



Resultaten Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024

Gemeenterapport



Zaanstreek-Waterland

Inhoudsopgave

Inleiding	3
1 Achtergrondkenmerken	4
2 Gezondheid en geluk	5
3 Mentaal welbevinden	10
4 Stress en prestatiedruk	17
5 Beschermende factoren en vertrouwen in de toekomst	20
6 Financiën	25
7 Gewicht	28
8 Bewegen en sporten	30
9 Middelengebruik	32
10 De coronaperiode	37
11 Digitale leefomgeving	38
12 LHBTQIA+	41
13 Seksualiteit en risicogedrag	42
14 Mantelzorg	44

Inleiding



Resultaten Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 voor gemeente Purmerend

In dit rapport staan de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 voor uw gemeente. Dit is een digitaal rapport. Door op figuren te klikken komt u bij de achterliggende data.

Deelname

Ruim 135.000 jongvolwassenen verspreid over heel Nederland hebben de vragenlijst ingevuld over hun gezondheid, welzijn en leefstijl. Hiervan wonen er 2960 in Zaanstreek-Waterland. In totaal vulden 651 jongvolwassenen in Purmerend de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen in. Dit is 6% van alle jongvolwassenen tussen de 16 en 25 jaar in Purmerend. We noemen dit het responspercentage. Dit responspercentage is vergelijkbaar met de regio (7%).

Resultaten en betrouwbaarheid

In dit rapport leest u de belangrijkste resultaten. Vanwege de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten hanteren wij een minimum van 100 respondenten die de vraag ingevuld hebben en een minimum van 10 respondenten per specifiek antwoord.

Weergave en interpretatie van de cijfers

Alle resultaten in deze rapportage zijn afgerond op hele percentages. Daardoor kan het voorkomen dat percentages niet optellen tot 100%. De cijfers voor de regio worden getoond als er geen cijfers op gemeenteniveau beschikbaar zijn. Het is helaas technisch niet mogelijk om significante verschillen te tonen. Als u tabellen wilt waarin op significantie getoetst is, kunt u deze opvragen via onze contactpagina. Als in het rapport meer of minder staat, betekent dit een verschil van meer dan 3%.

Gebiedsprofielen

Alle resultaten van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen voor uw gemeente zijn in één oogopslag te zien in de [gebiedsprofielen](#). Hierin is direct zichtbaar waarin de gemeente afwijkt ten opzichte van de regio. Het gebiedsprofiel voor de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen updaten we binnenkort.

Over het onderzoek

Van 8 april tot en met 11 juli 2024 hebben alle GGD'en, in samenwerking met het RIVM en GGD GHOR Nederland, een onderzoek uitgevoerd onder Nederlandse jongvolwassenen van 16 tot en met 25 jaar. De jongvolwassenen zijn met name geworven via advertenties op sociale media. Het is mogelijk dat respondenten met een ongunstigere (mentale) gezondheid relatief vaker aan het onderzoek deelnamen.

Ter verdieping en om resultaten van de vragenlijst beter te begrijpen, heeft onderzoeksbureau EMMA aanvullend verdiepend kwalitatief onderzoek uitgevoerd. In dit onderzoek delen jongvolwassenen hun ervaringen, gevoelens en perspectieven met betrekking tot hun mentale gezondheid, stress en middelengebruik. De resultaten en adviezen (bedacht door jongvolwassenen zelf) zijn samengevat in de [factsheet](#) en uitgebreid beschreven in een [rapport](#).

Meer informatie over de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen vindt u op [Gezondheidsmonitors | RIVM](#).

1 Achtergrondkenmerken

In totaal hebben 651 jongvolwassenen van 16 tot en met 25 jaar uit Purmerend de vragenlijst ingevuld. Van de respondenten uit Purmerend is 47% vrouw en 52% man. In regio gaf 7% aan anders dan man of vrouw te zijn. 17% is 16 of 17 jaar, 30% tussen de 18 en 20 jaar en 52% tussen de 21 en 25 jaar. De meeste respondenten hebben als hoogste opleiding havo, vwo of mbo 2-4 (50%).

Achtergrondkenmerken van de jongvolwassenen

	Purmerend
Man	52%
Vrouw	47%
Anders dan man of vrouw	1%
16 of 17 jaar	17%
Tussen de 18 en 20 jaar	30%
Tussen de 21 en 25 jaar	52%
Geen opleiding, vso, praktijkonderwijs, vmbo, mbo 1	14%
havo, vwo, mbo 2/3/4	50%
hbo, wo	36%

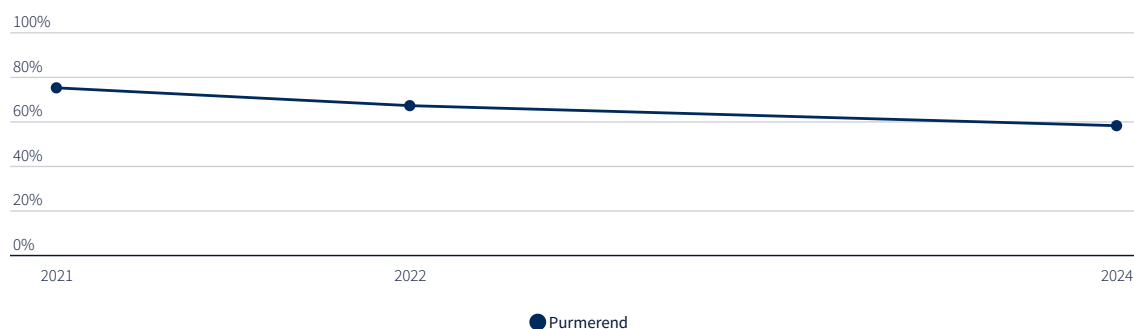
2 Gezondheid en geluk

2.1 Ervaren gezondheid

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke en mentale klachten. Iedereen geeft zijn eigen betekenis aan gezondheid en jongvolwassenen kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun eigen gezondheid ervaren. Dit is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand.

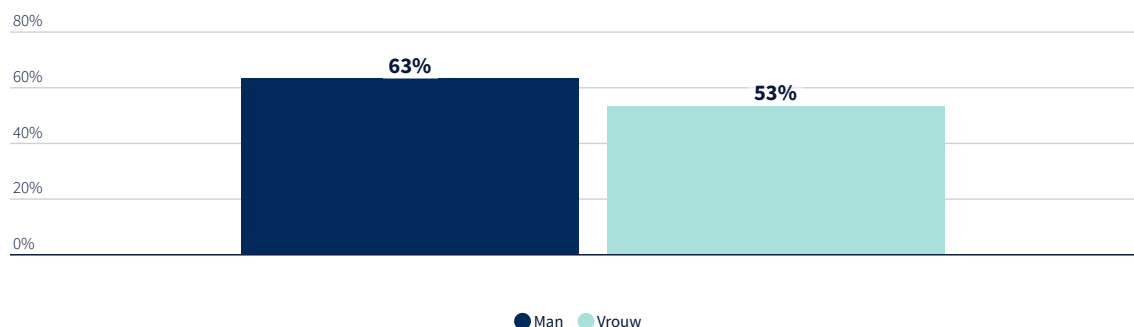
Van de jongvolwassenen in Purmerend ervaart 58% de eigen gezondheid als (zeer) goed. Dat is minder dan de regio (63%). In vergelijking met 2022 is het percentage gedaald. In 2022 ervaarde 67% van de jongvolwassenen in Purmerend de eigen gezondheid als (zeer) goed. Het percentage jongvolwassenen dat de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart, is onder mannen (63%) hoger dan onder vrouwen (53%). In Purmerend is het percentage dat de gezondheid als (zeer) goed ervaart het hoogst onder 16-17 jarigen. In Nederland ervaart 64% de eigen gezondheid als (zeer) goed.

