



Rapportage Noord- en Midden-Limburg

Jongvolwassenen en de coronaperiode



Inhoudsopgave

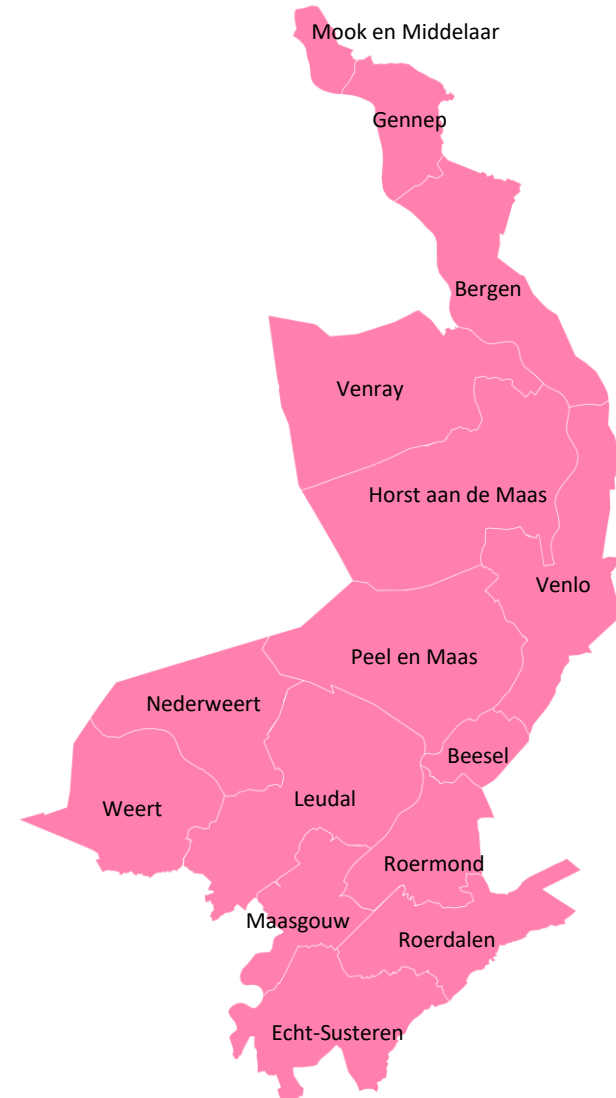
Introductie	3
Leeswijzer	4
Achtergrondkenmerken	5
Woonsituatie, gezinssituatie en financiën	6
Jongvolwassenen en de coronaperiode	7
Gezondheid en Geluk	8
Tevredenheid	9
Mentaal welbevinden	10
Weerbaarheid, veerkracht en vertrouwen in de toekomst	12
Bewegen en sporten	13
Middelengebruik	14
Contact	16

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'en. Met dit onderzoek geven GGD'en inzicht in de fysieke en mentale gezondheid van jongvolwassenen tijdens en na de coronaperiode op landelijk, regionaal en (waar mogelijk) gemeentelijk niveau. De resultaten van het onderzoek vormen een belangrijke basis voor de ontwikkeling en invulling van lokaal jeugd- en gezondheidsbeleid. Uit de resultaten kan bijvoorbeeld blijken dat het nodig is om meer hulp te bieden aan bepaalde groepen jongvolwassenen of extra voorzieningen op te zetten in de regio of in een gemeente.

Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen)

De GGD'en voeren de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 uit in het kader van de Integrale (populatie-brede) Gezondheidsmonitor COVID-19. Hierbij wordt samengewerkt met GGD GHOR Nederland, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, die samen het netwerk GOR vormen. 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 Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) opdrachtgever van de monitor en faciliteert verbinding tussen lopende onderzoeken.



Leeswijzer

In het voorjaar en de zomer van 2022 is de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen (cGMJV2022) afgenomen onder 16 t/m 25 jarigen in Nederland. Het betrof een online vragenlijst.

[Bekijk hier een inblikvoorbeeld van de vragenlijst.](#)

In Noord- en Midden-Limburg hebben 1580 jongvolwassenen de vragenlijst ingevuld. In totaal hebben 69750 jongvolwassenen uit Nederland de vragenlijst ingevuld.

Alle verzamelde gegevens zijn anoniem verwerkt.

De belangrijkste resultaten voor de regio worden per thema besproken in deze rapportage. We gaan ook in op verschillen tussen groepen. Waar relevant is cijfer van Noord- en Midden-Limburg afgezet tegen het Nederlandse gemiddelde. Het regionale gemiddelde is gebaseerd op alle geldige respondenten die hebben deelgenomen in de gemeenten: Bergen, Beesel, Echt-Susteren, Gennep, Horst aan de Maas, Leudal, Maasgouw, Mook en Middelaar, Nederweert, Peel en Maas, Roerdalen, Roermond, Venlo, Venray, en Weert.

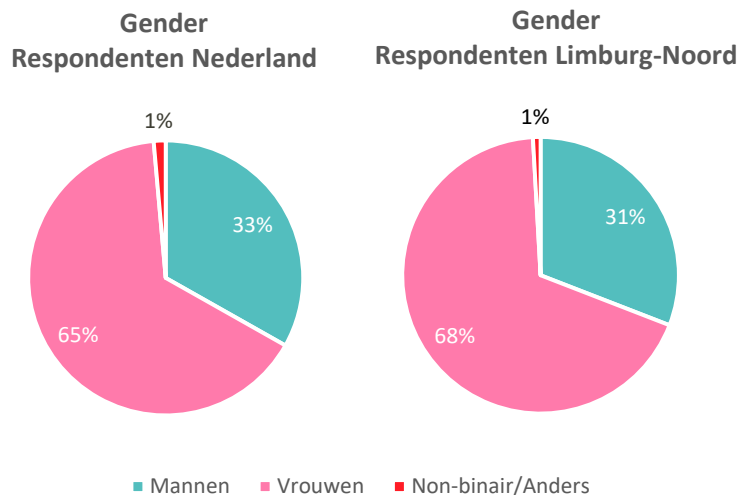
Vanwege de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten hanteren we bij de rapportage een minimum van 100 respondenten die de vraag ingevuld hebben en een minimum van 10 respondenten per specifiek antwoord. Indien de aantallen lager liggen, worden de cijfers niet weergegeven, maar staat er een streepje (-).

