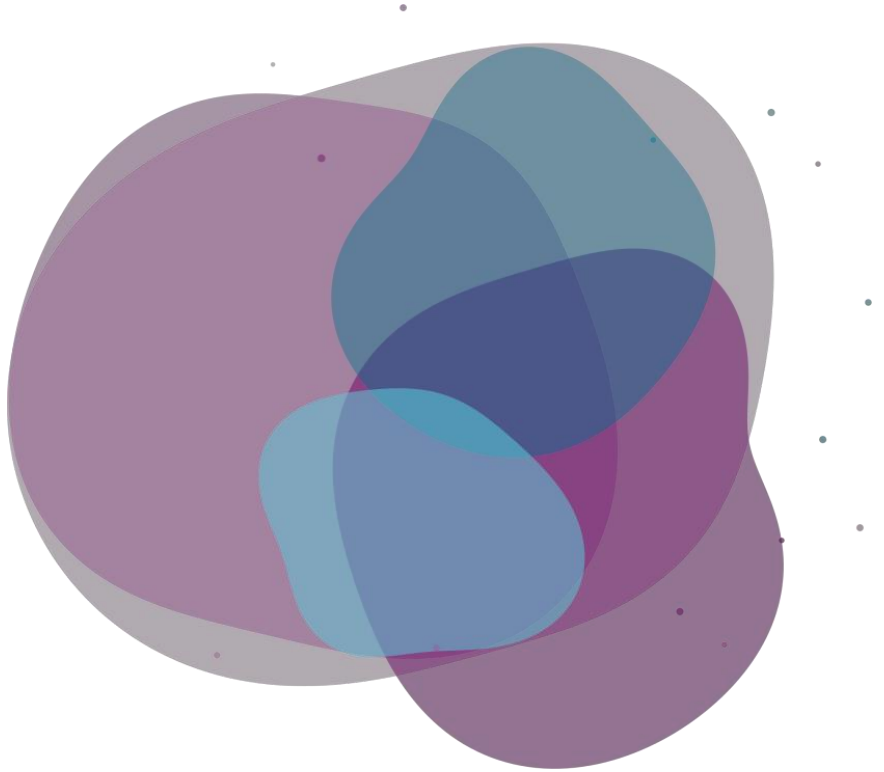
Cijfers die kansen bieden

Preventie van mentale problemen bij jongvolwassenen

Herkenning, uitwisseling en één concrete stap



Welkom

Fijn dat je er bent.

Dorine ten Doeschot, adviseur Gezondheidsbevordering, GGD regio Utrecht

De stem die gehoord wenst te worden

[

Hi, ik ben ...

dit is mijn situatie



Leah

]

Wat blijft je bij?

Wat herken je?

Is er iets waar je iets over wilt zeggen?

Wie is er?

1. Sta op als je deze week een jongvolwassene tussen 18 en 25 hebt gesproken
2. Blijf staan als dat voor je werk was: kijk even om je heen
3. Ga staan als je vooral werkt aan beleid, advies of coördinatie
4. Ga staan als je werkt in het onderwijs of de (jeugd)gezondheidszorg
5. Steek je hand op als een jongvolwassene dit jaar iets heeft veranderd aan hoe jij werkt

Even voorstellen: het onderzoek

Het aanbod

95 unieke interventies in 16 gemeenten en vier subregio's, geordend op preventieniveau, doelgroep en factoren

+

De cijfers

Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, geordend langs tien factoren van mentale gezondheid

=

Naast elkaar

Waar sluit het aanbod aan bij de cijfers, en waar niet? Dat leidde tot advies aan de U16-regio

Dorine ten Doeschot, adviseur Gezondheidsbevordering, GGD regio Utrecht. Adviesrapport samen met Mirande Dawson, in opdracht van Mentaal Gezond Midden Nederland. **Aanleiding:** Mentaal Gezond Midden Nederland wilde een helder overzicht van het interventieaanbod voor jongvolwassenen, en advies voor verbetering.