Ervaart gezondheid als (zeer) goed



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2021 - 2024

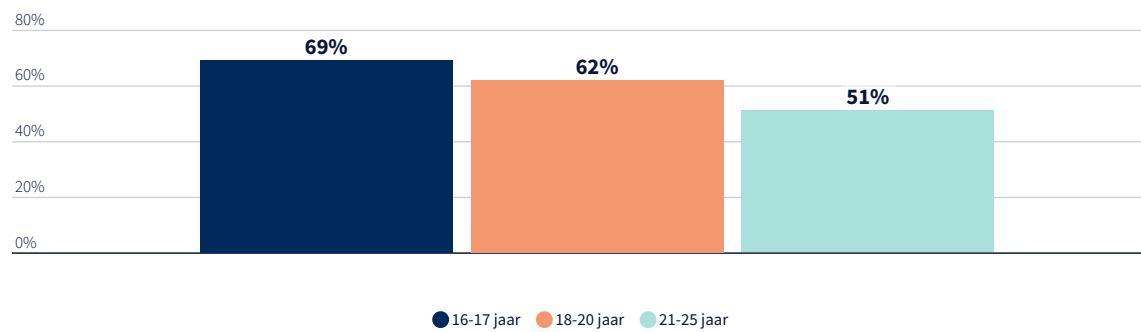
Ervaart gezondheid als (zeer) goed, naar gender Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Ervaart gezondheid als (zeer) goed, naar leeftijd

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

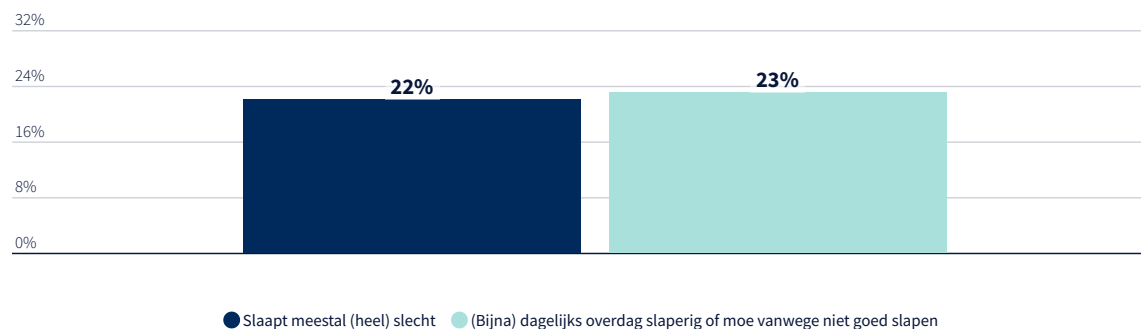
2.2 Slaap

Slaap is belangrijk voor het 'schoonmaken' van de hersenen, het onthouden van belangrijke dingen en het verwerken van emoties. Slapen is daarom net zo belangrijk als voeding en beweging om gezond te blijven.

22% van de jongvolwassenen in Purmerend slaapt meestal (zeer) slecht. Dat is vergelijkbaar met de regio (21%). 23% van de jongvolwassenen in Purmerend voelt zich (bijna) elke dag slaperig of moe doordat die niet goed slaapt. Dat is vergelijkbaar met de regio (21%). Het percentage jongvolwassenen dat (bijna) dagelijks overdag slaperig of moe is vanwege niet goed slapen, is onder mannen (19%) lager dan onder vrouwen (28%).

Slaap

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

(Bijna) dagelijks overdag slaperig of moe
vanwege niet goed slapen - man



19%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

(Bijna) dagelijks overdag slaperig of moe
vanwege niet goed slapen - vrouw



28%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

2.3 Tevredenheid met jezelf, je lichaam en je leven

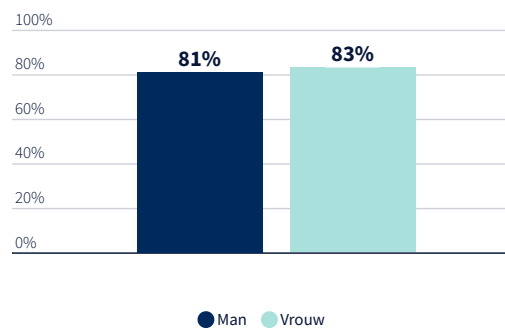
In de vragenlijst vroegen wij jongvolwassenen een cijfer te geven hoe tevreden zij waren met zichzelf, hun eigen lichaam, en hun eigen leven. Als jongvolwassenen hiervoor een 6 of hoger gaven, vallen zij onder de 'tevreden met groep'.

- 82% is tevreden met zichzelf. Dat is vergelijkbaar met de regio (83%). Het percentage dat tevreden is met zichzelf was in 2022 84%.
- 73% is tevreden met het eigen lichaam. Dat is vergelijkbaar met de regio (72%). Het percentage dat tevreden is met het eigen lichaam was in 2022 72%.
- 82% is tevreden met het eigen leven. Dat is vergelijkbaar met de regio (82%). Het percentage dat tevreden is met het eigen leven was in 2022 83%.

Er zitten vooral verschillen tussen mannen en vrouwen in hoeverre zij tevreden zijn met hun eigen lichaam.

Is tevreden met zichzelf

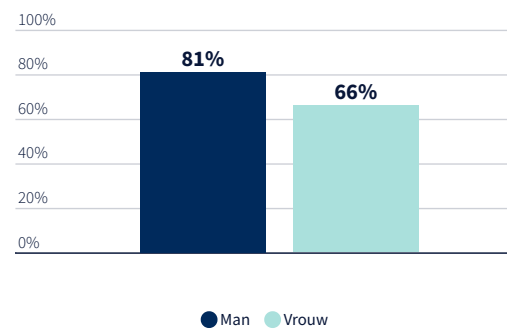
Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Is tevreden met eigen lichaam

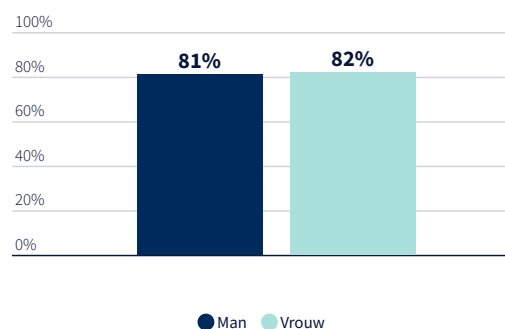
Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Is tevreden met eigen leven

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

2.4 Geluk

58% van de jongvolwassenen voelde zich in de laatste 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig. Dat is vergelijkbaar met de regio (61%). In vergelijking met 2022 is het percentage gedaald. In 2022 was 62% in de laatste 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig. Dit percentage is onder mannen (59%) en vrouwen gelijk (57%). In Purmerend is het percentage dat zich de laatste 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig voelde het hoogst onder 16-17 jarigen.

Voelde zich in de laatste 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2022 - 2024

Voelde zich in de laatste 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig - man



59%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

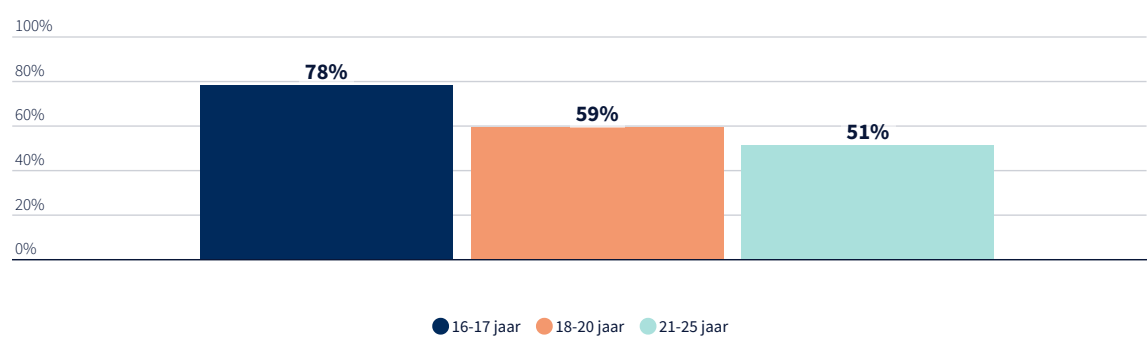
Voelde zich in de laatste 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig - vrouw