Voor de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 is geen steekproef getrokken. De vragenlijst was in te vullen via een open link en respondenten zijn geworven via een online social media campagne aangevuld met een offline campagne. De cijfers die hier worden gepresenteerd zijn gestandaardiseerd naar GGD-regio, leeftijd (16-17 jaar, 18-20 jaar en 21-25 jaar) en gender (in twee groepen: mannen en vrouwen). Dit betekent dat er is gecorrigeerd voor een niet-representatieve verhouding van deze kenmerken in de data, zodat de cijfers een zo representatief mogelijk beeld geven van alle jongvolwassenen in Nederland en de verschillende regio's. In de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 is genderidentiteit uitgevraagd met de antwoordopties "man", "vrouw", "non-binair" en "anders dan bovenstaande". Ten behoeve van de standaardisatie is een nieuwe variabele 'Geslacht_standardisatie' aangemaakt, waarin gender "non-binair"/"anders dan bovenstaande" (samen 1,4%) random geïmputeerd zijn tot man/vrouw. Deze methode is gekozen omdat de populatiereferentie-aantallen (vanuit het CBS) alleen beschikbaar zijn voor geslacht man en vrouw. De variabele "Geslacht_standardisatie" is alleen gebruikt voor het berekenen van standaardisatiefactoren en is niet gebruikt voor de cijfers uitgesplitst naar mannen en vrouwen in deze rapportage.

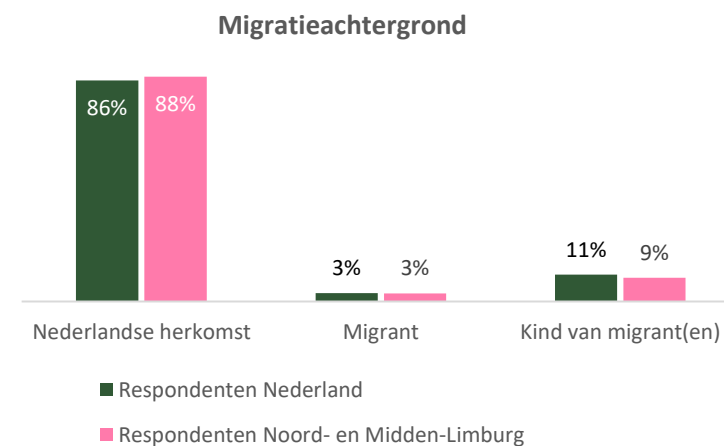
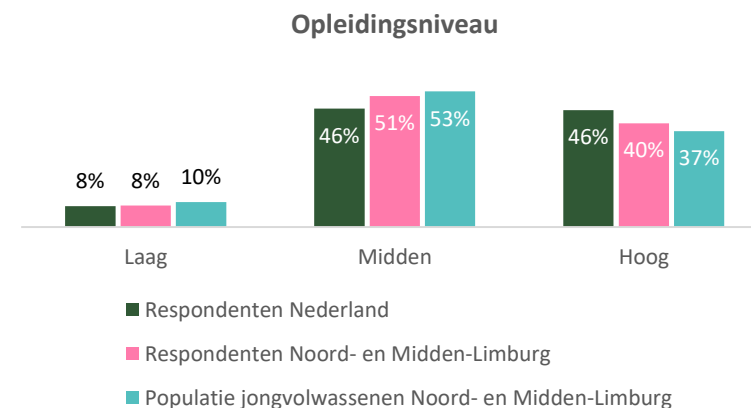
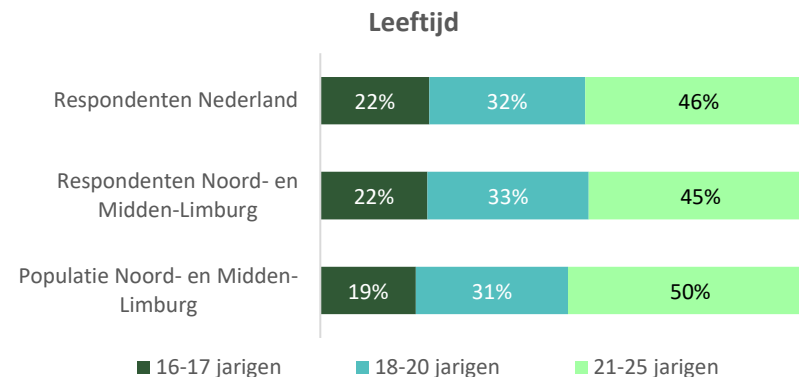
Naast het vragenlijstonderzoek is er aanvullend kwalitatief onderzoek gedaan door Stichting Alexander. Middels focusgroepen en interviews is aan jongvolwassenen uit heel Nederland gevraagd hoe zij de coronaperiode hebben ervaren. In de rapportage hebben we, ter ondersteuning van de cijfers, enkele quotes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

Achtergrondkenmerken

Van de respondenten is 68% vrouw en 31% 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, 33% is tussen de 18 en 20 jaar en 45% is tussen de 21 en 25 jaar. Van de respondenten is 8% laag opgeleid, 51% middelbaar opgeleid en 40% hoog opgeleid. Verder heeft 88% een Nederlandse herkomst en identificeert 15% zich als LHBTQ+. Deze achtergrondkenmerken van respondenten uit Nederland en Noord- en Midden-Limburg zijn grotendeels vergelijkbaar.



De verdeling tussen mannelijke en vrouwelijke respondenten komt niet overeen met de verdeling van mannen en vrouwen onder jongvolwassenen in Noord- en Midden-Limburg (de populatie). Hiervoor zijn de cijfers in deze rapportage gecorrigeerd. De leeftijdsverdeling en het opleidingsniveau van de respondenten komt redelijk overeen met de populatie in Noord- en Midden-Limburg.

