

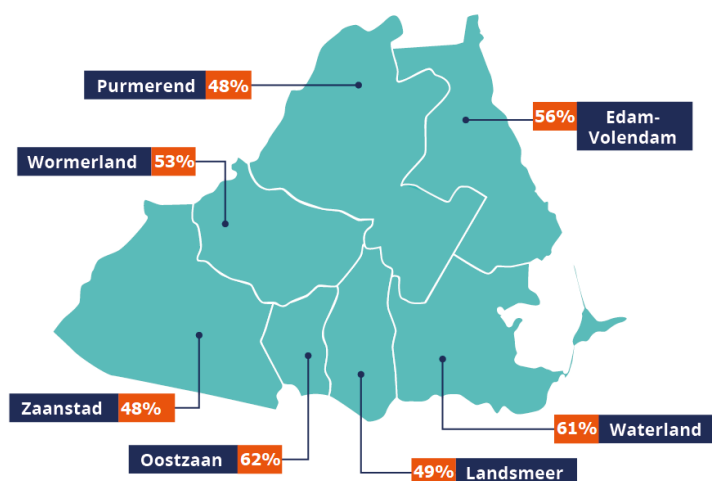
# PERSBERICHT

Zaandam, 21 januari 2025

## Blijvende zorgen over mentale gezondheid jongvolwassenen Zaanstreek-Waterland ondanks lichte verbetering

*Slechts de helft van de jongvolwassenen uit Zaanstreek-Waterland beoordeelt de eigen mentale gezondheid als goed. De mentale gezondheid van deze groep heeft dus nog steeds aandacht nodig. Wel lijkt er in vergelijking met 2022 een lichte verbetering te zijn op een aantal vlakken van mentale gezondheid. Dit blijkt uit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, een grootschalig vragenlijstonderzoek dat GGD'en hebben uitgevoerd onder 16- tot en met 25-jarigen in Nederland. In regio Zaanstreek-Waterland deden bijna 3000 jongvolwassenen mee.*

51% van de jongvolwassenen uit Zaanstreek-Waterland ervaart de eigen mentale gezondheid als (zeer) goed. 14% ervaart dit als (zeer) slecht. Jongvolwassenen die moeite hebben met rondkomen ervaren minder vaak een goede mentale gezondheid.



Figuur 1. % jongvolwassenen dat de eigen mentale gezondheid als (zeer) goed ervaart per gemeente

### Veel stress en prestatiedruk

Ruim twee op de vijf jongvolwassenen uit onze regio voelt zich vaak gestrest. De voornaamste bronnen van stress zijn studie/school en werk/bijbaan. Ruim de helft van de jongvolwassenen ervaart regelmatig prestatiedruk. Zij ervaren dit vaker vanuit zichzelf dan vanuit anderen. Druk vanuit anderen ervaren jongvolwassenen het vaakst vanuit ouder(s) of verzorger(s). Ook maken veel jongvolwassenen zich zorgen over maatschappelijke thema's, zoals over de woningmarkt en stijgende prijzen. Minder dan de helft van de jongvolwassenen heeft veel vertrouwen in de eigen toekomst. 15% heeft weinig tot geen vertrouwen.

### Lichte verbetering vergeleken met 2022

Sinds de meting in 2022, vlak na de coronapandemie, lijkt er lichte verbetering te zijn op een aantal vlakken van mentale gezondheid. Minder jongvolwassenen voelen zich enigszins tot sterk eenzaam. Dit percentage daalde van 61% in 2022 naar 57% in 2024. Daarnaast is het percentage jongvolwassenen dat zich vaak gestrest voelde afgenomen van 47% in 2022 naar 41% in 2024.



## Zaanstreek-Waterland

Ondanks deze lichte verbeteringen gaat het nog steeds om een grote groep jongvolwassenen en valt er nog veel winst te behalen op ervaren eenzaamheid en stress.

### **Alcoholgebruik regionaal afgenomen, roken en vaperen niet**

Het aandeel jongeren dat niet drinkt of maximaal 1 glas per dag is toegenomen van 38% in 2022 naar 48% in 2024. Dit is meer dan landelijk (42%). Wel variëren de cijfers tussen de gemeenten (zie [gezondheidincijfers.ggdzw.nl](https://gezondheidincijfers.ggdzw.nl)). Eén op de vier jongvolwassenen rookt wel eens tabak, dit is vergelijkbaar met 2022. Verder vapt 13% van de jongvolwassenen wel eens.

### **Over het onderzoek**

Van april tot en met juli 2024 hebben alle GGD'en, samen met het RIVM en GGD GHOR Nederland, een onderzoek uitgevoerd onder Nederlandse jongvolwassenen van 16 tot en met 25 jaar: de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024. Ruim 135.000 jongvolwassenen vulden de vragenlijst in over hun gezondheid, welzijn en leefstijl. Jongvolwassenen zijn vooral geworven via advertenties op sociale media. Ter verdieping en om resultaten van de vragenlijst beter te begrijpen, is aanvullend kwalitatief onderzoek uitgevoerd. De resultaten van dit kwalitatieve onderzoek worden over enkele weken gepubliceerd. Naast de zojuist beschreven resultaten zijn er meer onderwerpen uitgevraagd in dit onderzoek. De resultaten van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen zijn te vinden in de databank op de cijferwebsite van GGD Zaanstreek-Waterland, [gezondheidincijfers.ggdzw.nl](https://gezondheidincijfers.ggdzw.nl). Het onderzoek 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.

---

### **Noot voor de redactie**

#### **Ter informatie**

De respondenten voor zowel de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 als de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 zijn vooral geworven via betaalde advertenties op sociale media met een openbare link naar de vragenlijst. De cijfers zijn gestandaardiseerd voor gender, leeftijd en gemeente/GGD-regio. Ondanks deze correctie is de groep respondenten uit 2024 niet volledig gelijk aan de groep respondenten uit 2022. Verschillen in prevalentiecijfers tussen deze twee monitors zouden deels hierdoor kunnen komen. Houd hier rekening mee bij de interpretatie van de resultaten.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Communicatie, via 075 – 2105 999 of [communicatie@ggdzw.nl](mailto:communicatie@ggdzw.nl)

GGD Zaanstreek-Waterland  
Vurehout 2  
1507 EC Zaandam  
[www.ggdzw.nl](https://www.ggdzw.nl)

Bijgevoegd beeldmateriaal kunt u uitsluitend ter ondersteuning bij dit persbericht gebruiken.