

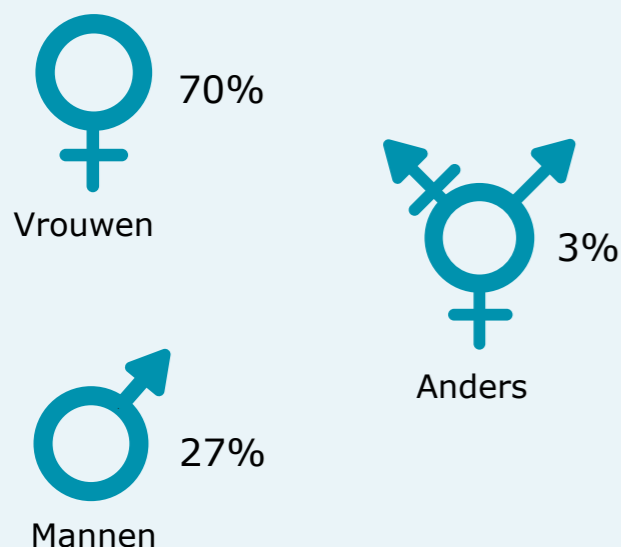
# Mentaal gezond, hoe dan?

## Wat jongvolwassenen zeggen

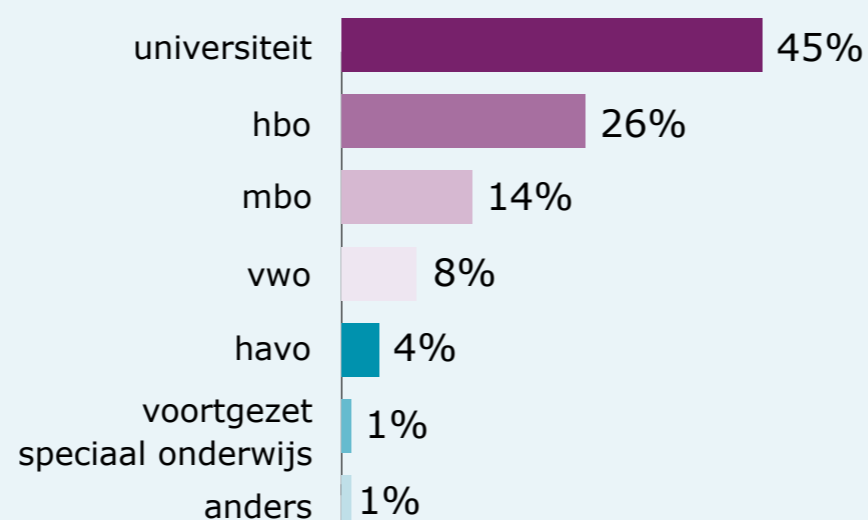
Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren (Trimbos.nl). Er zijn factoren die een beschermende werking hebben op de mentale gezondheid en factoren die juist een risico vormen.

Uit de **Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024** blijkt dat slechts de helft van de jongvolwassenen (16-25 jarigen) in 2024 een goede mentale gezondheid ervaart. In deze factsheet leest u wat jongvolwassenen zelf aangeven wat hen helpt om mentaal gezond te worden of te blijven en welke aanwijzingen ze hebben voor gemeenten. We hebben deze informatie opgehaald via een panelonderzoek. In totaal hebben 643 leden meegedaan aan dit onderzoek (respons 52%).