57%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Voelde zich in de laatste 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig, naar leeftijd



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

3 Mentaal welbevinden

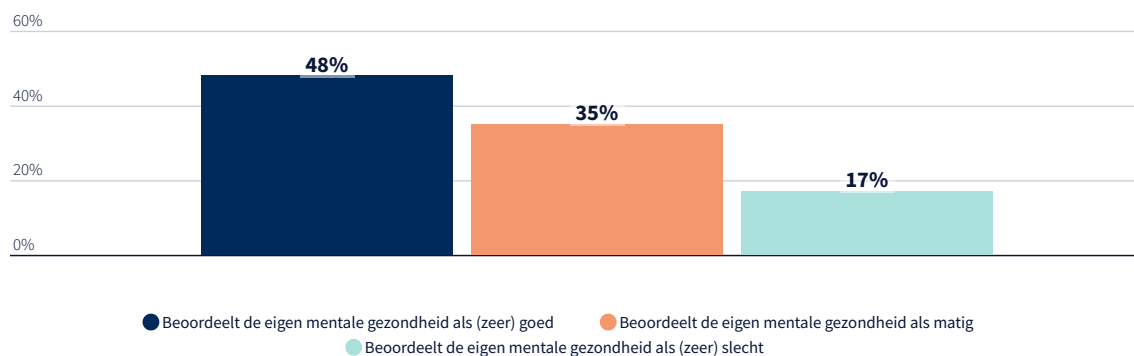
3.1 Mentale gezondheid

Mentale gezondheid omvat meer dan de afwezigheid van psychische aandoeningen; het gaat om het vermogen om met stress om te gaan, emotioneel in balans te blijven en een gevoel van welzijn en zingeving te ervaren. Factoren zoals veerkracht, sociale verbondenheid en toegang tot passende ondersteuning spelen hierbij een cruciale rol.

Nationaal en internationaal onderzoek laten zien dat de mentale gezondheid van jongvolwassenen onder druk staat. Driekwart van de psychische klachten begint voor de leeftijd van 24 jaar met grote risico's op langdurige mentale gezondheidsproblemen. Dit onderzoek toont dat ongeveer de helft van de jongvolwassenen in Purmerend (48%) hun eigen mentale gezondheid als (zeer) goed beoordeelt. Dit percentage is onder mannen (53%) hoger dan onder vrouwen (44%). In Nederland beoordeelt 51% van de jongvolwassenen hun eigen mentale gezondheid als (zeer) goed. Verder geeft 17% van de jongvolwassenen aan zich in het dagelijks leven vaak tot voortdurend beperkt door psychische klachten te voelen. In vergelijking met 2022 is het percentage gelijk gebleven (17%).

Beoordeling van de eigen mentale gezondheid

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Beoordeelt de eigen mentale gezondheid als (zeer) goed - man



53%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

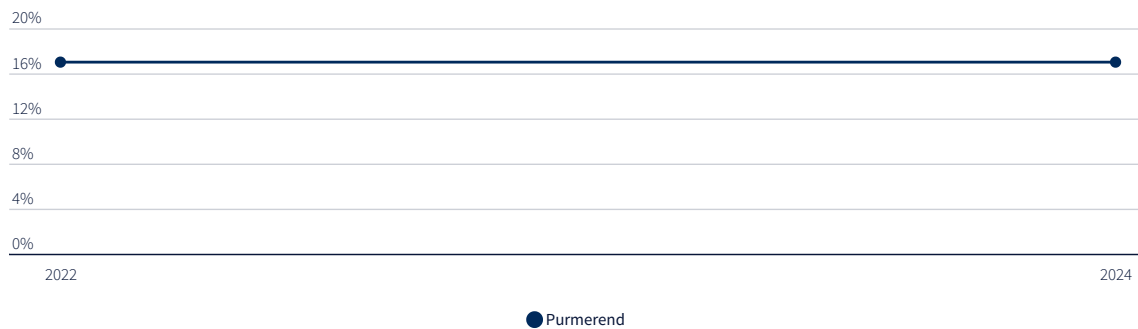
Beoordeelt de eigen mentale gezondheid als (zeer) goed - vrouw



44%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Voelt zich in het dagelijks leven vaak tot voortdurend beperkt door psychische klachten



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2022 - 2024

Mogelijke aanpak

Veel effectieve, wetenschappelijk onderbouwde interventies in Nederland richten zich op individuele factoren die de mentale gezondheid beïnvloeden, zoals het versterken van coping vaardigheden, het bevorderen van een gezonde leefstijl en het veranderen van denkpatronen. Hoewel deze aanpak waardevol is, speelt de bredere sociale, fysieke en maatschappelijke omgeving een minstens zo grote rol in het mentale welzijn van een individu. Factoren zoals de thuis-, school-, werk- en wijkomgeving bepalen in belangrijke mate de mate van blootstelling aan zowel beschermende als risicovolle omstandigheden. Denk hierbij aan sociale steun, woonkwaliteit, prestatiedruk en toegang tot passende zorg. Een integrale aanpak die zowel individuele als omgevingsfactoren meeneemt, is daarom essentieel voor het bevorderen van de mentale gezondheid van jongvolwassenen. De GGD ondersteunt gemeenten door op deze verschillende domeinen te adviseren.

- [MIND Us](#) werkt aan een gezonde ontwikkeling van jongeren, zodat ze weerbaarder worden en grip krijgen op hun mentale gezondheid. Ze bundelen daarbij de krachten van jongeren, beleidsmakers, gemeentes, ondernemers en wetenschappers. Via de [MIND Hulplijn](#) kunnen jongvolwassenen deskundig, anoniem en gratis advies krijgen.
- De Rijksoverheid heeft de [Hey, het is oké campagne](#) gemaakt in samenwerking met MIND Us en Join Us. Deze heeft o.a. een website met tips voor jongeren om met mentale klachten om te gaan.
- [Mentorlessen over Stress](#) zijn aangemerkt als kansrijke interventie. Deze mentorlessen helpen mentoren in het voortgezet onderwijs de mentale weerbaarheid en veerkracht van jongeren te versterken.

Beleid

Het RIVM, GGD GHOR en het Trimbos-instituut voerden een verkenning uit naar het bevorderen van mentaal welbevinden en het voorkomen van psychische aandoeningen. De resultaten zijn verwerkt in [vier factsheets](#). Dit is input geweest voor de [landelijke aanpak Mentale Gezondheid](#) en de [website van het Trimbos-Instituut](#).

In deze levensfase leggen jongeren de basis voor hun verdere leven en loopbaan. Beleid gericht op het behalen van een startkwalificatie en het voorkomen van schooluitval levert een positieve bijdrage aan de mentale gezondheid van jongeren. De [Werkagenda Samen werk maken van de Aanpak Jeugdwerkloosheid](#) biedt jongeren perspectief door hen te begeleiden naar vervolgonderwijs of werk. Dit is een initiatief van de ministeries van OCW en SZW, met gemeenten, het onderwijs, UVW, vakbonden, werkgevers en Samenwerkingsorganisatie Beroepsonderwijs Bedrijfsleven (SBB).

De Monitor Mentale Gezondheid en Middelengebruik Studenten heeft recent duidelijk gemaakt dat er meer aandacht nodig is voor de mentale gezondheid van studenten. Er zijn diverse initiatieven om hier op in te zetten. Een goed voorbeeld uit de praktijk is het [Actieplan Studentenwelzijn](#) dat is opgesteld.