Conceptueel model mentale gezondheid

Conceptueel (Monitor)model Mentale gezondheid



OMGEVINGSFACTOREN

Gezin	Woon- en leefomgeving	Onderwijsomgeving	Werkomgeving	Samenleving
• Opvoedklimaat in gezin • Thuissituatie	• Sociale leefomgeving • Veiligheid woonomgeving • Fysieke woonomgeving	• Sociale omgeving op school • Belasting door school of studie	• Sociale omgeving op werk • Belasting door arbeid	• Normen en waarden samenleving • Complexiteit maatschappij • Huisvestingsbeleid • Stelsel sociale zekerheid • Onderwijsstelsel



INDIVIDUELE FACTOREN

Demografisch	Sociaaleconomisch	Levensgebeurtenissen	Leefstijl	Gezondheid algemeen
• Herkomst • Geslacht • Leeftijd • Burgerlijke staat	• Bestaanszekerheid • Meedoen in de samenleving • Opleidingsniveau • Arbeidspositie	• Traumatische ervaringen	• Slapen • Socialemediagebruik • Lichamelijke activiteit • Alcoholgebruik • Cannabisgebruik • Roken	• Ervaren gezondheid • Kwaliteit van leven

Welke factoren hoorde jij?

Bij Leah

Roep maar!

Bron: Conceptueel (Monitor)model Mentale gezondheid, Trimbos-instituut (2023, aangepast 2025); figuur A.2 in het rapport

Conceptueel model mentale gezondheid

Conceptueel (Monitor)model Mentale gezondheid



OMGEVINGSFACTOREN

Gezin	Woon- en leefomgeving	Onderwijsomgeving	Werkomgeving	Samenleving
• Opvoedklimaat in gezin • Thuissituatie	• Sociale leefomgeving • Veiligheid woonomgeving • Fysieke woonomgeving	• Sociale omgeving op school • Belasting door school of studie	• Sociale omgeving op werk • Belasting door arbeid	• Normen en waarden samenleving • Complexiteit maatschappij • Huisvestingsbeleid • Stelsel sociale zekerheid • Onderwijsstelsel



INDIVIDUELE FACTOREN

Demografisch	Sociaaleconomisch	Levensgebeurtenissen	Leefstijl	Gezondheid algemeen
• Herkomst • Geslacht • Leeftijd • Burgerlijke staat	• Bestaanszekerheid • Meedoen in de samenleving • Opleidingsniveau • Arbeidspositie	• Traumatische ervaringen	• Slapen • Socialemediagebruik • Lichamelijke activiteit • Alcoholgebruik • Cannabisgebruik • Roken	• Ervaren gezondheid • Kwaliteit van leven

Bij Leah

- Samenleving: normen en waarden
- Gezondheid algemeen: ervaren gezondheid
- Beschermend: sociale steun

Bron: Conceptueel (Monitor)model Mentale gezondheid, Trimbos-instituut (2023, aangepast 2025); figuur A.2 in het rapport

Wat beschermt, wat maakt kwetsbaar?

Beschermende factoren

1. Heeft (veel) regie over eigen leven
2. Herstelt na moeilijke periode meestal weer snel / Heeft (zeer) hoge veerkracht
3. Kan redelijk tot goed sociale steun uit omgeving ontvangen
4. Heeft betekenis en een doel in het leven
5. Kan altijd of vaak zichzelf zijn bij vrienden
6. Vindt school (hartstikke) leuk
7. Ervaart dat de dingen die hij doet belangrijk zijn
8. Is voldoende weerbaar
9. Heeft (heel) veel vertrouwen in eigen toekomst / Heeft vertrouwen in de toekomst
10. Vindt het niet moeilijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan

Risicofactoren

1. Stress
2. (Zeer) lage veerkracht
3. Onvoldoende regie over eigen leven
4. Gevoel buiten samenleving te staan
5. Geen steun
6. Ervaart prestatiedruk vanuit anderen
7. Mantelzorg (redelijk + zeer zwaar + overbelast)
8. Slechte slaap
9. Prestatiedruk vanuit zichzelf
10. Gepest

Bron: top 10 uit Gezondheidsmonitor Jeugd (2023) en Monitor Volwassenen en Senioren (2024), 18-34 jaar; bijlage A.5

Schat eens

Hoeveel jongvolwassenen voelen zich (heel) vaak gestrest?