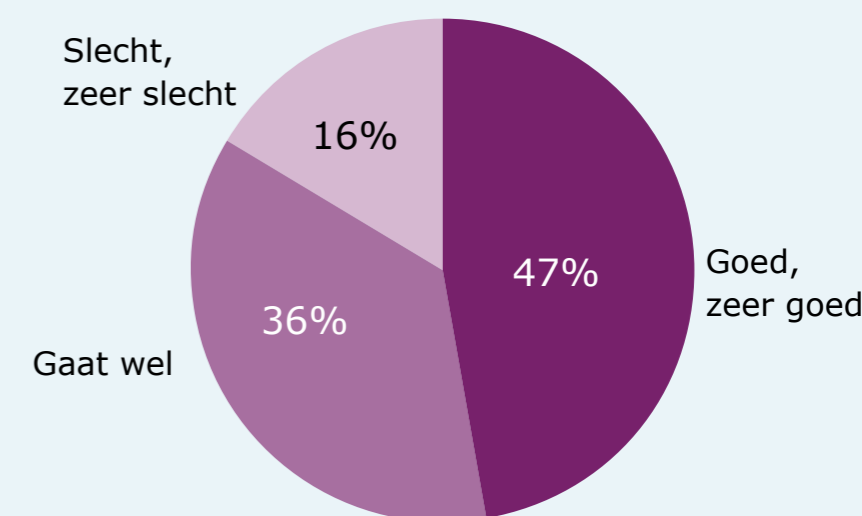
### Ik ben een ...



### Opleiding



### Hoe is meestal je mentale gezondheid?



### WAT DOEN JONGVOLWASSENEN ALS ZE ZICH MENTAAL NIET (ZO) GOED VOELEN?

53% van de respondenten heeft een redelijke tot (zeer) slechte mentale gezondheid. Wat doen zij als ze zich mentaal niet (zo) goed voelen?

#### Top 5 totale groep (355 respondenten):

- Malen of piekeren 61%
- Afleiding zoeken op telefoon 57%
- Luisteren naar muziek, podcast of lezen boek 39%
- Praten over gevoelens en gedachten 38%
- Accepteren gevoelens 30%

#### Top 5 mannen (79 respondenten):

- Afleiding zoeken op telefoon 52%
- Malen of piekeren 51%
- Accepteren gevoelens 43%
- Luisteren naar muziek, podcast of lezen boek 39%
- Kijken film/serie of gamen 37%

#### Top 5 vrouwen (245 respondenten):

- Malen of piekeren 64%
- Afleiding zoeken op telefoon 57%
- Praten over gevoelens en gedachten 39%
- Luisteren naar muziek, podcast of lezen boek 37%
- Gevoelens afreageren op anderen 32%

## WAT DOEN JONGVOLWASSENEN OM ZICH MENTAAL GOED TE BLIJVEN VOELEN?

47% van de respondenten heeft meestal een (zeer) goede mentale gezondheid. Wat doen zij om zich mentaal goed te blijven voelen?



### Top 5 totale groep (319 respondenten):

- |   |     |
|---|-----|
| 1. Praten over gevoelens en gedachten           | 55% |
| 2. Luisteren naar muziek, podcast of lezen boek | 44% |
| 3. Accepteren gevoelens                         | 43% |
| 4. Iets leuks doen met anderen                  | 42% |
| 5. Steun zoeken bij anderen (ook online)        | 40% |

## WAT HELPT JONGVOLWASSENEN HET MEEST OM ZICH MENTAAL BETER OF GOED TE BLIJVEN VOELEN?

**Top 5 totale groep** die zich mentaal **niet goed** voelt (341 respondenten):

1. Praten over gevoelens en gedachten
2. Geen van deze dingen
3. Letten op leefstijl
4. Bedenken van een oplossing
5. Steun zoeken bij anderen (ook online)

**Top 5 totale groep** die zich mentaal **goed** voelt (313 respondenten):

1. Praten over gevoelens en gedachten
2. Letten op leefstijl
3. Steun krijgen van anderen (ook online)
4. Accepteren gevoelens
5. Iets leuks doen met anderen



Wat de respondenten doen als ze zich mentaal niet goed voelen, komt vaak niet overeen met wat volgens hen het meeste helpt.

Letten op leefstijl (sporten; voldoende slapen, gezond eten) helpt de respondenten om zich beter of goed te blijven voelen, het staat echter niet in de top 5 wat ze doen als ze zich mentaal niet (zo) goed voelen.

