



## Rapportage regio Utrecht

---

### Jongvolwassenen en de coronaperiode



# Inhoudsopgave

Introductie	3
Leeswijzer	4
Achtergrondkenmerken	5
Gezinssituatie, woonsituatie en financiën	6
Jongvolwassenen en de coronaperiode	7
Gezondheid en Geluk	8
Tevredenheid	9
Mentaal welbevinden	10
Mishandeling en seksueel grensoverschrijdend gedrag	11
Weerbaarheid, veerkracht en vertrouwen in de toekomst	12
Bewegen en sporten	13
Middelengebruik	14
Middelengebruik	15
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 GGD regio Utrecht (inclusief stad Utrecht) hebben 7130 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 Utrecht (inclusief stad Utrecht) worden per thema besproken in deze rapportage. Een volledig overzicht van de resultaten kunt u terugvinden in het tabellenboek op <https://ggdru.buurtmonitor.nl/dashboard/dashboard/jongvolwassenen>. We gaan ook in op verschillen tussen groepen. Waar mogelijk wordt een vergelijking gemaakt met de uitkomsten van de pilot Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen uit 2021, die GGD regio Utrecht samen met gemeente Utrecht heeft uitgevoerd.

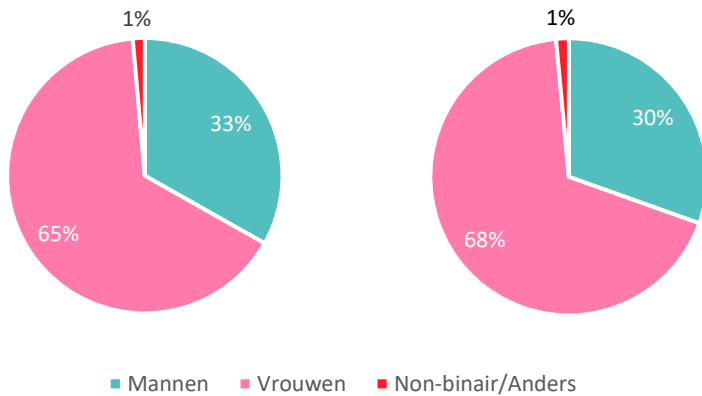
Vanwege de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten hanteren we bij de rapportage een minimum van 100 respondenten die de vraag ingevuld hebben en een minimum van 10 respondenten per specifiek antwoord. Indien de aantallen lager liggen, worden de cijfers niet weergegeven.

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.

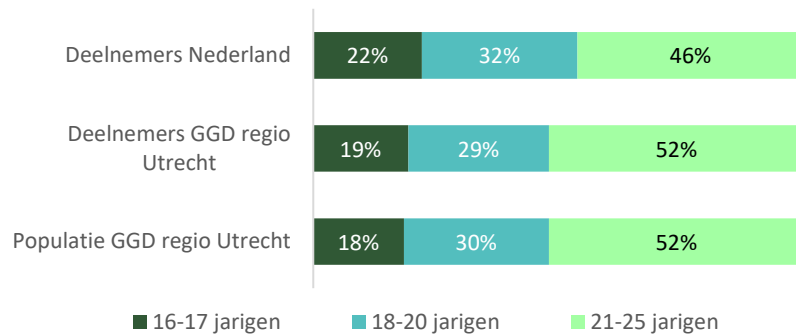
# Achtergrondkenmerken

Van de respondenten is 68% vrouw en 30% 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 21 jaar. 19% van de respondenten is 16 of 17 jaar, 29% is tussen de 18 en 20 jaar en 52% is tussen de 21 en 25 jaar. Van de respondenten is 6% laag opgeleid, 39% middelbaar opgeleid en 55% hoog opgeleid. Verder heeft 86% een Nederlandse herkomst en identificeert 17% zich als LHBTQ+.

