtig** na een moeilijke of stressvolle periode. Wel hebben vrouwen meer moeite met stressvolle gebeurtenissen dan mannen.



Een aanzienlijk deel van de jongvolwassenen in de regio (19%) heeft weinig **vertrouwen in de toekomst**. Een groot deel maakt zich zorgen over de woningmarkt (75%), het klimaat (50%), en/of discriminatie tegen groepen in de samenleving (42%). Mannen hebben vaker (veel) vertrouwen in de toekomst dan vrouwen.



Vier op de vijf jongvolwassenen in de regio komt niet dagelijks aan minimaal een half uur **beweging**. Hoe ouder jongvolwassenen zijn, hoe minder ze bewegen en sporten. Jongvolwassenen in de regio vinden het minder vaak prettig om in hun eigen buurt te bewegen dan jongvolwassenen in de rest van Nederland.



Bijna een derde van de jongvolwassenen in de regio heeft **overgewicht**. Bij één op de tien gaat het om ernstig overgewicht. Overgewicht komt vaker voor onder jongvolwassenen met een mbo-opleiding dan onder degenen met een hbo- of wo- opleiding.



Eén op de vijf 21- t/m 25- jarigen in de regio rookt dagelijks. Degenen met een mbo-opleiding **roken** het vaakst dagelijks.



De overgrote meerderheid van de jongvolwassenen in de regio drinkt **alcohol**. Ruim de helft van de 16- en 17- jarigen dronk de afgelopen 4 weken alcohol en houdt zich daarmee niet aan de norm om geen alcohol te drinken onder de 18 jaar. Van degenen met een wo-opleiding voldoet bijna een derde aan het criterium van "zware drinker".



Eén op de vijf van de jongvolwassenen in de regio gebruikte de afgelopen 4 weken cannabis, 2% gebruikte in deze periode lachgas en 12% gebruikte **harddrugs**. De meest gebruikte harddrugs zijn: XTC, cocaïne en 3-mmc/4-mmc.

# Contact

Advies of hulp nodig bij de duiding van de cijfers of hoe de cijfers gebruikt kunnen worden in beleid of uitvoeringsplannen? Of heeft u nog vragen over het onderzoek?

Neem dan contact op door de mailen naar: [gezondheidsmonitor@rotterdam.nl](mailto:gezondheidsmonitor@rotterdam.nl).

## Meer weten?

Op [www.gezondheidinkaart.nl](http://www.gezondheidinkaart.nl) vindt u meer informatie over de gezondheid van inwoners in de regio. Hier vindt u ook het tabellenboek met alle regionale cijfers van dit onderzoek.

**Auteur:** Sarah Boer, met dank aan Nathalie Koene-Smit, Gea Schouten en Mariek van Veelen, Onderzoek en Business Intelligence (OBI) Gemeente Rotterdam.





# Bronnen & verwijzingen

- [1] [https://www.monitorgezondheid.nl/sites/default/files/2022-09/Definitieve%20Totale%20Vragenlijst%20cGM%20JV%202022\\_voor%20website.pdf](https://www.monitorgezondheid.nl/sites/default/files/2022-09/Definitieve%20Totale%20Vragenlijst%20cGM%20JV%202022_voor%20website.pdf)
- [2] <https://gezondheidinkaat.nl/handlers/ballroom.ashx?function=download&id=581>
- [3] <https://gezondheidinkaat.nl/handlers/ballroom.ashx?function=download&id=582>
- [4] <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/welzijn-en-stress-bij-jongeren-in-coronatijd/3-stress>
- [5] <https://www.movisie.nl/artikel/geldgebrek-gezondheid-stress-sensitieve-benadering>
- [6] <https://vu.nl/nl/nieuws/2023/de-invloed-van-sociale-media-op-het-zelfbeeld-van-jongeren>
- [7] <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>
- [8] <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/overgewicht.aspxVuijk>
- [9] <https://www.rookvrijegeneratie.nl/artikelen/landelijke-tabaksbestrijding-een-stroomversnelling-dankzij-de-rookvrije-generatie>
- [10] <https://www.trimbos.nl/kennis/alcohol-en-lichamelijke-gezondheid/welke-schade-veroorzaakt-alcohol-in-de-hersenen/>

## Gebruikte schalen

### Verhoogd risico op PTSS

Een indicatie voor PTSS op basis van de volgende score op de PCL-5 vragenlijst (20 vragen):

- \* minimaal 1 cluster B (intrusies) symptoom &
- \* minimaal 1 cluster C (vermijding) symptoom &
- \* minimaal 2 cluster D (cognitieve- en stemmingsklachten) symptomen &
- \* minimaal 2 cluster E (arousal en activiteiten) symptomen.

### Weerbaarheid

Weerbaarheid is bepaald op basis van de gemiddelde score (0-5) op 8 stellingen.

- Onvoldoende weerbaar: score van 0-3
- Voldoende weerbaar: score van 3,01-5.

### Eenzaamheid

Eenzaamheid is gemeten met de korte Jong Gierveld schaal (6 stellingen).

Eenzaamheid algemeen (6 stellingen):

- \* Niet eenzaam: totaalscore 0-1
- \* Enigszins eenzaam: totaalscore 2-4
- \* Sterk eenzaam: totaalscore 5-6

### Psychische klachten

Een score van < 60 op de MHI-5 vragenlijst (5 vragen).