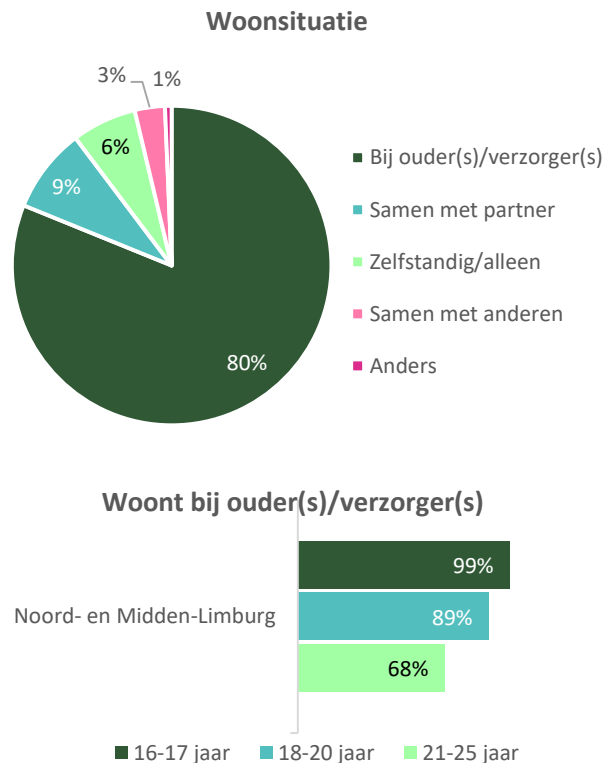


Woonsituatie, gezinssituatie en financiën

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

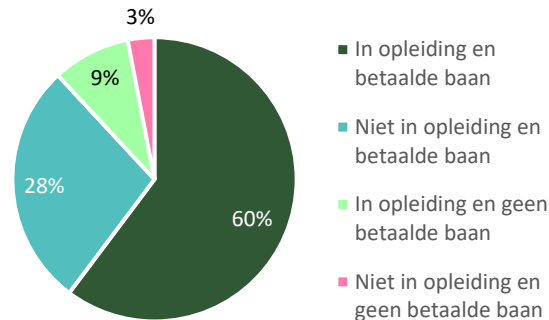
Woonsituatie

Door de huidige woningcrisis wonen veel jongvolwassenen langer thuis of langer in een studentenkamer dan zij zelf willen. De meeste respondenten wonen bij hun ouder(s) of verzorger(s). Dit geldt met name voor de jongere groep jongvolwassenen (16-17 & 18-20 jarigen). Respondenten uit Noord- en Midden-Limburg wonen vaker bij hun ouder(s) of verzorger(s) (80%) dan respondenten uit Nederland (66%).



Werk- en financiële situatie

Opleiding en werksituatie



69% van de jongvolwassenen volgt een opleiding en 88% heeft betaald werk. De oudere groep jongvolwassenen (21-25 jaar) werkt meer uren. Van de jongvolwassenen is -% werkloos, 1% arbeidsongeschikt of langdurig ziek en 1% heeft een bijstandsuitkering.

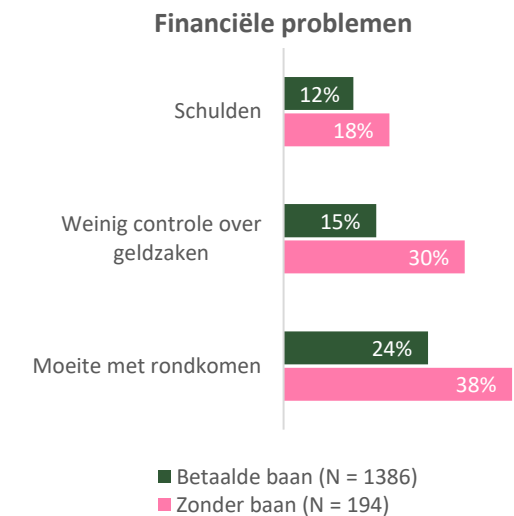
Gezinssituatie

44% van de respondenten heeft een vaste relatie. Dit percentage is hoger bij vrouwen (49%) dan bij mannen (39%) en ook in hoger bij de oudere jongvolwassenen (21-25 jarigen: 55%).

De **financiële situatie** van jongvolwassenen kan een bron van stress zijn. In combinatie met de huidige financiële crisis kan dit zorgen voor een lager welzijn van jongvolwassenen.

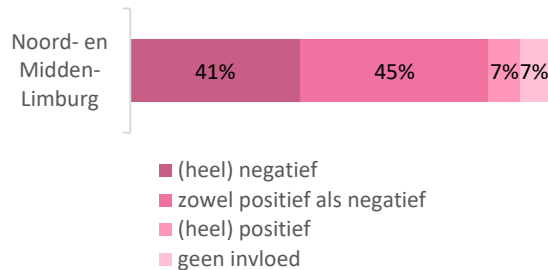
Van de jongvolwassenen heeft 26% moeite met rondkomen. Dit komt vaker voor bij oudere jongvolwassenen (18-20: 28% & 21-25 jarigen: 28%) dan bij de 16-17 jarigen (16%). 17% van de jongvolwassenen heeft het idee weinig controle over geldzaken te hebben en 12% heeft een schuld (studieschuld en hypotheek niet meegerekend).

Daarnaast komen financiële problemen vaker voor bij jongvolwassenen zonder betaalde baan.



Jongvolwassenen en de coronaperiode


Invloed coronaperiode op leven




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 zowel positief als negatief beïnvloed. 45% geeft aan zowel positieve als negatieve gevolgen te hebben ervaren.

Top 5 positieve gevolgen zijn:

- 
- 40% Minder geld uitgeven
 - 36% Meer rust
 - 34% Minder reistijd door thuisonderwijs/-werk
 - 28% Meer tijd voor familie/vrienden
 - 24% Thuisonderwijs/thuiswerken

Top 5 negatieve gevolgen zijn:

- 
- 53% Afwezigheid van evenementen en buitenland vakantie
 - 44% Minder sociale contacten
 - 39% Minder goed in zijn/haar vel zitten
 - 36% Niet naar (sport)clubs of verenigingen kunnen
 - 33% Minder nieuwe mensen leren kennen

Ook persoonlijke gebeurtenissen die jongvolwassenen hebben meegemaakt tijdens de coronaperiode, zoals in quarantaine gaan, het doormaken van corona of ziekte of overlijden van een naaste, kunnen grote impact hebben. Bijna 58% van de jongvolwassenen heeft zo'n gebeurtenis meegemaakt. Hierbij is het zelf doormaken van een corona infectie niet meegenomen. 17% van de jongvolwassenen geeft aan nog steeds last te hebben van gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt in de coronaperiode.

Sommige persoonlijke corona gerelateerde gebeurtenissen kunnen leiden tot traumatische stressklachten. 5% van de jongvolwassenen heeft een verhoogd risico (volgens de DSM-V) op PTSS door de meegemaakte traumatische gebeurtenis.

Top 3 meest meegemaakte gebeurtenissen:

- Angst dat hij/zij zelf of naaste corona kreeg (37%)
- Geen steun/zorg kunnen bieden aan naaste (12%)
- Naaste in het ziekenhuis gelegen door corona (11%)

"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 de huisarts, fysiotherapeut, tandarts of psycholoog.