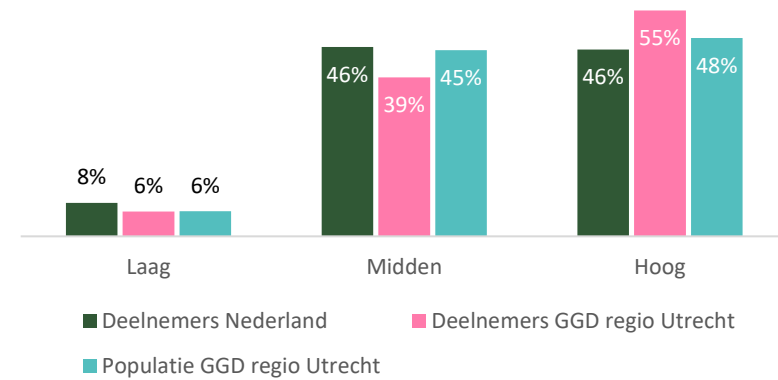
Gender Deelnemers Nederland    Gender Deelnemers GGD regio Utrecht



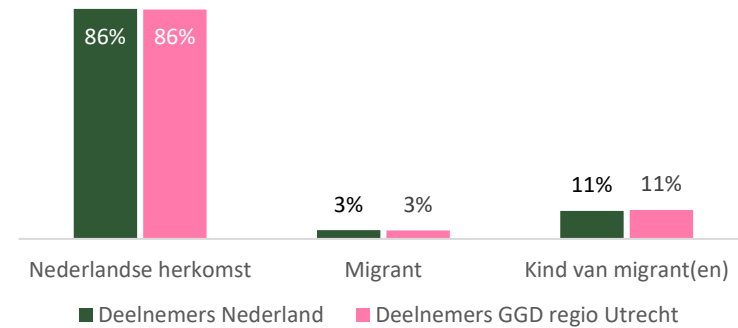
Leeftijd



Opleidingsniveau



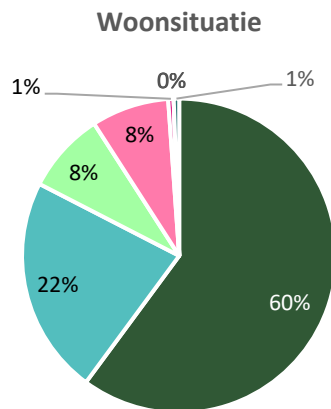
Migratieachtergrond



# Gezinssituatie, woonsituatie en financiën

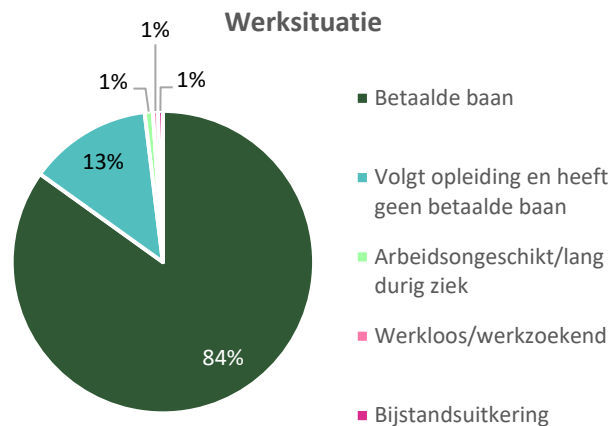
## Gezins- en woonsituatie

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). Verder heeft 41% van de respondenten een vaste relatie. Dit percentage ligt in de regio hoger bij vrouwen dan bij mannen en ook hoger bij de oudere jongvolwassenen (21-25 jarigen).



- Bij ouder(s)/verzorger(s)
- Samen met anderen
- Samen met partner
- Zelfstandig/alleen
- Samen met partner en kind(eren)
- Geen vaste woonplek
- Samen met kind(eren)
- Anders

## Werk- en financiële situatie



73% van de jongvolwassenen volgt een opleiding en 84% heeft betaald werk. Op regioniveau zien we dat de oudere groep jongvolwassenen (21-25 jaar) meer uren werkt. Van de jongvolwassenen is 1% werkloos, 1% arbeidsongeschikt of langdurig ziek en 1% heeft een bijstandsuitkering.

## Mantelzorg

Mantelzorg is onbetaalde zorg die iemand geeft aan een bekende uit de omgeving (zoals de partner, ouders, kind, buren of vrienden) als deze persoon voor langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is.

Van jongvolwassenen die moeite hebben met rondkomen wordt veel veerkracht en improvisatie gevraagd. Leuke dingen doen, lidmaatschap van (sport)clubs en het kopen van gezonde voeding zijn dan niet altijd vanzelfsprekend. Geldzorgen kunnen leiden tot veel stress. Schulden of gebrek aan geld beperkt het cognitieve vermogen om na te denken over de langetermijngevolgen van bepaalde keuzes (Mullainathan & Shafir, 2014).

