



Gelderland-Midden

Persbericht: 21 januari 2025

Mentale gezondheid jongvolwassenen Gelderland-Midden blijft zorgelijk.

Arnhem/Ede - Uit de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 blijkt dat het niet goed gaat met de mentale gezondheid van veel jongvolwassenen. Slechts de helft van hen vindt hun mentale gezondheid goed. Dat bevestigt de zorgen die er al waren over hun welzijn. Jongvolwassenen in Gelderland-Midden scoren wel iets beter dan het landelijk gemiddelde. De cijfers komen uit een groot onderzoek onder ruim 135.000 jongeren van 16 tot 25 jaar in Nederland. In Gelderland-Midden deden meer dan 6600 jongeren mee.

Mentale gezondheid laat te wensen over

De cijfers laten zien dat er veel te verbeteren is. Slechts 54% van de jongvolwassenen vindt hun mentale gezondheid (zeer) goed. Minder dan de helft (46%) heeft veel vertrouwen in de toekomst. Ook eenzaamheid is een probleem: 1 op de 5 voelt zich sterk eenzaam.

Stress en prestatiedruk

Veel jongvolwassenen hebben last van stress en druk om te presteren. 41% voelt zich vaak gestrest, vooral door zorgen over school, werk of hun bijbaan. Meer dan de helft (56%) ervaart regelmatig prestatiedruk, zowel vanuit zichzelf als van anderen. Daarnaast maken veel jongeren zich zorgen: 66% over de woningmarkt en 65% over de stijgende prijzen.

Sommige groepen lopen extra risico op mentale problemen, zoals vrouwen, jongeren zonder opleiding, en jongeren met een vso-, praktijkonderwijs-, vmbo- of mbo1-achtergrond.

Weinig beweging en overgewicht

Te weinig bewegen is ook een probleem. Minder dan een derde van de jongvolwassenen haalt de norm van 30 minuten bewegen per dag. Slechts 58% doet dit minstens vijf dagen per week. Overgewicht komt ook vaak voor: een kwart heeft overgewicht en 7% zelfs obesitas.

Roken en vpen

Roken blijft populair onder jongeren: ruim een kwart rookt, en 10% gebruikt een vape. Vooral 16- en 17-jarigen vpen veel (16%). In totaal rookt of vpet 31% van de jongvolwassenen.

Jongvolwassenen in Gelderland-Midden scoren iets beter dan gemiddeld

Jongvolwassenen in de regio Gelderland-Midden scoren op bijna alle onderzochte onderwerpen iets beter dan het gemiddelde in Nederland. Wel zijn er grote verschillen tussen gemeenten. Ook in deze regio blijven de zorgen over hun gezondheid en mentale welzijn.

Voor de pers:

De resultaten van dit onderzoek zijn terug te vinden op de website *Gelderland-Midden in cijfers*:
<https://incijfers.ggdgm.nl>

Nog vragen over dit bericht? Je kunt contact opnemen met Swetlana Landbrug, Communicatie
GGD Gelderland-Midden, 088 355 6565, communicatie@vggm.nl

ONDER EMBARGO