Een deel van de jongvolwassenen, 25%, heeft geplande zorg niet ontvangen. Dit percentage ligt bij vrouwen hoger dan bij mannen. 8% van de jongvolwassenen heeft zelf zorg uitgesteld of afgezegd. Van de jongvolwassenen die zelf een afspraak heeft afgezegd geeft 27% aan dat dit door een reden kwam die niet te maken had met corona. 9% van de jongvolwassenen heeft de uitgestelde zorg nog steeds niet ontvangen. 11% van de jongvolwassenen ervaart ten tijde van het onderzoek nog hinder van de uitgestelde zorg.

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

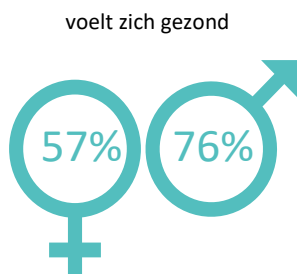
Zorg en ondersteuning

De meeste jongvolwassenen (88%) geven aan dat zij bij iemand terecht kunnen als ze met een probleem zitten. Door de coronaperiode had 59% van de jongvolwassenen soms extra hulp of steun nodig. Wanneer jongvolwassenen behoefte hadden aan extra hulp/steun ging het met name om 'Hulp omdat hij/zij niet lekker in zijn/haar vel zit' (41%) en 'Begeleiding bij opleiding' (20%).

Gezondheid en Geluk

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. Jongvolwassenen kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun **eigen gezondheid ervaren**. Dit is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand.

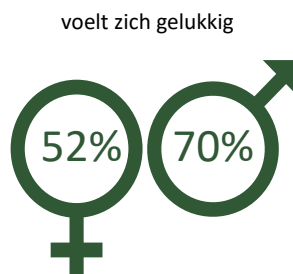
Uit de resultaten blijkt dat 66% van de jongvolwassenen de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart. Meer mannen dan vrouwen ervaarden de eigen gezondheid als (zeer) goed.



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

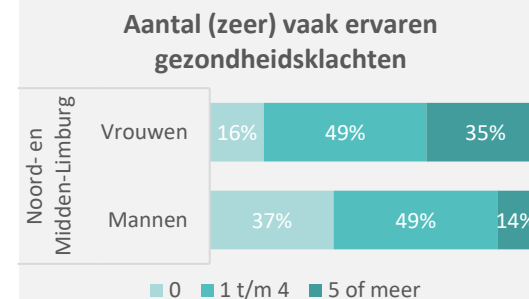
Een andere belangrijke indicator voor het welzijn van jongvolwassenen is hoe **gelukkig** zij zich voelen.

60% van de jongvolwassenen voelde zich in de afgelopen vier weken vaak tot voortdurend gelukkig. Meer mannen dan vrouwen voelden zich in de afgelopen vier weken vaak tot voortdurend gelukkig.



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

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 en functioneren van de jongvolwassenen.



25% van de jongvolwassenen heeft (zeer) vaak vijf of meerdere klachten ervaren in de afgelopen vier weken. Vrouwen geven vaker aan dat zij in de afgelopen vier weken (zeer) vaak vijf of meer klachten ervaarden ten opzichte van mannen. 18% heeft in de afgelopen vier weken de huisarts bezocht voor een of meerdere klachten.

De drie meest voorkomende klachten zijn:

- Moe (48%)
- Prikkelbaar/geïrriteerd (34%)
- Geheugen- of concentratieproblemen (29%)

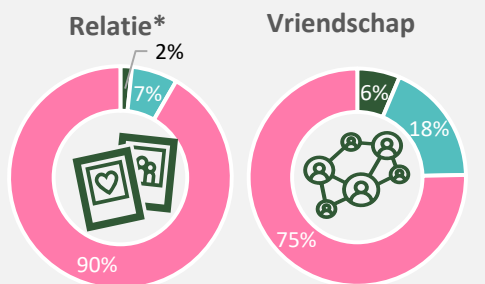
Het concept **positieve gezondheid** biedt aanknopingspunten in de omgang met gezondheidsklachten. Bij positieve gezondheid wordt verder gekeken dan deze klachten. Het accent ligt juist op regie over het eigen leven, veerkracht en wat het eigen leven betekenisvol maakt.

Tevredenheid

Tevredenheid met vriendschap en relatie

Het hebben van een goed sociaal netwerk en goede vriendschappen kan onder andere het gevoel van eenzaamheid verminderen. Aan jongvolwassenen is gevraagd hoe tevreden zij zijn met de **vriendschap** met hun beste vriend(inn)en en, wanneer ze een **relatie** hebben, hoe tevreden ze met deze relatie zijn.

44% van de jongvolwassenen heeft ten tijde van het onderzoek een vaste relatie.



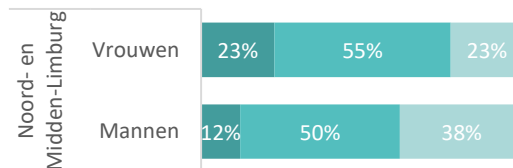
* van de jongvolwassenen met een relatie

■ (Ze) ontevreden ■ Neutraal ■ (Ze) tevreden

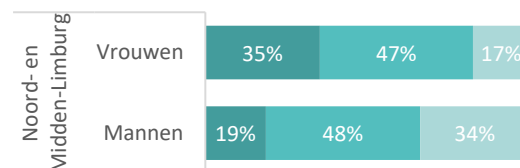
"Je echte vrienden kwamen meer naar voren, omdat je actief sociaal contact moet zoeken en niet alles via school gaat bijvoorbeeld."

Tevredenheid met zichzelf, eigen lichaam en eigen leven

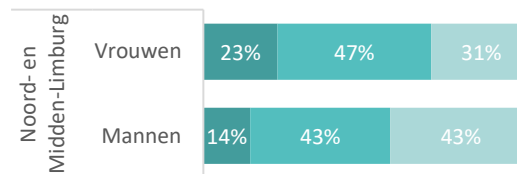
Zichzelf



Eigen lichaam



Eigen leven



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

De perfect-lijkende plaatjes op sociale media kunnen invloed hebben op hoe **tevreden** jongvolwassenen zijn met **zichzelf, hun lichaam en het leven**.

Jongvolwassenen die stress ervaren door sociale media zijn minder tevreden met zichzelf, hun eigen lichaam en hun eigen leven.