Iedereen staat. Ik tel op. Ga zitten zodra jouw schatting is bereikt.

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%

43%

voelt zich (heel) vaak gestrest

Gemeente Utrecht: 49%

Bron: Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, 16-25 jaar, werkgebied GGDrU

Schat eens

Hoeveel jongvolwassenen ervaren regelmatig of vaak prestatiedruk?

Iedereen staat. Ik tel op. Ga zitten zodra jouw schatting is bereikt.

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%

58%

ervaart regelmatig of vaak prestatiedruk

Gemeente Utrecht: 64%

Bron: Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, 16-25 jaar, werkgebied GGDrU

Meer cijfers die opvallen

28% **heeft moeite om alles te betalen**

Gemeente Utrecht 33%

38% **vindt het moeilijk om te stoppen met sociale media**

Gemeente Utrecht 45%

90% **kan bij iemand terecht met een probleem**

En toch is 54% enigszins tot sterk eenzaam

32% **heeft een studieschuld**

Gemeente Utrecht 50%, Lekstroom 20%

Bron: Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, 16-25 jaar, werkgebied GGDrU

Met je buur

Wat zie jij in je werk dat deze cijfers niet laten zien?

43%

(heel) vaak gestrest

58%

regelmatig of vaak prestatiedruk

18%

slaapt meestal (zeer) slecht

38%

vindt stoppen met sociale media moeilijk

Ook waar: 90% kan bij iemand terecht met een probleem, 85% is tevreden met het eigen leven.

Bron: Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, 16-25 jaar, werkgebied GGDrU