## WAAROM HELPEN DEZE DINGEN GOED?

1. Praten over je gevoelens of gedachten. De respondenten geven aan dat dit hen helpt de situatie te relativieren en perspectief te krijgen, het geeft verlichting, erkenning en biedt emotionele steun.
2. Gezonde leefstijl. De respondenten geven aan dat dit zorgt voor routine en een gevoel van controle geeft, sporten is een uitlaatklep. Fysieke gezondheid helpt daarnaast om je mentaal beter te voelen.
3. Nagaan waar je gevoel vandaan komt en een oplossing bedenken. De respondenten geven aan dat dit het probleem kan oplossen of zorgen voor acceptatie.
4. Steun vanuit je sociale omgeving. De jongvolwassenen geven aan dat dit opluchting geeft en ze zich hierdoor verbonden voelen.

"Als ik met andere mensen praat kunnen zij mij mijn gevoelens helpen relativieren. Ze kunnen me advies geven. Als ik in mezelf blijf dan krijg ik alleen maar ergere gedachten."

"Omdat ik dan ook nieuwe inzichten krijg, of erkenning/validatie krijg. Ik kan het soms ook van me af praten."

"Ik merk dat gezond eten, sporten en voldoende slapen de meeste invloed heeft op mijn mentale en fysieke gezondheid. Progressie zien en ervaren door een gezonde levensstijl werkt voor mij ook motiverend en geeft mij een goed gevoel."

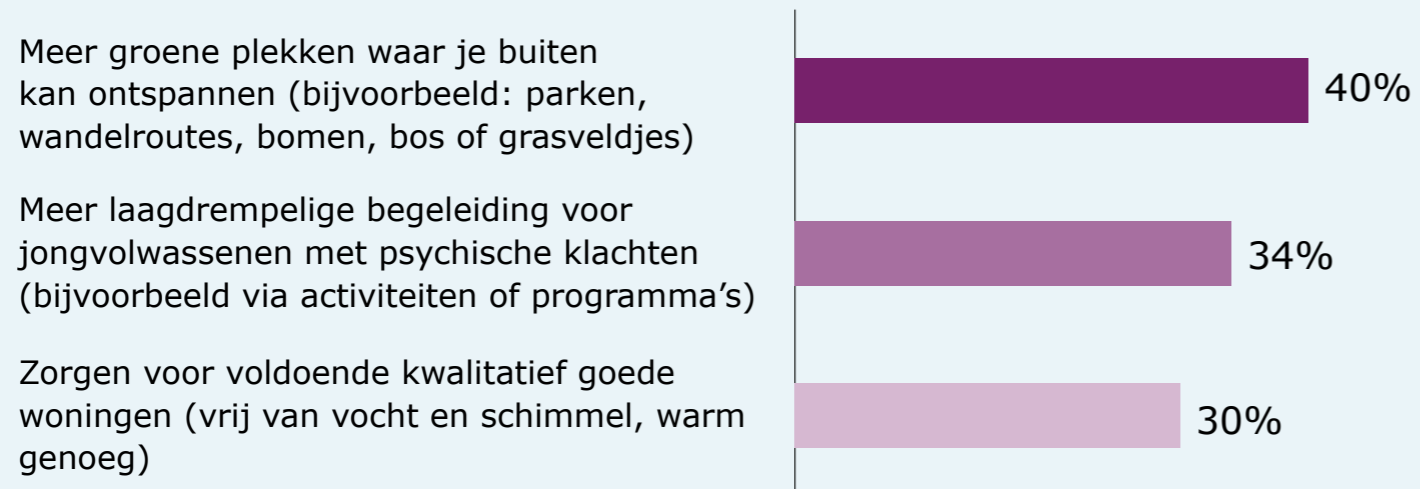
"Omdat het iets is dat ik kan controleren, en omdat ik in het verleden heb gemerkt dat het het beste werkte."