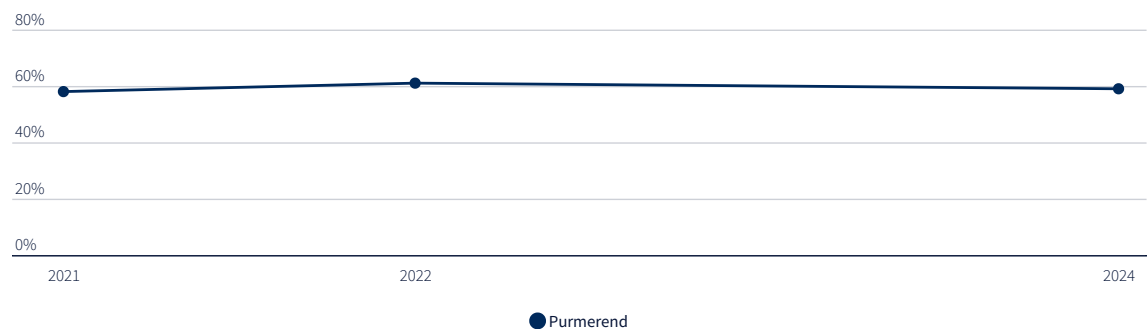
3.2 Eenzaamheid

Eenzaamheid komt veel voor onder jongvolwassenen en kan leiden tot depressie en angstklachten. Jongeren met een klein sociaal netwerk of weinig emotionele steun lopen een verhoogd risico op psychische problemen. 59% van de jongvolwassenen voelt zich enigszins tot sterk eenzaam. Dat is vergelijkbaar met de regio (57%). Dit percentage is onder mannen (58%) en vrouwen gelijk (60%). 25% voelt zich sterk eenzaam. Het percentage dat zich sterk eenzaam voelt, is gelijk gebleven t.o.v. 2022 (25%). In Purmerend is het percentage dat zich enigszins tot sterk eenzaam voelt het hoogst onder 21-25 jarigen. In Purmerend zijn jongvolwassenen vaker emotioneel eenzaam (65%) dan sociaal eenzaam (60%). Emotionele eenzaamheid is eenzaamheid door het missen van een intieme band met iemand, zoals een goede vriend of een partner. Sociale eenzaamheid is eenzaamheid door een gebrek aan een sociaal netwerk, zoals vrienden, familie en burens.

Mogelijke aanpak

Gemeenten kunnen inzetten op initiatieven die sociale interactie bevorderen, zoals ontmoetingsplekken, sportverenigingen en culturele activiteiten. Ook het versterken van mentale weerbaarheid door trainingen in sociale vaardigheden en veerkracht is effectief. Preventieve interventies zoals de [gezonde school aanpak](#) en de 'Join Us'-aanpak voor eenzaamheidsreductie zijn erkend door het RIVM als effectieve methoden. (RIVM Interventiedatabase, 2023)

Is enigszins tot sterk eenzaam



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2021 - 2024

Is enigszins tot sterk eenzaam - man



58%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Is enigszins tot sterk eenzaam - vrouw

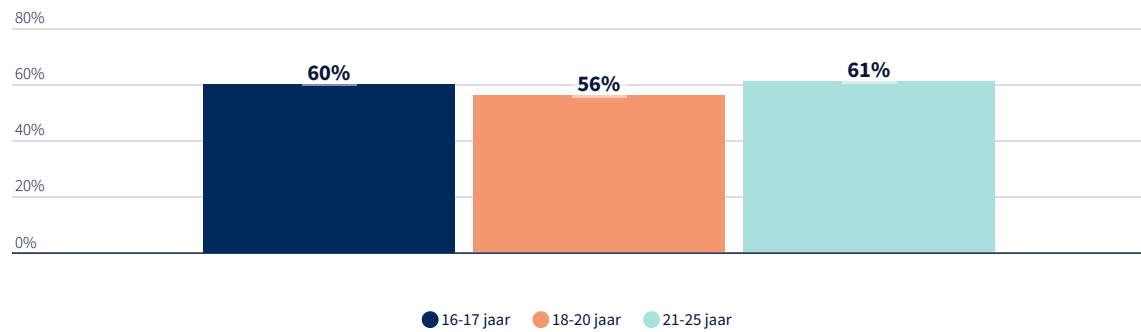


60%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Is enigszins tot sterk eenzaam, naar leeftijd

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

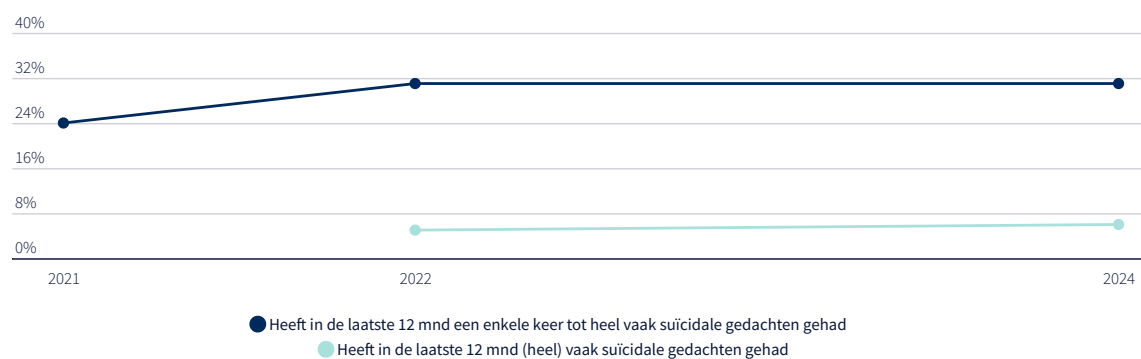
3.3 Suïcidale gedachten

Jongvolwassenen bevinden zich in een levensfase vol veranderingen en uitdagingen. Psychische klachten zoals angst, somberheid of zelfverwijt kunnen zwaar wegen, maar ook sociale en maatschappelijke factoren spelen een belangrijke rol. Prestatiedruk, financiële zorgen, een instabiele thuissituatie, eenzaamheid of onzekerheid over de toekomst kunnen bijdragen aan gevoelens van stress en uitzichtloosheid. Wanneer deze gevoelens overheersen, kan de gedachte aan de dood als een uitweg voelen.

Uit deze monitor blijkt dat 31% van de jongvolwassenen in Purmerend in de laatste 12 maanden een enkele keer tot heel vaak suïcidale gedachten had. Dat is vergelijkbaar met de regio (28%). In 2022 was het aandeel jongvolwassenen dat een enkele keer tot heel vaak serieus had nagedacht een eind te maken aan het leven in de laatste 12 maanden 31%. Het percentage jongvolwassenen dat een enkele keer tot heel vaak suïcidale gedachten heeft, is onder mannen (31%) en vrouwen gelijk (30%). In Purmerend is het percentage dat een enkele keer tot heel vaak suïcidale gedachten heeft het hoogst onder 21-25 jarigen. 6% geeft aan deze gedachten (heel) vaak te hebben. Het delen van deze gevoelens is van groot belang. Echter geeft 45% van de jongvolwassenen met suïcidale gedachten aan met iemand te hebben gesproken over die gedachten. Daarnaast heeft in regio 7% van de jongvolwassenen met suïcidale gedachten een poging ondernomen. Dit benadrukt de noodzaak om suïcidepreventie blijvend te versterken.

Heeft een enkele keer tot heel vaak suïcidale gedachten gehad in het laatste jaar

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2021 - 2024

Heeft een enkele keer tot heel vaak suïcidale gedachten gehad in het laatste jaar - man



31%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Heeft een enkele keer tot heel vaak suïcidale gedachten gehad in het laatste jaar - vrouw

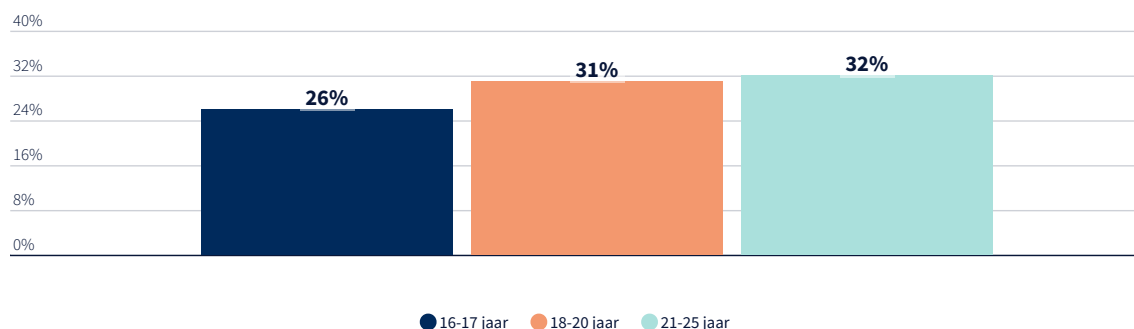


30%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Heeft een enkele keer tot heel vaak suïcidale gedachten gehad, naar leeftijd

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Aanpak

Het voorkomen van suicide vraagt om een gezamenlijke inzet van onder andere gemeenten, onderwijsinstellingen en zorgprofessionals. Scholen kunnen een belangrijke rol spelen in het bevorderen van het mentaal welzijn van studenten door het creëren van een veilige omgeving en het signaleren van problemen. Daarnaast is samenwerking met de sociale en zorgdomeinen belangrijk.