43% voelt zich (heel) vaak gestrest

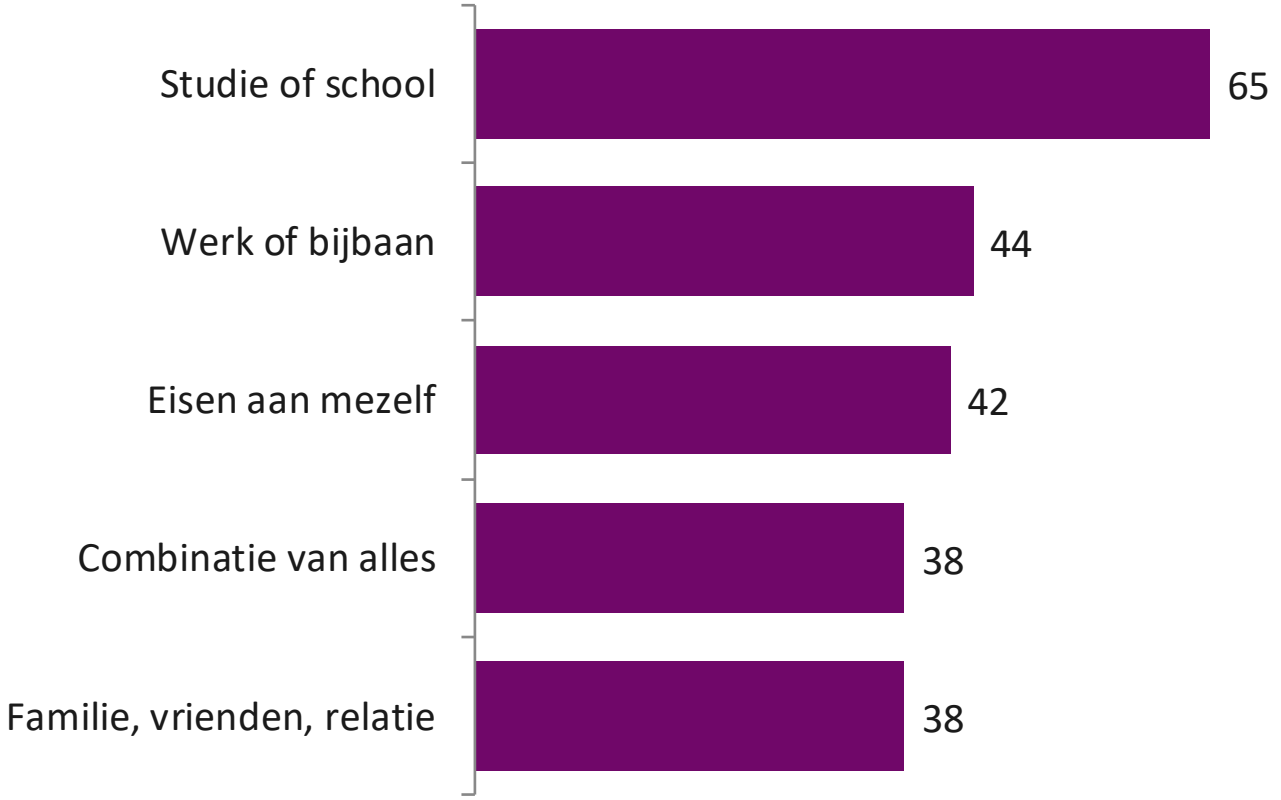
43%

in het werkgebied van GGDrU, vergelijkbaar met Nederland

49%

in Gemeente Utrecht

Waardoor ervaren jongvolwassenen stress? (%)



Bron: Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, 16-25 jaar, werkgebied GGDrU