"Omdat ik dan het beter kan accepteren dat het er is."

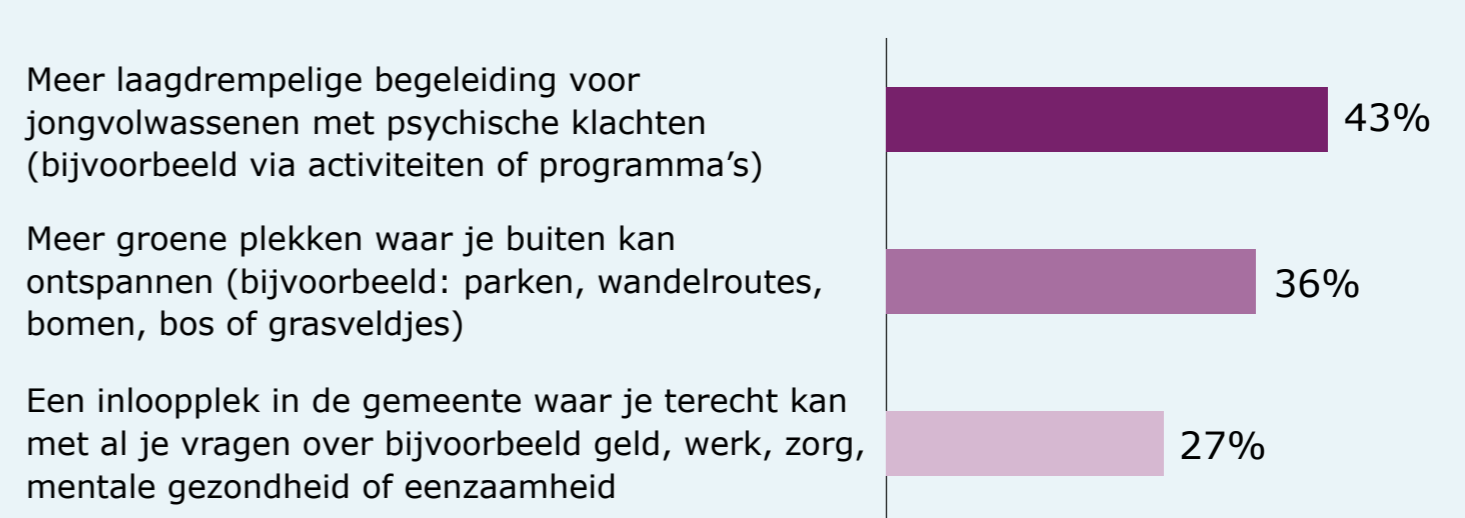
"Omdat ik dan niet meer het gevoel heb dat ik er alleen voor sta."

## HOE KAN DE GEMEENTE BIJDAGEN AAN MENTAAL GEZONDE JONGVOLWASSENEN?

**Top 3 totale groep** die zich mentaal **goed** voelt, 307 respondenten



**Top 3 totale groep** die zich mentaal **niet (zo) goed** voelt, 339 respondenten



### Laagdrempelige begeleiding

"Het is vaak lastig jongeren (met psychische klachten) te bereiken, daarom is het belangrijk laagdrempelig hulp aan te bieden, dit soort hulp moet meer naar de voorgrond komen, niet veel jongeren weten van het bestaan van organisaties die hen willen ondersteunen."



"Ik heb het idee dat jongeren vaak met dingen struggelen (zoals geldzaken) waarbij het soms fijn is om een laagdrempelige plek te hebben waar je naartoe kan om advies te vragen ipv

in je eigen gedachten te blijven ronddwalen. Ook denk ik dat het fijn is voor jongeren om 'lotgenoten' tegen te komen op een laagdrempelige manier, zodat ze weten dat ze niet alleen zijn maar ook dat het niet geforceerd voelt."