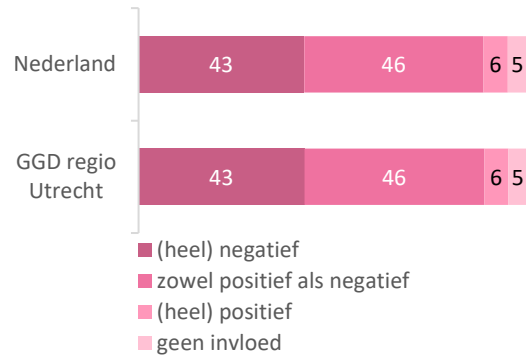
Van de jongvolwassenen heeft 31% moeite met rondkomen. 25% heeft het idee weinig controle over geldzaken te hebben en 16% heeft een schuld (studieschuld en hypotheek niet meegerekend).

In regio Utrecht zien we dat financiële problemen vaker voorkomen bij oudere jongvolwassenen (18-20 & 21-25 jarigen).

In de regio Utrecht heeft 10% van de jongvolwassenen het afgelopen jaar mantelzorg gegeven en 6% geeft nog steeds mantelzorg. Van de mantelzorgers vindt 15% het geven van deze zorg vaak zwaar. Daarnaast voelt 16% zich beperkt in het doen van andere dingen door het zorgen voor iemand uit zijn of haar omgeving.

# Jongvolwassenen en de coronaperiode

## Invloed coronaperiode op leven (in %)



**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. 46% geeft aan zowel positieve als negatieve gevolgen te hebben ervaren.

### Top 5 positieve gevolgen zijn:

- 40% Minder geld uitgeven
- 37% Meer rust
- 35% Minder reistijd door thuisonderwijs/-werk
- 25% Meer tijd voor familie/vrienden
- 24% Thuisonderwijs/thuiswerken



### Top 5 negatieve gevolgen zijn:

- 54% Afwezigheid van evenementen en buitenland vakantie
- 46% Minder sociale contacten
- 42% Minder goed in zijn/haar vel zitten
- 41% Minder nieuwe mensen leren kennen
- 39% Niet naar (sport)clubs of verenigingen kunnen



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. 14% 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. Het vaakst werd gebeurtenis 'Naaste overleden door corona' genoemd als meest heftige gebeurtenis voor jongvolwassenen. 4% 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 (41%)
- Door coronamaatregelen geen steun of zorg kunnen bieden aan naaste (11%)
- Naaste in het ziekenhuis gelegen door corona (10%)

## 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, 25% heeft te maken gehad met uitgestelde zorg. Dit percentage ligt bij vrouwen hoger dan bij mannen. 10% van de jongvolwassenen heeft zelf zorg uitgesteld of afgezegd. Van de jongvolwassenen die zelf een afspraak heeft afgezegd geeft 30% aan dat dit een door een reden kwam die niet te maken had met corona. Van de jongvolwassenen heeft 10% nog niet alle uitgestelde zorg ontvangen, maar nog wel nodig. Eveneens 10% ervaart negatieve gevolgen van de uitgestelde zorg.

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

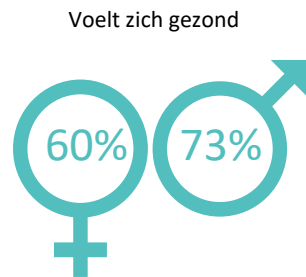
## Zorg en ondersteuning

De meeste jongvolwassenen (92%) geven aan dat zij bij iemand terecht kunnen als ze met een probleem zitten. Door de coronaperiode had 64% van de jongvolwassenen soms extra hulp of steun nodig. Het ging met name om 'Hulp omdat hij/zij niet lekker in zijn/haar vel zit' (47%) en 'Begeleiding bij opleiding' (22%).

# 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.

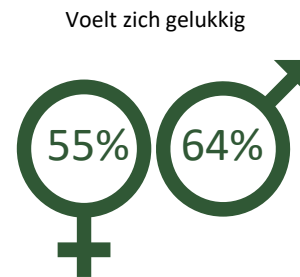
Uit de resultaten blijkt dat 66% van de jongvolwassenen de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart. Dit is vergelijkbaar met 2021. Meer mannen dan vrouwen ervaren de eigen gezondheid als (zeer) goed.



*“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.