Voor ondersteuning kunnen inwoners en professionals terecht bij [Team Suïcidepreventie](#) en bij 113 Zelfmoordpreventie. 113 Zelfmoordpreventie biedt advies, trainingen en hulp via www.113.nl of telefonisch via 0800-0113. Praten helpt, en hulp is altijd beschikbaar.

Het Team Suïcidepreventie van de GGD werkt aan het eerder herkennen en bespreekbaar maken van suïcidaliteit. Dit gebeurt onder andere door:

- Het trainen van professionals in zorg, onderwijs en het sociale domein om signalen te herkennen en er adequaat op te reageren (informatieve training).
- Het bevorderen van samenwerking tussen onderwijs, zorg en andere betrokken partijen om preventie en nazorg te verbeteren.
- Het bieden van hulp aan personen met suïcidale gedachten en hun naasten en/of hulp aan deze doelgroep na een poging suicide.
- Het bieden van zorg aan nabestaanden en betrokkenen.

Beleid

De Wet integrale suïcidepreventie is in het voorjaar van 2024 aangenomen. Verwachting is dat de Wet medio 2025 van kracht gaat. Dit geeft de lokale overheid een belangrijke rol. De invulling van het gemeentelijk beleid moet aansluiten bij de [Landelijke Agenda Suïcidepreventie 2021-2025](#): Samen Minder Suïcide.

3.4 Mishandeling

Met geestelijk mishandeld bedoelen we dat iemand een langere tijd regelmatig gepest, vernederd, bedreigd of uitgescholden wordt. 25% van de jongvolwassenen in Purmerend is ooit geestelijk mishandeld. Dat is vergelijkbaar met de regio (25%). Het percentage jongvolwassenen dat ooit geestelijk is mishandeld, is onder mannen (21%) lager dan onder vrouwen (29%).

Met lichamelijk mishandeld bedoelen we dat iemand bijvoorbeeld geschopt, geslagen of vastgebonden wordt. 11% van de jongvolwassenen in Purmerend is ooit lichamelijk mishandeld. Dat is vergelijkbaar met de regio (11%).

Met een ongewenste seksuele ervaring bedoelen we alles van zoenen, intiem aanraken, tot seks zonder dat de jongvolwassene dat wilde. 22% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft ooit een ongewenste seksuele ervaring gehad. Dat is vergelijkbaar met de regio (20%). Het percentage jongvolwassenen dat ooit een ongewenste seksuele ervaring heeft gehad, is onder mannen (11%) lager dan onder vrouwen (33%). In Nederland heeft 23% van de jongvolwassenen ooit een ongewenste seksuele ervaring gehad.

Huiselijk geweld

9% van de jongvolwassenen werd/wordt thuis geestelijk mishandeld. 6% van de jongvolwassenen werd/wordt thuis lichamelijk mishandeld. 5% van de jongvolwassenen had de ongewenste seksuele ervaring thuis.

[Veilig Thuis van GGD Zaanstreek-Waterland](#) geeft advies en ondersteuning als het gaat om (een vermoeden van) huiselijk geweld, kindermishandeling en ouderenmishandeling. Via deze website kan je met hen chatten van maandag tot en met vrijdag, van 09.00 tot 17.00. Er kan gratis 24 uur per dag gebeld worden naar 0800-2000.

Mogelijke aanpak

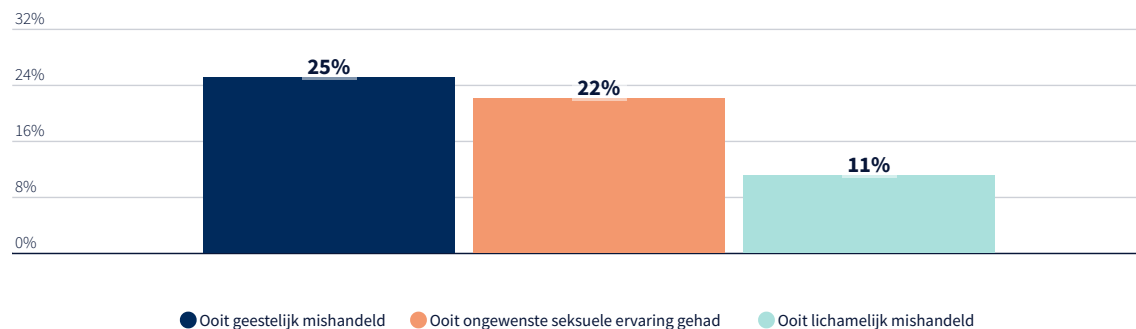
Jongvolwassenen die te maken hebben gehad met mishandeling lopen een verhoogd risico op psychische klachten. Traumaverwerking en passende ondersteuning zijn essentieel om verdere problemen te voorkomen. Gemeenten kunnen bijdragen door het bevorderen van vroegsignalering en het faciliteren van laagdrempelige hulpverlening, zoals vertrouwenspersonen op scholen en bij jongerenorganisaties. Daarnaast is het belangrijk dat er voldoende veilige opvangplekken en gespecialiseerde zorg beschikbaar zijn voor jongeren die uit een onveilige thuissituatie komen.

Landelijk en regionaal beleid

Slachtoffers van aanranding en verkrachting kunnen vanaf 1 juli 2024 aangifte doen als duidelijk was dat ze geen seks wilden. Dat is het gevolg van de nieuwe Wet seksuele misdrijven. Ook seksuele intimidatie in het openbaar en het sturen van seksueel getinte berichten aan kinderen (sexchatting) zijn strafbaar.

Ooit mishandeld of seksuele ongewenste ervaring gehad

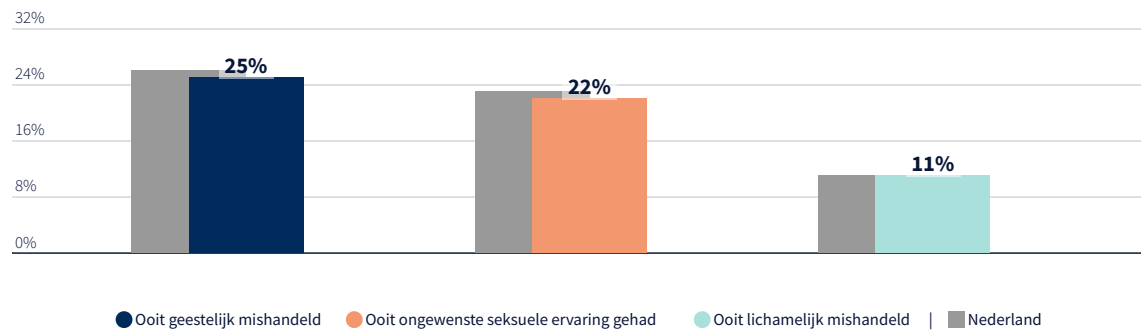
Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Ooit mishandeld of seksuele ongewenste ervaring gehad

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Ooit geestelijk mishandeld - man



21%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Ooit geestelijk mishandeld - vrouw



29%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Ooit ongewenste seksuele ervaring gehad - man

11%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Ooit ongewenste seksuele ervaring gehad - vrouw