18% slaapt meestal (zeer) slecht

18%

slaapt meestal (zeer) slecht, werkgebied GGDrU

0

interventies gevonden die specifiek op slaap gericht zijn, in de U16-regio

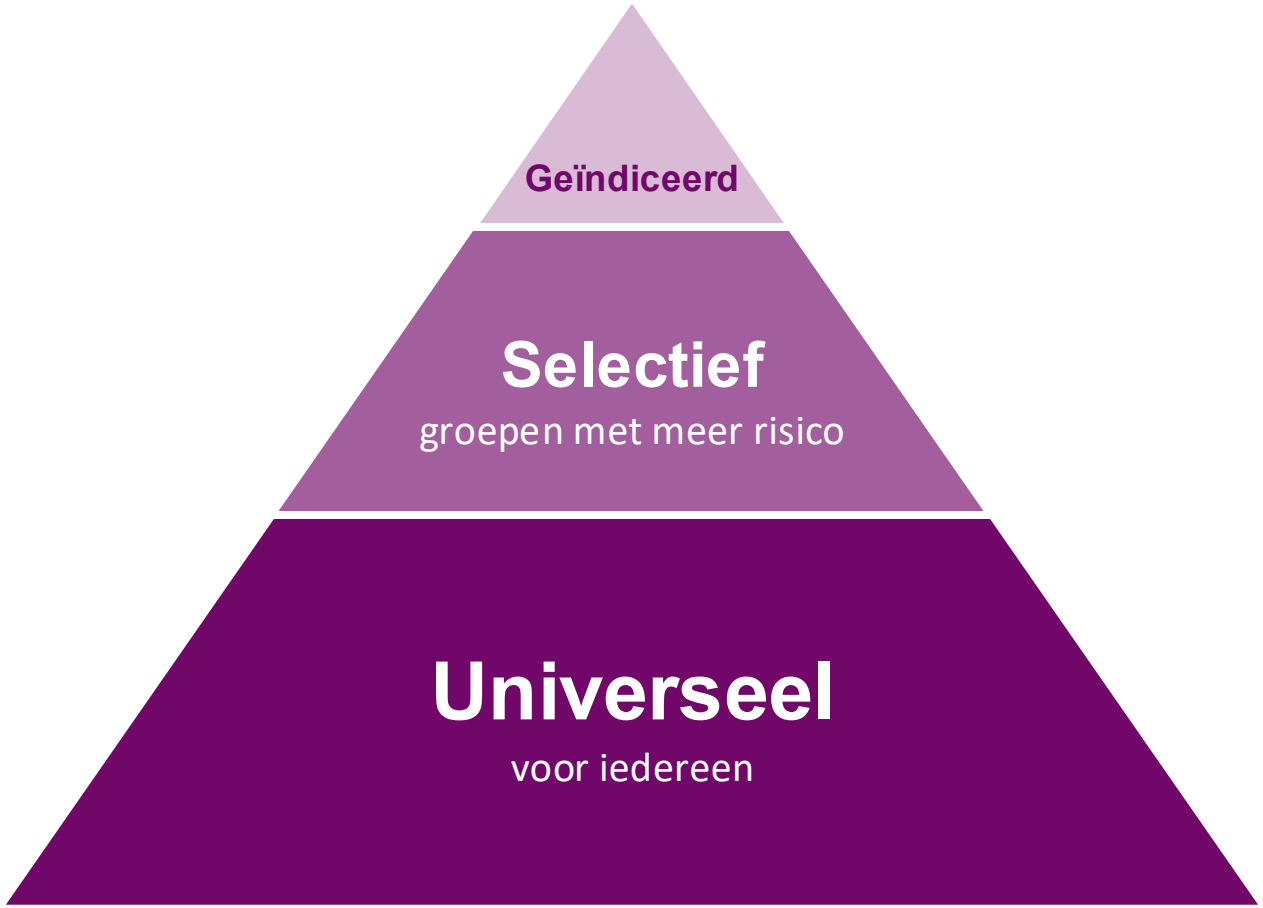
28%

risicovol socialemediagebruik: ook hiervoor geen specifiek aanbod gevonden

Hand omhoog: wie vraagt in zijn werk weleens hoe iemand slaapt?

Bron: Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, 16-25 jaar, werkgebied GGDrU; aanbodanalyse U16

De preventiepiramide



De preventieparadox

Een kleine gezondheidswinst voor een grote groep levert meer op dan een grote winst voor een kleine groep.

Daarom een kloppende piramide

Een brede basis bereikt jongvolwassenen voordat er problemen ontstaan. Daarop kan selectieve preventie voortbouwen.

Bron: Rose (1981); model preventiepiramide Loket Gezond Leven

Schat eens

Welk deel van de 95 interventies in de U16-regio is universeel?

Laat het zien met je vingers: elke vinger is 10%

Breder in het midden dan aan de basis

Selectief 60%

Universeel 37%

Breedte is het aandeel van 95 interventies

En nu de zaal

Klopt dit met wat jullie in je eigen gemeente zien?

Universeel per subregio

28% Lekstroom
30% Zuidoost Utrecht
36% Utrecht West
48% Gemeente Utrecht

Wij toetsten het aanbod op: preventieniveau, thematische dekking, doelgroepprecisie en integraal aanbod

Bron: aanbodanalyse U16-regio, 95 unieke interventies. Overig 3%: combinatie of onduidelijk

Hoe integraal is ons aanbod?

Op hoeveel van de vier pijlers zet jongerenwerk in?

1	2	3	4
Educatie en voorlichting	Signalering en begeleiding	Fysieke en sociale leefomgeving	Regelgeving en handhaving

Laat het zien met je vingers: 0, 1, 2, 3 of 4

Daarna met je buur: welke pijlers zie jij bij jongerenwerk in jouw gemeente, en welke mist er?

Bron: vier pijlers van gezondheidsbevordering, Loket Gezond Leven (RIVM)

Jongerenwerk kan op alle vier

Signalering en begeleiding

Een jongvolwassene wordt gesignaleerd en begeleid

Valkuil: *boven de leeftijdsgrens zie je ze niet meer*

Educatie en voorlichting

Meedoen met aanbod voor alle jongvolwassenen, op school of in de wijk

Valkuil: *alleen losse contacten*

Fysieke en sociale leefomgeving

Een plek waar jongvolwassenen zelf komen, met informatie mondeling, via folders en online

Valkuil: *plekken zijn vooral voor jongeren*

Regelgeving en handhaving

De gemeente legt het beleidsmatig vast en ondersteunt het meerdere jaren

Valkuil: *los project of jaarlijkse subsidie*

Voorwaarde: meerdere vormen van jongerenwerk voor jongvolwassenen, en beleidsmatig vastgelegd.

Wat zou jij eraan koppelen, zodat het samen wel alle vier dekt?