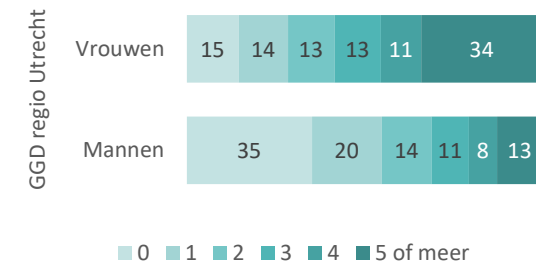
59% van de jongvolwassenen voelde zich in de afgelopen vier weken vaak tot voortdurend gelukkig. Meer mannen dan vrouwen voelden zich in de afgelopen vier weken vaak tot voortdurend gelukkig.



*“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. In 2022 is daarom onderzocht hoe vaak jongvolwassenen last hadden van dergelijke klachten.

Aantal (zeer) vaak ervaren gezondheidsklachten (in %)



24% 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.

17% heeft in de afgelopen vier weken de huisarts bezocht voor een of meerdere klachten.

De drie meest voorkomende klachten zijn:

- Moe (51%)
- Geheugen- of concentratieproblemen (32%)
- Prikkelbaar/geïrriteerd (32%)

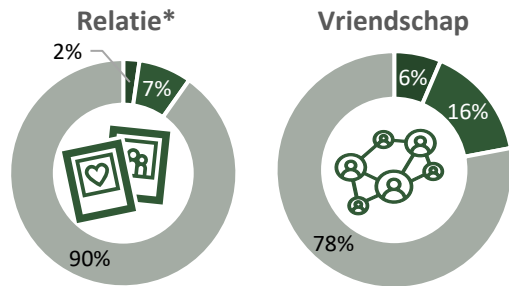


# Tevredenheid

## 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.

41% van de jongvolwassenen heeft op dit moment een vaste relatie.



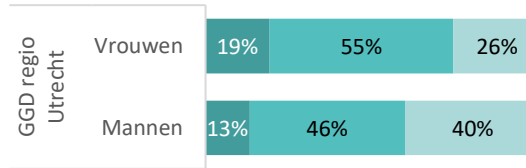
\* van de jongvolwassenen met een relatie

■ (Zeer) ontevreden ■ Neutraal ■ (Zeer) tevreden

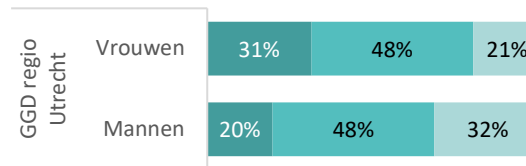
*“Je echte vrienden kwamen meer naar voren, omdat je actief sociaal contact moet zoeken en niet alles via school gaat bijvoorbeeld.”*

## Tevredenheid met jezelf, je lichaam en je leven

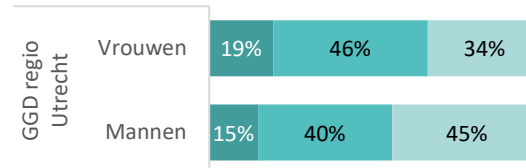
### Zichzelf



### Eigen lichaam



### Eigen leven



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

De meeste jongvolwassenen zijn tevreden met zichzelf. In de regio Utrecht waardeert 83% van de jongvolwassenen zichzelf met een 6 of hoger. Ongeveer hetzelfde percentage (83%) is tevreden met zijn/haar leven. De tevredenheid met het eigen lichaam ligt met 74% iets lager. De tevredenheid met zichzelf, het lichaam en het leven is vergelijkbaar met 2021.

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 (heel) 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:

- 34% Studie of school
- 29% Alles wat hij/zij moet doen
- 29% De eisen die hij/zij aan zichzelf stelt
- 23% Werk of bijbaan
- 22% Familie, vrienden of relatie

*“Depressed, gestrest en gestopt met de opleiding.”*

## Adviezen

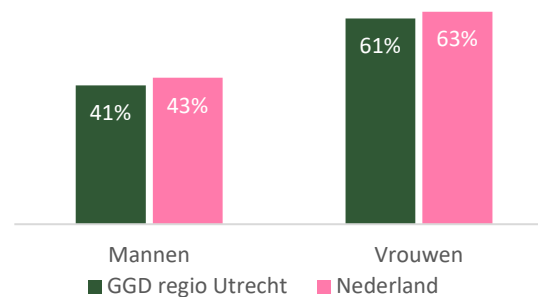
[Over MIND \(wijzijnmind.nl\)](#)

## Psychische klachten

Psychische klachten worden gemeten met de ‘Mental Health Inventory 5’ (MHI-5). In totaal heeft 52% van de jongvolwassenen in de regio Utrecht psychische klachten. Dit is lager dan in 2021, toen had 56% psychische klachten.