Daarnaast zijn de coronamaatregelen mogelijk van invloed (geweest) op hoe iemand zijn leven ervaart. Daarom is onderzocht hoe tevreden jongvolwassenen met hun leven zijn.

Over het algemeen zijn mannen meer tevreden met zichzelf, hun lichaam en het leven dan vrouwen.

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

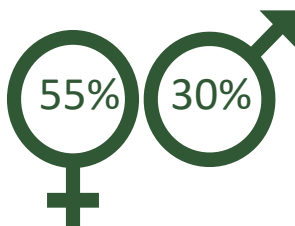
"Hoe kom ik fatsoenlijk terug in de samenleving? Hoe bouw ik mijn leven weer op?"

Mentaal welbevinden

Stress

Een groot deel van de jongvolwassenen in de regio geeft aan zich (zeer) vaak **gestrest** te voelen door één of meerdere factoren. Meer vrouwen dan mannen voelen zich (heel) vaak gestrest. Vrouwen ervaren de meeste stress van studie of school, de combinatie van alles wat zij moeten doen en de eisen die zij aan zichzelf stellen.

voelt zich (heel) vaak gestrest



Top 5 bronnen van stress:

- 28% Studie of school
- 25% De eisen die hij/zij aan zichzelf stelt
- 25% Alles wat hij/zij moet doen
- 22% Wat anderen van hem/haar verwachten
- 20% Werk of bijbaan

Adviezen

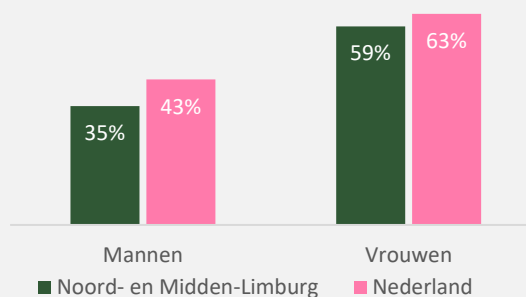
MIND (wijzijnmind.nl):
wil psychische gezondheid bevorderen en alle mensen die hiermee te maken hebben ondersteunen.

Effectieve interventies en beleid mentale gezondheid en preventie (RIVM):
geeft een overzicht van mogelijke interventies.

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. Mannen scoren gunstiger op de MHI-5 dan vrouwen.

Psychische klachten



"Depressed, gestrest en gestopt met de opleiding."

Suicidegedachten

Van de jongvolwassenen in de regio heeft 31% in de afgelopen 12 maanden een enkele keer tot heel vaak serieus nagedacht over suicide. 7% dacht hier (heel) vaak aan. Jongvolwassenen in de leeftijd van 16-17 jaar (9%) en 18-20 jaar (9%) dachten hier vaker aan dan 21-25 jarigen (4%).

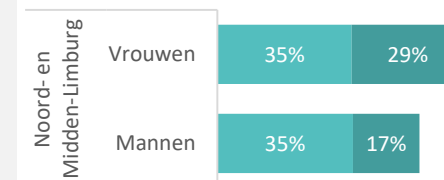
Advies

113 Zelfmoordpreventie:
Geeft informatie over suicidepreventie voor professionals.

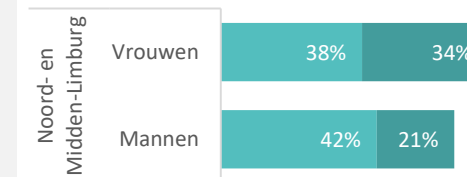
Eenzaamheid

Langdurige **eenzaamheid** kan gevolgen hebben voor de ontwikkeling van jongvolwassenen. Naast dat het voor mentale problemen (laag zelfvertrouwen, depressieve klachten en suïcidale gedachten) zorgt, kan eenzaamheid ook zorgen voor gedragsproblemen (middelengebruik), lichamelijke problemen (stress) of maatschappelijke problemen (vroegtijdig schoolverlaten). Met name vrouwen voelen zich vaker eenzaam. Zij voelen zich vaker emotioneel eenzaam (iemand die een intieme, hechte band mist) en in mindere mate sociaal eenzaam (het ontbreken van vriendschappen).

Sociale eenzaamheid



Emotionele eenzaamheid



■ Enigszins eenzaam ■ Sterk eenzaam

Advies

Jongeren - Aanpakeenzaamheid.nl:
biedt een methode om aan de slag te gaan met het voorkomen of tegen gaan van eenzaamheid.

Mentaal welbevinden: psychische klachten uitgelicht

Veel jongvolwassenen hebben psychische klachten: 47% van de jongvolwassenen in de regio. De samenhang tussen psychische klachten en andere aspecten van gezondheid is hiernaast weergegeven. Deze samenhang geeft geen oorzakelijk verband aan, maar geeft slechts weer welke aspecten samen voorkomen.

Psychische klachten hangen samen met andere aspecten van het **mentaal welbevinden**. Zo zijn jongvolwassenen met psychische klachten vaker gestrest. Daarnaast komen suïcidegedachten en (sterke) eenzaamheid vaker voor onder jongvolwassenen met psychische klachten. Het risico op Posttraumatische Stressstoornis (PTSS) door een coronagerelateerde gebeurtenis is 6x groter bij jongvolwassenen met psychische klachten t.o.v. jongvolwassenen zonder psychische klachten. Verder hebben jongvolwassenen met psychische klachten minder vertrouwen in de toekomst en zijn zij vaker onvoldoende weerbaar.