33%

Purmerend

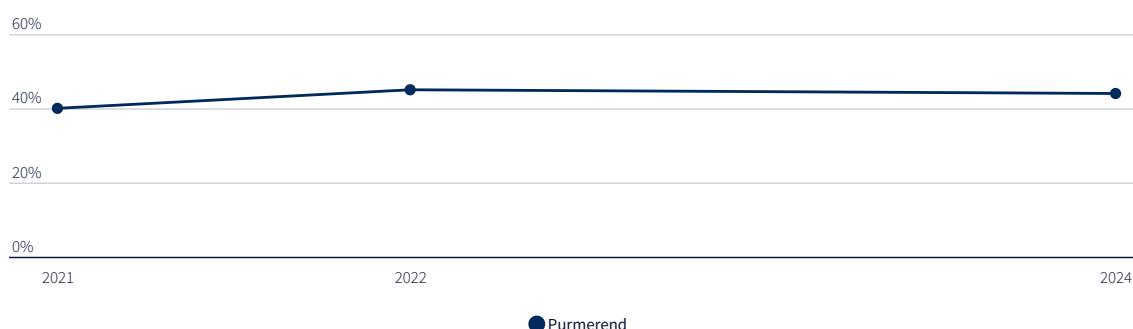
Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

4 Stress en prestatiedruk

4.1 Stress

Veel jongvolwassenen ervaren regelmatig stress, dat zich kan uiten in fysieke en mentale klachten. Factoren die bijdragen aan stress zijn onder andere studie- en werkdruk, financiële onzekerheid, sociale verwachtingen en toekomstperspectieven. Wanneer stress lang aanhoudt, kan dit leiden tot burn-outklachten en andere psychische problemen. 44% van de jongvolwassenen in Purmerend voelt zich (heel) vaak gestrest. Dat is vergelijkbaar met de regio (41%). In vergelijking met 2022 is het percentage gelijk gebleven (45%). Het percentage jongvolwassenen dat zich (heel) vaak gestrest voelt, is onder mannen (31%) lager dan onder vrouwen (57%). In Nederland voelt 43% zich (heel) vaak gestrest. De belangrijkste bronnen van stress onder jongvolwassenen staan in het figuur uiteengezet.

Voelt zich (heel) vaak gestrest



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2021 - 2024

Voelt zich (heel) vaak gestrest - man



31%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Voelt zich (heel) vaak gestrest - vrouw

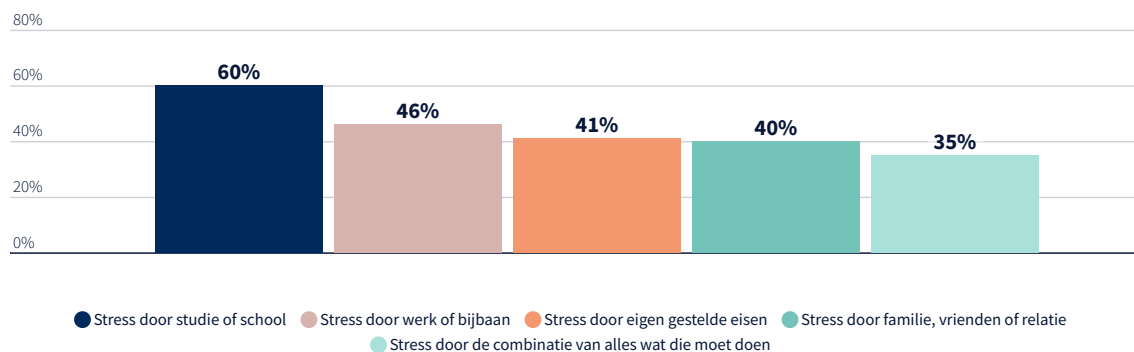


57%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Belangrijkste bronnen van stress

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Mogelijke aanpak

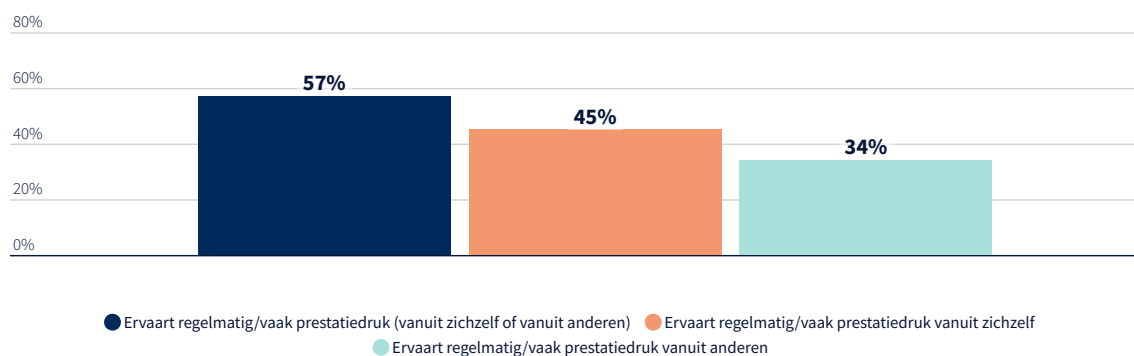
Gemeenten kunnen bijdragen aan stressreductie door te investeren in preventieve interventies, zoals voorlichtingscampagnes over stress en ontspanningstechnieken met ademhalingstechnieken of mindfulness. Voor meer persoonlijke hulp kan de gemeenten jongeren wijzen op de verschillende [online jongerenhulp platforms](#). Ook het aanbieden van persoonlijke studie- en werkondersteuning, financiële begeleiding kunnen een groot verschil maken voor deze doelgroep. Verder kunnen sport en culturele voorzieningen ook een belangrijke bijdrage leveren aan het voorkomen en verminderen van stress.

4.2 Prestatiedruk

Veel jongvolwassenen ervaren regelmatig stress, vaak als gevolg van prestatiedruk. Sommige jongvolwassenen voelen druk om aan verwachtingen te voldoen. Dit kan ontstaan door studie- en werkdruk (hoge cijfers willen halen, een goede baan hebben), financiële onzekerheid of willen voldoen aan het perfecte plaatje en sociale verwachtingen. Deze verschillende factoren samen kunnen o.a. leiden tot burn-outklachten en angststoornissen. 57% van de jongvolwassenen ervaart regelmatig/vaak prestatiedruk vanuit hunzelf of vanuit anderen. Dat is vergelijkbaar met de regio (56%). In Nederland ervaart 56% van de jongvolwassenen regelmatig/vaak prestatiedruk vanuit hunzelf of vanuit anderen. Het percentage jongvolwassenen dat regelmatig/vaak prestatiedruk ervaart, is onder mannen (54%) lager dan onder vrouwen (61%). Het vaakst ervaart de jongvolwassene prestatiedruk vanuit zichzelf (45%). 34% van de jongvolwassenen in Purmerend ervaart regelmatig/vaak prestatiedruk vanuit anderen. Druk vanuit iets of iemand anders ervaren jongvolwassenen het vaakst vanuit ouder(s)/verzorger(s) (40%).

Ervaart regelmatig/vaak prestatiedruk

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Ervaart regelmatig/vaak prestatiedruk (vanuit zichzelf of vanuit anderen) - man

54%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Ervaart regelmatig/vaak prestatiedruk (vanuit zichzelf of vanuit anderen) - vrouw

61%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Mogelijke aanpak

Gemeenten kunnen helpen door initiatieven te ondersteunen die prestatiedruk bespreekbaar maken en jongeren leren omgaan met verwachtingen. Voorlichtingscampagnes over realistische doelen, faalangst en het belang van mentale rust kunnen bijdragen aan een gezondere prestatiedruk. De [gezonde schoolaanpak](#) is een effectieve manier om stress en prestatiedruk te verminderen onder scholieren. Samenwerking tussen onderwijsinstellingen, werkgevers en welzijnsorganisaties kunnen verder bijdragen aan een evenwichtige balans tussen prestatie en welzijn (RIVM, 2023).