Over het algemeen hebben meer vrouwen dan mannen psychische klachten.

Psychische klachten



## Suicidegedachten

Van de jongvolwassenen in de regio heeft 31% in de afgelopen 12 maanden een enkele keer tot heel vaak serieus nagedacht over suicide. 6% dacht hier (heel) vaak aan.

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

[Homepage | 113 Zelfmoordpreventie](#)

## Eenzaamheid

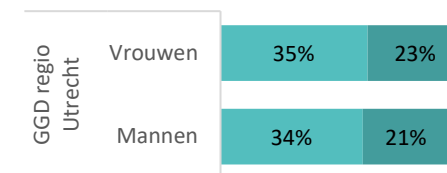
Langdurige **eenzaamheid** kan gevolgen hebben voor de ontwikkeling van jongvolwassenen. Naast dat het voor mentale problemen (bv. laag zelfvertrouwen en depressieve klachten) zorgt, kan eenzaamheid ook zorgen voor gedragsproblemen (middelengebruik), lichamelijke problemen (stress) of maatschappelijke problemen (vroegtijdig schoolverlaten).

In de regio Utrecht is 24% van de jongvolwassenen sterk eenzaam. Dit is vergelijkbaar met 2021. Wel zijn in 2022 minder jongvolwassenen matig eenzaam. In totaal is 60% van de jongvolwassenen eenzaam, dit was 71% in 2021.

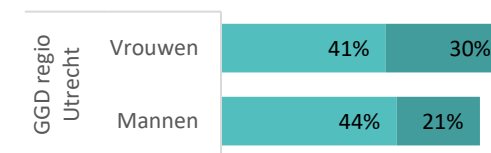
## Adviezen

[Jongeren - Aanpakeenzaamheid.nl](#)

### Sociale eenzaamheid



### Emotionele eenzaamheid



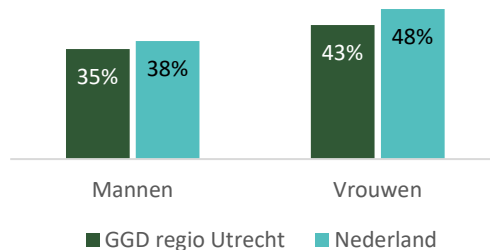
■ Enigszins eenzaam ■ Sterk eenzaam

# Mishandeling en seksueel grensoverschrijdend gedrag

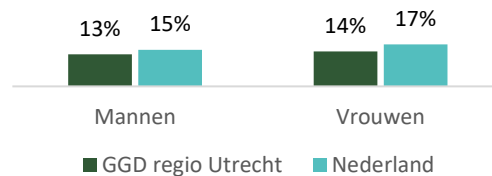
## Mishandeling

Een goed inzicht in het voorkomen van mishandeling en seksueel geweld, zowel thuis als buitenshuis, is moeilijk te geven. Het is lastig om via een vragenlijst een betrouwbaar beeld van dit gevoelige onderwerp te krijgen. 52% geeft aan te maken te hebben gehad met mishandeling (lichamelijk of geestelijk) en/of een ongewenste seksuele ervaring. Bij 17% van de jongvolwassenen heeft dit in de thuissetting plaatsgevonden.

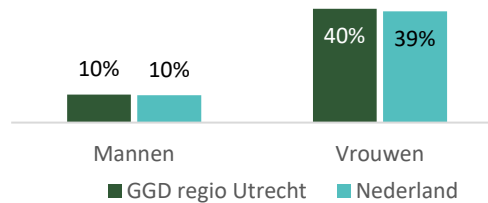
### Ooit geestelijk mishandeld



### Ooit lichamelijk mishandeld



### Ooit seksueel ongewenste ervaring gehad



Meer vrouwen dan mannen en meer oudere jongeren (21-25 jaar) geven aan ooit te zijn mishandeld of ooit een ongewenste seksuele ervaring te hebben gehad.

## Panelonderzoek seksueel grensoverschrijdend gedrag

In 2021 heeft GGD regio Utrecht een panelonderzoek gehouden naar seksueel grensoverschrijdend gedrag onder jongvolwassenen in de regio. We hebben in dit onderzoek onder andere gevraagd naar wat zij denken dat nodig is om seksueel grensoverschrijdend gedrag terug te dringen.