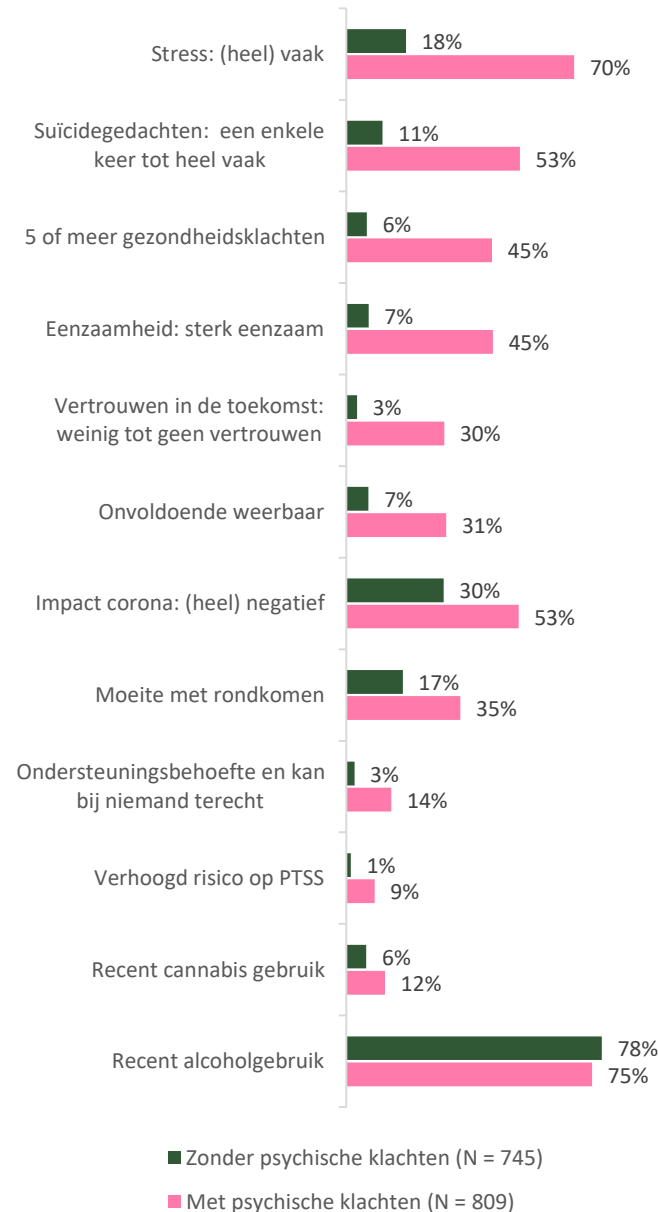
Jongvolwassenen met psychische klachten ervaren ook meer **gezondheidsklachten**.

Jongvolwassenen met psychische klachten ervaren de **coronaperiode** vaker als (heel) negatief. Deze jongvolwassenen hebben ook vaker hulp nodig gehad tijdens de coronaperiode (ondersteuningsbehoefte) terwijl ze bij niemand terecht konden.

Daarnaast komt moeite met **rondkomen** vaker voor onder jongvolwassenen met psychische klachten.

Recent **cannabisgebruik** komt iets vaker voor onder jongvolwassenen met psychische klachten. Recent **alcoholgebruik** verschilt echter niet tussen jongvolwassenen met en zonder psychische klachten.

Verschillen tussen jongvolwassenen met en zonder psychische klachten



Regionale initiatieven

Preventieprogramma Mentale Gezondheid Jeugd:

Geeft een overzicht van preventieprogramma's voor mentale gezondheid in Noord- en Midden Limburg. Geïnteresseerd in het programma? Neem contact op met team Gezondheidsbevordering van GGD Limburg-Noord.

Contact: gezondheidsbevordering@vrln.nl

Maakhetverschilvooreenkind.nl:

samenwerkingsverband tussen GGD Limburg-Noord, Centrum voor Jeugd en Gezin, MET ggz, Vincent van Gogh en lokale welzijnsorganisaties. Op de website zijn tips en informatie te vinden voor iedereen die regelmatig te maken heeft met jongeren tussen de 0 en 23 jaar in gesprek te gaan.

Less Depress:

Maakt somberheid bespreekbaar voor professionals in Voortgezet Onderwijs Noord- en Midden-Limburg.

Actienetwerk Zelfmoordpreventie Midden-Limburg:

hiermee investeert Midden-Limburg in de preventie van suïcide. Door dit actienetwerk is de regio aangesloten bij het landelijke 'Suïcidepreventie Actienetwerk'-community structuur van 113 Zelfmoordpreventie. Het uiteindelijke doel van het Actienetwerk Zelfmoordpreventie ML is dat inwoners in de regio Midden-Limburg niet langer eenzaam en radeloos sterven door suïcide.

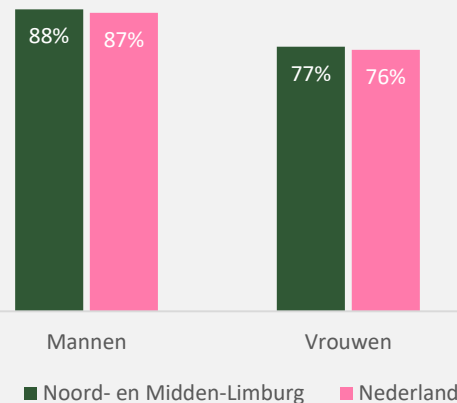
Weerbaarheid, veerkracht en vertrouwen in de toekomst

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.

82% van de jongvolwassenen is voldoende weerbaar.

Is voldoende weerbaar

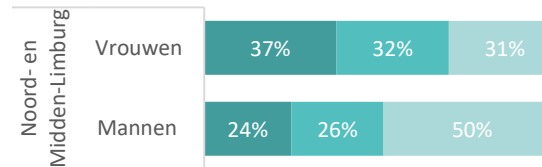


Adviezen

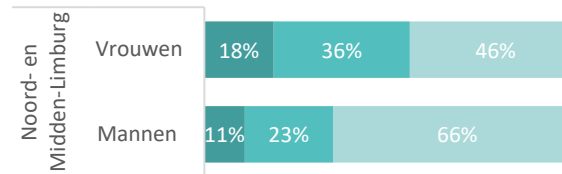
Weerbaarheid van jongeren versterken:
Movisie legt uit wat werkt voor het versterken van weerbaarheid bij jongeren.

Happyles - depressiepreventie bij jongeren:
is een klassikale interventie ter bevordering van welbevinden en geluk, en ter preventie van depressieklachten bij jongeren.

Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan



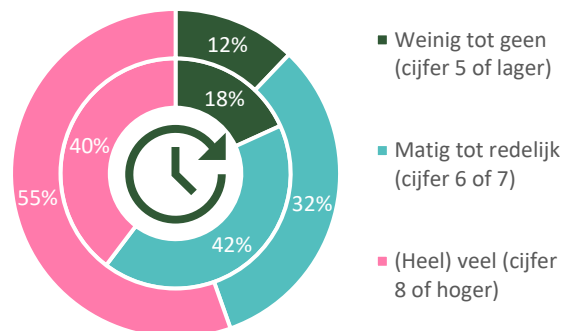
Herstelt snel na een moeilijke periode



■ (Helemaal) oneens ■ Neutraal ■ (Helemaal) eens

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

Vertrouwen in de toekomst*



*Buitenring toont mannen, binnenring toont vrouwen.