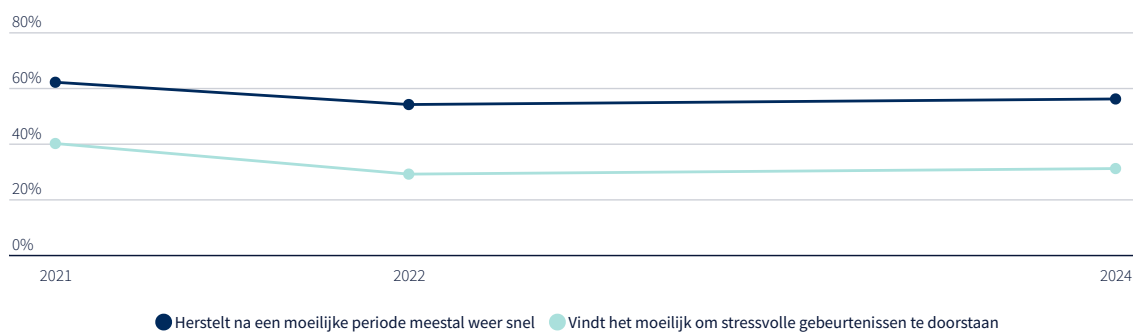
5 Beschermende factoren en vertrouwen in de toekomst

5.1 Veerkracht

Veerkracht is essentieel voor jongvolwassenen om met de uitdagingen van het leven om te gaan. Het stelt hen in staat om stress, tegenslagen en sociale druk te doorstaan en zich hieraan aan te passen. Sterke veerkracht helpt bij het voorkomen van psychische klachten, risicogedrag en sociale isolatie. 56% van de jongvolwassenen in Purmerend herstelt na een moeilijke periode meestal weer snel. Dat is vergelijkbaar met de regio (59%). Het percentage jongvolwassenen in Purmerend dat snel herstelt na een moeilijke periode is gelijk gebleven in vergelijking met 2022 (54%). Het percentage is onder mannen (61%) hoger dan onder vrouwen (50%).

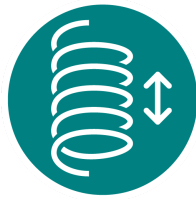
31% van de jongvolwassenen in Purmerend vindt het moeilijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan. Dat is vergelijkbaar met de regio (28%). Verder is het percentage gelijk gebleven in vergelijking met 2022 (29%). Het percentage jongvolwassenen dat het moeilijk vindt stressvolle gebeurtenissen te doorstaan, is onder mannen (26%) lager dan onder vrouwen (37%).

Veerkracht Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2021 - 2024

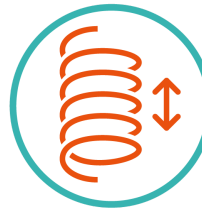
Herstelt na een moeilijke periode meestal weer snel - man



61%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Herstelt na een moeilijke periode meestal weer snel - vrouw



50%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Vindt het moeilijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan - man



26%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Vindt het moeilijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan - vrouw



37%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Mogelijke aanpak

Gemeenten kunnen de veerkracht van jongeren versterken door in te zetten op preventie, educatie en sociale steun. Zo kunnen scholen en mbo-instellingen programma's aanbieden die jongeren leren omgaan met prestatiedruk, sociale verwachtingen en teleurstellingen. Een effectieve aanpak hiervoor is de Gezonde School.

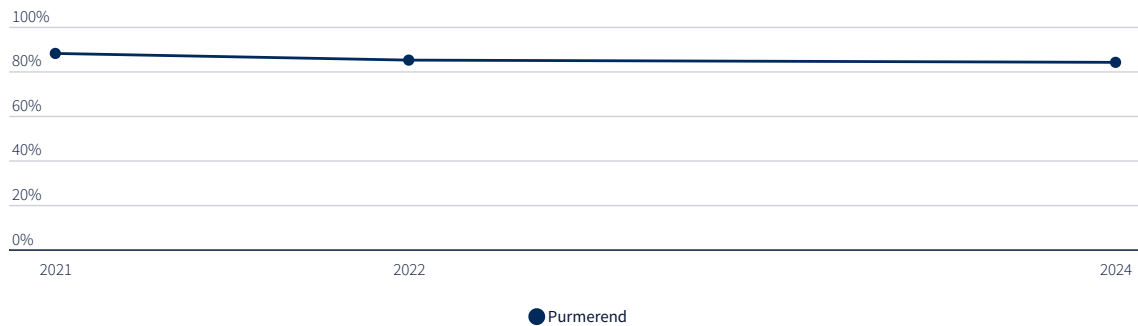
Daarnaast kunnen gemeenten laagdrempelige hulpverlening en inloopsprekuren faciliteren via jongerenwerk en gezondheidscentra, zodat jongeren tijdig ondersteuning krijgen die zij nodig hebben. Ook sport, kunst en cultuur dragen bij aan veerkracht door jongeren succeservaringen te bieden en een sociaal netwerk op te bouwen. Door een integrale aanpak waarin preventie, educatie en sociale steun samenkomen, kunnen gemeenten bijdragen aan het vergroten van de veerkracht van jongvolwassenen.

5.2 Opkomen voor jezelf

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. Het merendeel van de jongvolwassenen (84%) in Purmerend is voldoende weerbaar en kan dus voldoende voor zichzelf opkomen. Dat is vergelijkbaar met de regio (85%). Dit percentage is gelijk gebleven in vergelijking met 2022 (85%). Het percentage jongvolwassenen dat voldoende weerbaar is, is onder mannen (88%) hoger dan onder vrouwen (81%).

[Movisie](#) legt uit wat werkt voor het versterken van weerbaarheid bij jongvolwassenen.

Is voldoende weerbaar



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2021 - 2024

Is voldoende weerbaar - man



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Is voldoende weerbaar - vrouw



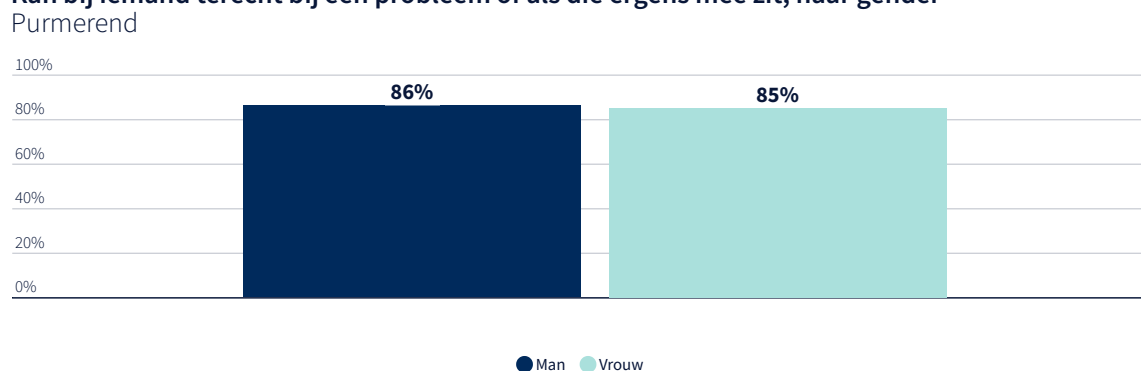
Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

5.3 Sociale steun

Sociale steun is steun die je ontvangt vanuit mensen in je omgeving, bijvoorbeeld in de vorm van hulp of een luisterend oor. Sociale steun is belangrijk voor de gezondheid en het welzijn van jongvolwassenen en hangt samen met minder emotionele problemen, meer levenstevredenheid en meer veerkracht en weerbaarheid.

86% van de jongvolwassenen in Purmerend kan bij iemand terecht bij een probleem of als die ergens mee zit. Dat is vergelijkbaar met de regio (88%). Het percentage jongvolwassenen dat bij iemand terecht kan bij een probleem of als die ergens mee zit, is onder mannen (86%) en vrouwen gelijk (85%).