**Top drie** wat nodig is om seksueel grensoverschrijdend gedrag terug te dringen:

1. Stimuleren en ondersteunen bij relationele en seksuele vorming in voortgezet onderwijs (85%)
2. Stimuleren en ondersteunen bij relationele en seksuele vorming in basisonderwijs (48%)
3. Ouders ondersteunen in relationele en seksuele opvoeding en ontwikkeling van hun kinderen (44%)

[Download hier het hele panelonderzoek](#)

*“Ik het idee heb dat er maatschappelijk gezien te weinig bewustzijn is dat iemand aanstaren, achter iemand aanlopen, tegen iemand praten terwijl diegene dat niet wil, in discussie gaan over waar iemands grenzen liggen - anders gezegd alle vormen van intimidatie zonder aanraking - óók grensoverschrijdend zijn en een enorm effect kunnen hebben op de ontvanger. Consent is breder dan alleen aanraking.”*

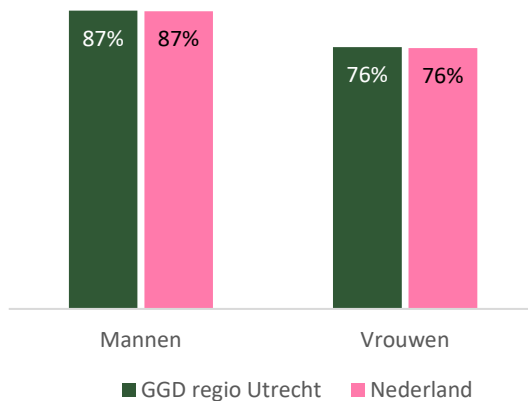
# Weerbaarheid, veerkracht en vertrouwen in de toekomst

## 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.

81% van de jongvolwassenen is voldoende weerbaar.

### Is voldoende weerbaar

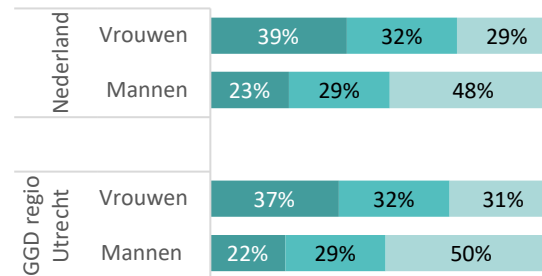


*“Mentaal een dieptepunt, maar veel tijd om aan mezelf te kunnen werken.”*

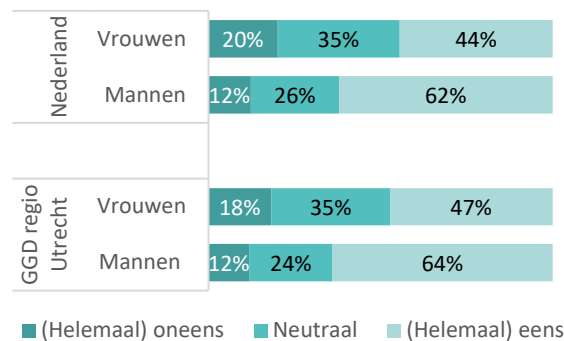
## Advies

Happyles: [depressiepreventie bij jongeren](#) - Trimbos-instituut

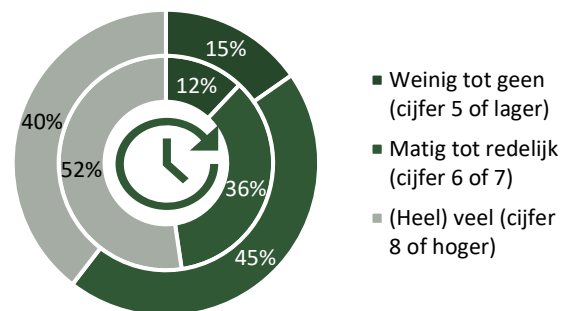
### Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan



### Herstelt snel na een moeilijke periode



### Vertrouwen in de toekomst\*



## Veerkracht

Van de jongvolwassenen in de regio vindt 40% het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan. Meer dan de helft (55%) herstelt meestal weer snel na een moeilijke periode. Dit verschilt duidelijk tussen vrouwen en mannen.

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

Van de jongvolwassenen heeft 45% (heel) veel vertrouwen in hun toekomst.

Een klein percentage (14%) van de jongvolwassenen heeft weinig tot geen vertrouwen in zijn of haar toekomst en 40% heeft matig / redelijk veel vertrouwen in de toekomst.