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

Vertrouwen in de toekomst

Onlangs de coronacrisis hebben jongvolwassenen matig tot (heel) veel **vertrouwen in hun toekomst**.

Een klein percentage (16%) van de jongvolwassenen heeft weinig tot geen vertrouwen in zijn of haar toekomst. Meer dan een derde (37%) heeft matig tot redelijk veel vertrouwen in de toekomst en ongeveer de helft (47%) heel veel vertrouwen in de toekomst.

Jongvolwassenen maken zich het meest zorgen om:

- Woningmarkt (64%)
- Klimaat (39%)
- Discriminatie van groepen in de samenleving (30%)

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

Bewegen en sporten

Het advies voor (jong)volwassenen (18+) is minimaal 150 minuten per week matig intensief inspannen, verspreid over verschillende dagen, en minimaal twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen. De norm voor jongeren onder de 18 is om nog meer te **bewegen**. Aan hen is het advies om minimaal 1 uur per dag matig intensief te bewegen en minimaal drie keer per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen.

Regionale initiatieven

JOGG-Teamfit:

Maakt de sport-, buurt- en vrijetijdsomgeving gezonder. JOGG-Teamfit schenkt aandacht aan de thema's voeding, rookvrije omgeving en verantwoord alcoholgebruik.

Jeugdfonds Sport & Cultuur Limburg:

Biedt aan Limburgse jongeren de mogelijkheid lid te worden van een (sport)club door de contributie te betalen.

Iedereen kan sporten:

Maakt sport en bewegen voor mensen met een beperking mogelijk.

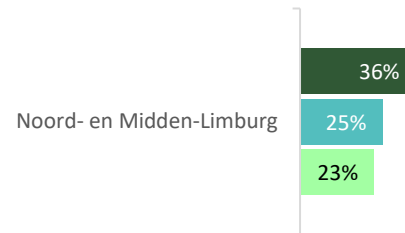
Bijzonder in beweging:

Biedt sportactiviteiten aan voor jongeren met een verstandelijke beperking.

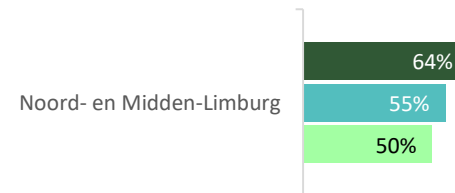
Studentsports Venlo:

De digitale sportkaart van Studentsports Venlo geeft de studenten toegang tot een groot aantal sportactiviteiten in de omgeving van Venlo.

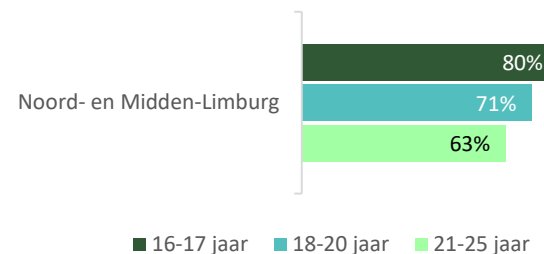
Beweegt dagelijks minimaal een halfuur



Beweegt 5 of meer dagen minimaal een halfuur



Sport wekelijks



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

Sporten in de buurt

Gedurende de coronacrisis werd het voor sommige jongvolwassenen moeilijker om te voldoen aan de beweegnorm, omdat sportscholen werden gesloten en er minder verplaatsingen plaatsvonden door thuiswerken en 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 36% van de jongvolwassenen ook aangegeven als één van de negatieve gevolgen van de coronacrisis.

"Buiten sporten toen dat kon en veel gewandeld."

Ongeveer 6 op de 10 jongvolwassenen vindt de eigen buurt prettig om in te bewegen. Toch blijkt dat driekwart niet dagelijks aan minimaal een half uur beweging komt. Ongeveer 69% van de jongvolwassenen sport minimaal één keer per week. 59% heeft een (online) lidmaatschap bij een sportvereniging of sportclub. Naarmate jongvolwassenen ouder worden, bewegen en sporten ze minder vaak. Daarnaast laten de resultaten zien dat iets meer mannen dagelijks minimaal een halfuur bewegen (28%) en dan vrouwen (25%).

Buurt inrichten op sporten?

Neem contact op met Team Milieu van GGD Limburg-Noord bij het ontwikkelen van de fysieke leefomgeving.

Contact: milieu@vrln.nl.

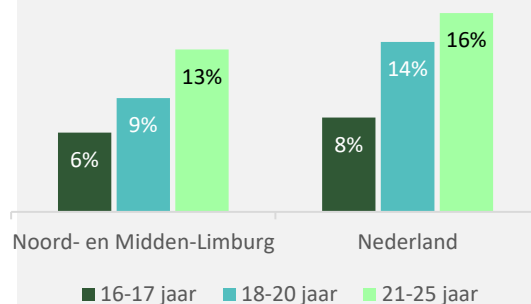
Middelengebruik

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.

20% van de jongvolwassenen rookt weleens tabak. Dagelijks roken wordt door 10% van de jongvolwassenen gedaan.

Rookt dagelijks



Adviezen

Rookvrije generatie:

Heeft als doel dat ieder kind dat geboren wordt, de kans krijgt om volledig rookvrij op te groeien. Gemeenten kunnen hieraan bijdragen door zoveel mogelijk plekken in hun gemeente rookvrij te maken.

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.

Alcohol

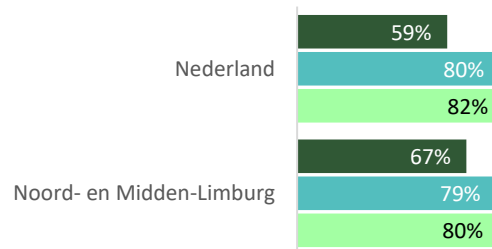
De hersenen van jongvolwassenen zijn tot het 25e levensjaar volop in ontwikkeling. **Alcoholgebruik** onder jongvolwassenen is schadelijk voor de ontwikkeling van de structuur van de hersenen en verhoogt de kans op problematisch alcoholgebruik op latere leeftijd ([Trimbos](#)). Daarnaast kan het drinken van alcohol op langere termijn de kans op het krijgen van overgewicht, hart- en vaatziekten, leverziekten, hersenziekten en kanker verhogen.

Het advies van de Gezondheidsraad is: Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. 40% van de jongvolwassenen voldoet aan dit advies.