### Groene plekken buiten om te ontspannen

"Ik denk wel dat meer groene plekken heel erg kan helpen omdat het laagdrempelig is en wandelen kan evt ook alleen."



"... Door middel van programma's evt in de buitenlucht kunnen jongeren ook meer connectie vinden met elkaar bijv gaan schilderen buiten, of sporten of wandelen met een groepje etc."

### Veilige omgeving



"Zorgen voor een veilige omgeving heb ik gekozen omdat ik denk dat dit een basis is die belangrijk is om überhaupt je goed te kunnen voelen."



### Kwalitatief goede woningen

"Ik denk dat een groot deel van de jongeren met mentale klachten die heeft omdat basis situaties niet goed zijn. Als je thuiskomt en je hebt geen fijn thuis lijkt het me heel moeilijk lekker in je vel te zitten. Daarom denk ik dat het belangrijk is dat basis situaties zoals een huis en de omgeving goed zijn."



### Een inlooplek in de gemeente waar je terecht kan met vragen

"Een inlooplek voor al je vragen is ook fijn, want soms heb je geen vrienden of familie (die het snappen of kunnen helpen)."

## NOG MEER TIPS VAN JONGVOLWASSENEN



**Betere toegang tot professionele hulp en wachtlijsten**

*"Meer serieus nemen van de problemen van jongeren. Ik vraag al 14 maanden om psychische hulp en zit al 9 maanden thuis zonder werk en nog steeds krijg ik geen hulp. Zelfs niet na een zelfmoordpoging."*

*"Meer evenementen geregeld door scholen, zoals op het mbo. Hbo en de uni hebben al veel verschillende activiteiten waar leerlingen aan mee kunnen doen. Op het mbo is dit veel minder. Dit kan een manier zijn om meer contacten te leggen, mensen te vinden met dezelfde interesses die niet in je klas zitten."*



**Ook ondersteuning op primair onderwijs en mbo**

*"...ik denk dat de rol die de bovenbouw van het primair onderwijs speelt/kan spelen onderbelicht is en onderschat wordt...hoeveel mentale en psychische problematiek daar bijna onopmerkelijke ontstaan..."*

*"Ik werk zelf in de zorg en merk dat jongeren makkelijker praten met nuchtere andere jongeren. Wellicht bijbaantjes hierin voor ervaringsdeskundige of andere jongeren. Of een soort maatjes project jongeren aan elkaar koppelen/vrijwilligerswerk online. Appen bellen waarover dan ook."*



**Betrekken jongeren bij het oplossen van problemen**

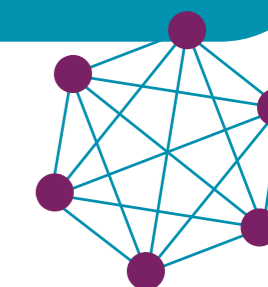
*"Blijf vooral in gesprek gaan met jongeren over de dingen waar ze tegenaan lopen"*

**Ga in gesprek**



*"Het dorpsteam ... functioneert totaal niet. Ik word steeds om een andere reden afgewezen voor alles en ik weet dat ik niet de enige ben. Ik ken veel andere mensen die ook hiertegen aan lopen."*

**Zorgen over hulp- en zorgsysteem**



Dit onderzoek is afgenomen onder de 16-25 jarigen uit het inwonerspanel van de GGDrU. Qua samenstelling is dit panel niet representatief voor de hele regio. De resultaten van dit onderzoek kunnen daardoor niet zonder meer vertaald worden naar de gemiddelde inwoner, maar geven wel een goede indicatie voor wat er leeft onder de doelgroep.

Kijk voor meer informatie over het inwonerspanel van GGD regio Utrecht op de website: [www.panelggd.nl/utrecht](http://www.panelggd.nl/utrecht). Voor vragen over dit onderzoek: [onderzoek@ggdru.nl](mailto:onderzoek@ggdru.nl)