Jongvolwassenen maken zich het meest zorgen om:

- Woningmarkt (74%)
- Klimaat (52%)
- Discriminatie van groepen in de samenleving (39%)

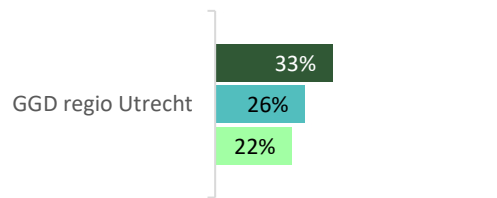
# Bewegen en sporten

Het advies voor (jong)volwassenen (18+) is minimaal 150 minuten per week matig intensief inspanssen (verspreid over verschillende dagen) en minimaal twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten doen. De norm voor jongeren onder de 18 is om nog meer te bewegen.

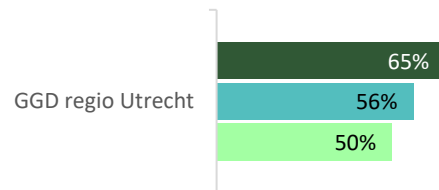
Ongeveer 6 op de 10 jongvolwassenen vindt hun buurt prettig om in te bewegen. Toch blijkt dat driekwart niet dagelijks aan minimaal een half uur beweging komt. Ongeveer de helft beweegt wel 5 of meer dagen per week minimaal een half uur. 71% van de jongvolwassenen sport minimaal één keer per week en 61% 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 mannen vaker sporten dan vrouwen.

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

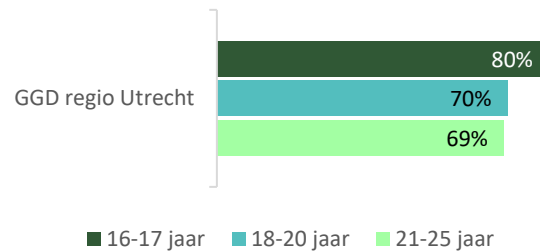
## Beweegt dagelijks minimaal een half uur



## Beweegt 5 of meer dagen minimaal een half uur



## Sport wekelijks



## Sporten in de buurt

Gedurende de coronacrisis werd het voor sommige jongvolwassenen moeilijker om te voldoen aan de norm, 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 39% van de jongvolwassenen ook aangegeven als één van de negatieve gevolgen van de coronacrisis.

## Gewicht

We hebben de jongvolwassenen gevraagd naar hun gewicht en lengte. Hiermee berekenden we de Body Mass Index (BMI) waarmee onder- en overgewicht kan worden vastgesteld. Bij een BMI onder de 20 is sprake van ondergewicht, tussen de 25 en 30 sprake is van overgewicht. Over obesitas wordt gesproken bij een BMI hoger dan 30.

Van de jongvolwassenen heeft 4% ondergewicht, 24% overgewicht en 7% obesitas.

*“Buiten sporten toen dat kon en veel gewandeld.”*

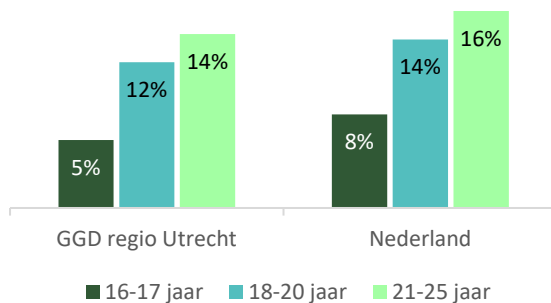
# Middelengebruik

## 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.

25% van de jongvolwassenen rookt weleens tabak. Dagelijks roken wordt door 12% van de jongvolwassenen gedaan.

Rookt dagelijks



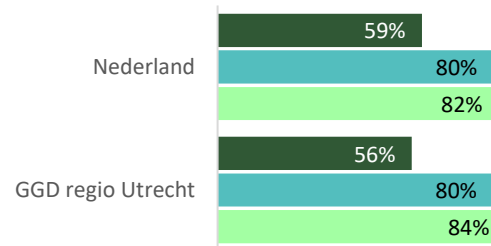
## Alcohol

De hersenen van jongvolwassenen zijn tot het 25e levensjaar volop in ontwikkeling.