In de regio

1 van de 95

volledig integraal: Gezonde School op het mbo

1 gedeeltelijk

jongerenwerk, onder deze voorwaarden

In de U16

bovengrens 18 tot 27 jaar: 23-25 valt in meerdere gemeenten buiten bereik

Bron: adviesrapport U16-regio, paragraaf integraliteit

Wat uit het onderzoek naar voren kwam

37%

universeel, 60% selectief: het aanbod is breed en vooral selectief

12%

is exclusief voor jongvolwassenen, 88% is er ook voor anderen

1 van 95

interventies zet in op alle vier de pijlers, 1 gedeeltelijk

Utrecht

(gemeente) wijkt af: meer stress door studie, studieschuld en middelengebruik

28 van 95

interventies lopen in meer dan één gemeente, meestal naburig

43%

voelt zich vaak gestrest, terwijl specifiek aanbod beperkt is

Bron: conclusies adviesrapport U16-regio (zes patronen)

Wat wij adviseren, en wat de zaal toevoegt

1. Versterk de universele basis, vooral bij gezin, wonen, sociaaleconomisch en levensgebeurtenissen
2. Maak vindbaarheid, bereikbaarheid en aantrekkelijkheid een vast toetspunt
3. Verbind interventies per gemeente op de vier pijlers
   educatie en voorlichting, signalering en begeleiding, fysieke en sociale leefomgeving, regelgeving en handhaving
4. Betrek de stem van jongvolwassenen structureel

Plenair

Wat staat er al? Wat voegen jullie toe?

En nu?

Mentaal Gezond Midden Nederland werkt met de aanbevelingen verder, ook met wat jullie vandaag inbrengen.

Bron: advies aan de U16-regio, adviesrapport

Wat kan beter, en wat ga jij doen?

Vóór .....
ga ik .....
samen met .....

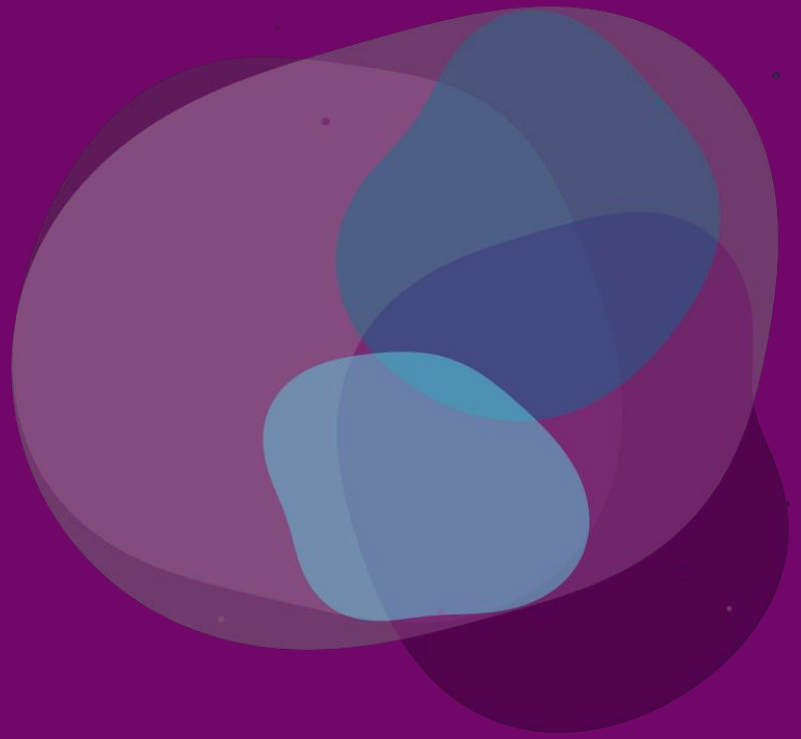
Met je buur: wat kan beter, zodat meer jongvolwassenen er iets aan hebben? Kies dan je eigen stap.

Wat merkt Leah hiervan? Wissel 06-nummers: over vier weken app je elkaar.

Dank je wel. En nu jouw stap.

Je ontvangt per mail

- Het adviesrapport en de factsheet
- Hoofdzaken: de kern in acht korte slides
- Het overzicht van de interventies



Deel Hoofdzaken met jongvolwassenen en laat hen meedenken over dit thema en over beleid.

Dorine ten Doeschot, GGD regio Utrecht