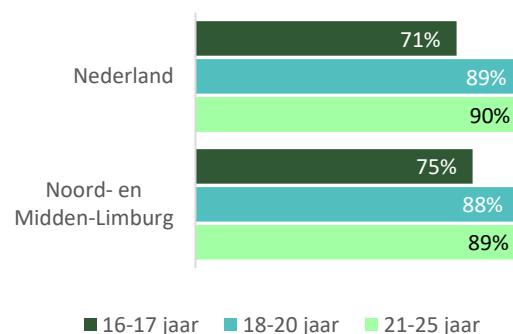
Daarentegen is 20% van de jongvolwassenen een zware drinker (tenminste 1 dag in de week 6 of meer glazen (mannen) of 4 of meer glazen (vrouwen)).

36% van de jongvolwassenen geeft aan dat vrienden het normaal vinden om 10 glazen alcohol op één dag of avond te drinken. Met name mannen en jongvolwassenen boven de 18 jaar vinden dit normaal.

Alcoholgebruik
afgelopen 4 weken



Alcoholgebruik
afgelopen 12 maanden



In Noord- en Midden-Limburg valt op dat het alcoholgebruik van jongvolwassenen onder de 18 jaar hoger ligt dan het landelijke gemiddelde. Dit bevestigt het beeld uit de [Gezondheidsmonitor Jeugd](#).

Onder oudere jongvolwassenen (18-25 jarigen) is alcoholgebruik in Noord- en Midden-Limburg echter vergelijkbaar met het landelijke gemiddelde. Dit komt overeen met het beeld in de eerdere [Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen](#).

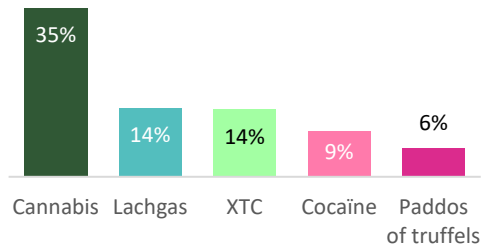
Middelengebruik

Drugs

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

60% van de jongvolwassenen in Noord- en Midden-Limburg heeft nooit drugs gebruikt.

Drugsgebruik ooit

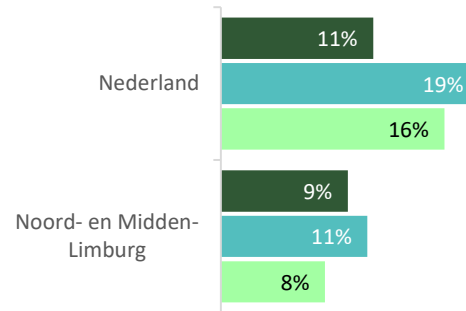


Ten tijde van het onderzoek hadden minder jongvolwassenen in Noord- en Midden-Limburg recent cannabis gebruikt (9%) dan gemiddeld in Nederland (16%). Ook recent gebruik van andere drugs ligt lager in Noord- en Midden-Limburg (5%) dan gemiddeld in Nederland (10%).

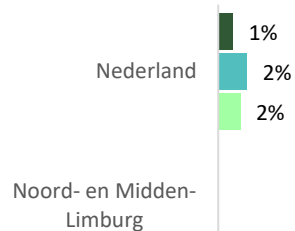
"Lekker veel gesport, alleen wel meer geblowd."

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

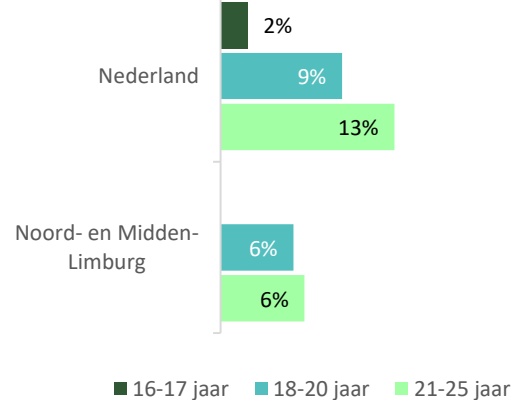
Cannabisgebruik afgelopen 4 weken



Lachgasgebruik afgelopen 4 weken



Drugsgebruik anders dan cannabis of lachgas afgelopen 4 weken



Oudere jongvolwassenen gebruiken vaker drugs (anders dan cannabis en lachgas) dan de jongere jongvolwassenen.

Drugs (anders dan cannabis en lachgas) die jongvolwassenen ten tijde van het onderzoek in de afgelopen vier weken het vaakst gebruikten:

- XTC (4%)
- Cocaïne (2%)
- 3-MMC of 4-MMC (1%)

Adviezen

Helder op school:

Hierbij worden scholen ondersteund bij het opstellen van goed beleid op gebied van alcohol, tabak, drugs en gamen.

Helder Theater:

Biedt educatief en interactief theater voorstellingen aan op het gebied van alcohol en drugs voor het V(S)O en MBO.

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 met **Team Onderzoek** via onderzoek@vrln.nl.

Meer weten?

Op ons [Kennisplein](#) vindt u meer cijfers over de gezondheid van inwoners in de regio. Hier vindt u ook het tabellenboek van dit onderzoek. Voor de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen is gekozen voor een tabellenboek i.p.v. een dashboard als naslagwerk.



meer informatie:
ggdlimburgnoord.nl/onderzoek-en-cijfers

Aankopingspunten voor beleid

In het [Nationaal Preventieakkoord](#) en de daaruit afgeleide lokale akkoorden wordt ingezet op de leefstijlthema's roken, alcohol, bewegen en overgewicht. Uit de cijfers blijkt dat er nog veel winst nodig is om de gewenste streefcijfers te behalen in 2040.

Mentale gezondheid, druk op het dagelijks leven en eenzaamheid waren al langer belangrijke thema's in gezondheidsbeleid. De coronacrisis heeft het belang om hier extra aandacht voor te hebben duidelijk gemaakt. O.a. op het [loket gezond leven](#) is meer (praktische) informatie over dit onderwerp te vinden.

Gezondverschillen tussen hoog- en laagopgeleiden kunnen voorkomen. Het stimuleringsprogramma [GezondIn](#) heeft veel kennis en voorbeelden over de (lokale) aanpak van gezondheidsverschillen.

De thema's uit de GGD Gezondheidsmonitor vormen een goede basis om breed binnen het sociaal domein te kijken naar de samenhang volgens de dimensies van [positieve gezondheid](#).