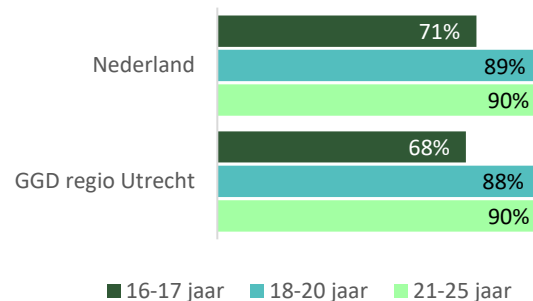
**Alcoholgebruik** onder jongvolwassenen is schadelijk voor de ontwikkeling van de structuur van de hersenen en verhoogt de kans op problematisch alcoholgebruik op latere leeftijd ([Trimbos](#)). Daarnaast kan het drinken van alcohol op langere termijn de kans op het krijgen van o.a. overgewicht en hart- en vaatziekten verhogen.

86% van de jongvolwassenen heeft afgelopen 12 maanden alcohol gedronken en 78% deed dit de afgelopen 4 weken.

Alcoholgebruik afgelopen 4 weken



Alcoholgebruik afgelopen 12 maanden



Het advies van de Gezondheidsraad is (voor 18 jaar en ouder): drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. 38% van de jongvolwassenen voldoet aan dit advies.

21% van de jongvolwassenen is een zware drinker (tenminste 1 dag in de week 6 of meer glazen (mannen) of 4 of meer glazen (vrouwen)).

34% 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 16/17-jarigen.

## Adviezen

### 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.

### Helder op school:

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

# Middelengebruik

## Drugs

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

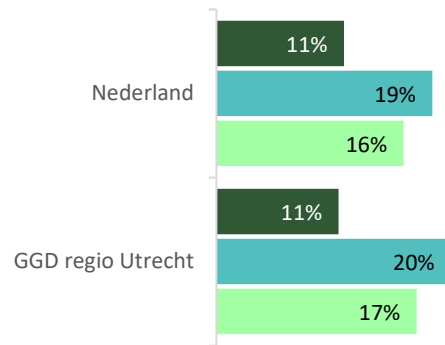
17% van de jongvolwassenen in de regio Utrecht gebruikte wiet of hasj in de afgelopen vier weken. Lachgas is slechts door 1% van de jongvolwassenen in de afgelopen vier weken gebruikt. Het percentage dat ooit lachgas heeft gebruikt, ligt met 22% een stuk hoger.

12% van de jongvolwassenen in de regio Utrecht heeft minimaal één harddrug gebruikt in de afgelopen vier weken (lachgas niet meegeteld). XTC en cocaïne zijn het meest gebruikt.

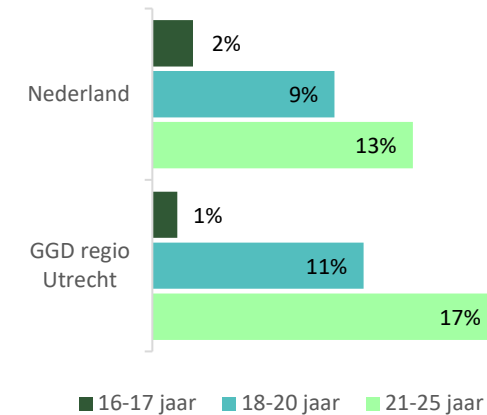
Oudere jongvolwassenen gebruiken vaker harddrugs dan de jongere jongvolwassenen.

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

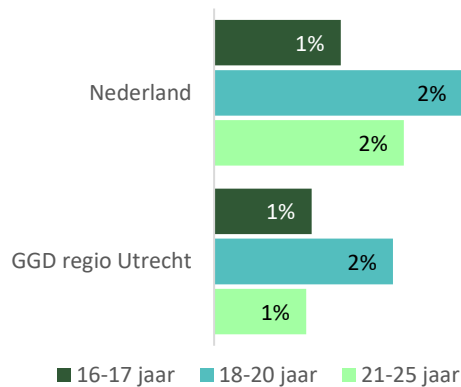
Cannabisgebruik  
afgelopen 4 weken



Harddrugsgebruik  
afgelopen 4 weken



Lachgasgebruik  
afgelopen 4 weken



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

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

*“Lekker veel gesport, alleen wel meer geblowd.”*

# 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@ggdru.nl](mailto:onderzoek@ggdru.nl).

## Meer weten?

In ons digitale dashboard (<https://ggdru.buurtmonitor.nl>) vindt u meer cijfers over de gezondheid van inwoners in de regio. Hier vindt u ook de tabellenboeken van dit onderzoek.



meer informatie [www.ggdru.nl](http://www.ggdru.nl)