Kan bij iemand terecht bij een probleem of als die ergens mee zit, naar gender



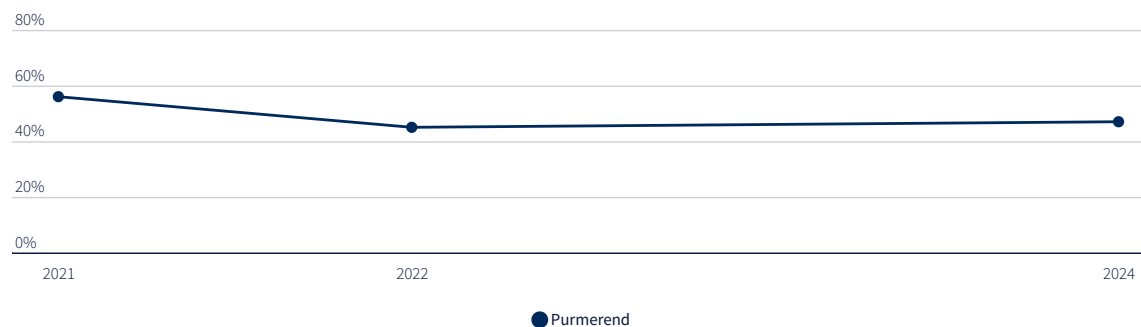
Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

5.4 Vertrouwen in de toekomst

47% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft (heel) veel vertrouwen in hun toekomst. Dat is vergelijkbaar met de regio (47%). Dit percentage is gelijk gebleven in vergelijking met 2022 (45%). Het percentage jongvolwassenen dat (heel) veel vertrouwen heeft in de toekomst, is onder mannen (50%) hoger dan onder vrouwen (44%).

Het merendeel van de jongvolwassenen (86%) in Purmerend maakt zich (heel) veel zorgen om één of meer maatschappelijke thema's. Dat is vergelijkbaar met de regio (89%). Maatschappelijke thema's waar jongvolwassenen zich met name veel zorgen om maken zijn de woningmarkt (70%) en de stijgende prijzen (68%) (zie onderstaande figuren, met een vergelijking met de regio en met Nederland).

Heeft (heel) veel vertrouwen in de eigen toekomst



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2021 - 2024

Heeft (heel) veel vertrouwen in de eigen toekomst - man

50%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Heeft (heel) veel vertrouwen in de eigen toekomst - vrouw

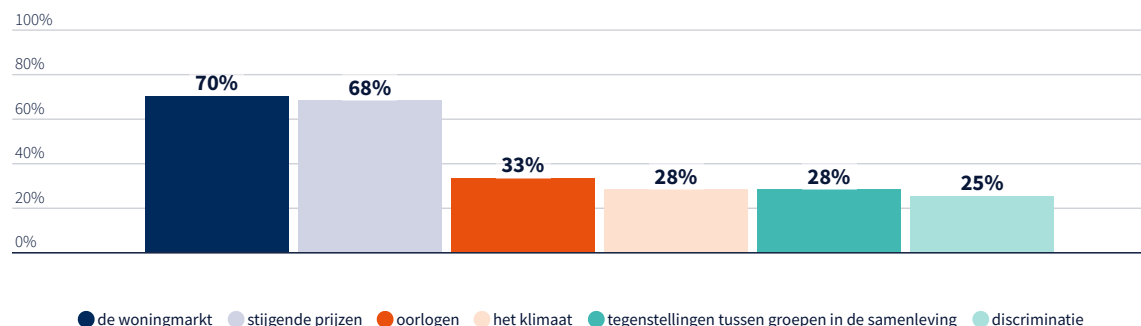
44%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Heeft (heel) veel zorgen over...

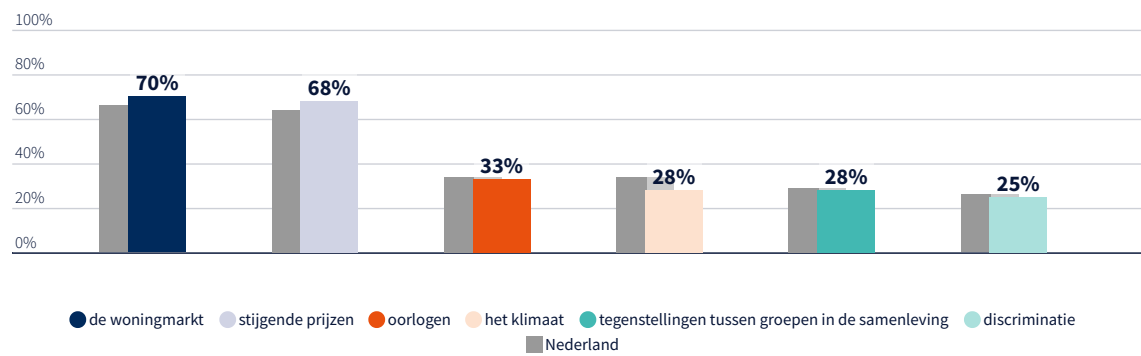
Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Heeft (heel) veel zorgen over...

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

6 Financiën

6.1 Opleiding en werken

64% van de jongvolwassenen volgt een opleiding. 86% heeft een betaalde baan. In onderstaande grafiek kun je zien dat van de werkende jongvolwassenen de meesten betaald werk hebben voor tenminste 12 uur in de week. 9% is werkloos of werkzoekend.

Volgt een opleiding

64%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Is werkloos of werkzoekend

9%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Heeft betaald werk

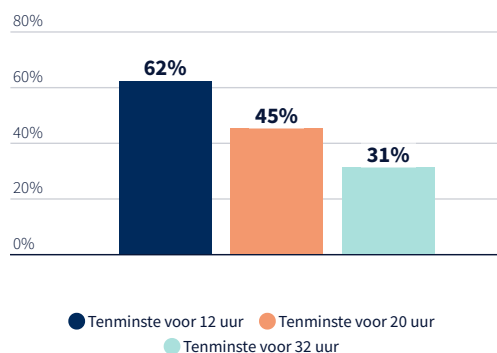
86%

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Aantal uur per week betaald werk Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

6.2 Financiële situatie

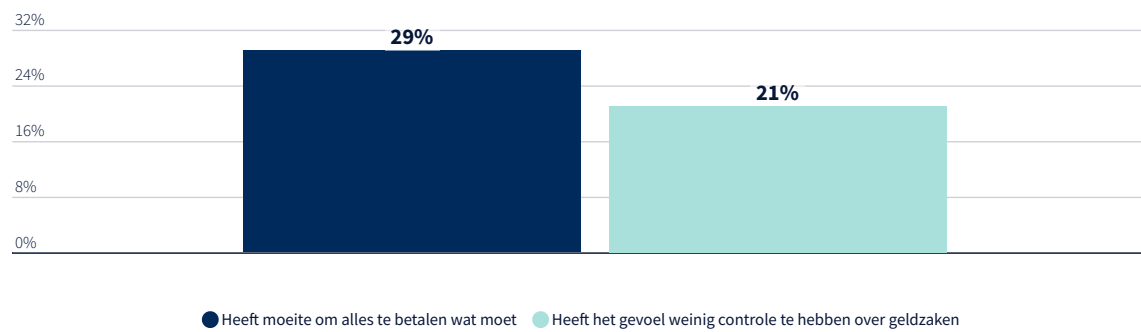
De financiële situatie kan veel invloed hebben op het welzijn en de mentale en fysieke gezondheid van jongvolwassenen. In Purmerend heeft 29% van de jongvolwassenen moeite om alles te betalen wat moet. Dat is vergelijkbaar met de regio (28%). Het percentage jongvolwassenen dat moeite heeft om alles te betalen wat moet, is onder mannen (26%) lager dan onder vrouwen (32%). Verder heeft 21% van de jongvolwassenen in Purmerend het gevoel weinig controle over geldzaken te hebben. Dat is vergelijkbaar met de regio (21%). Dit percentage is onder mannen (19%) lager dan onder vrouwen (23%). In Nederland heeft 28% van de jongvolwassenen moeite om alles te betalen wat moet en 23% het gevoel weinig controle over geldzaken te hebben.

Studieschuld

Van de jongvolwassenen in Purmerend heeft 9% een schuld (studieschuld en hypotheek niet meegerekend). In Nederland heeft 11% een schuld. Verder heeft 25% een studieschuld. Ongeveer de helft (49%) van de jongvolwassenen met een studieschuld maakt zich hier zorgen over (13% van de totale populatie jongvolwassenen).

Financiële situatie

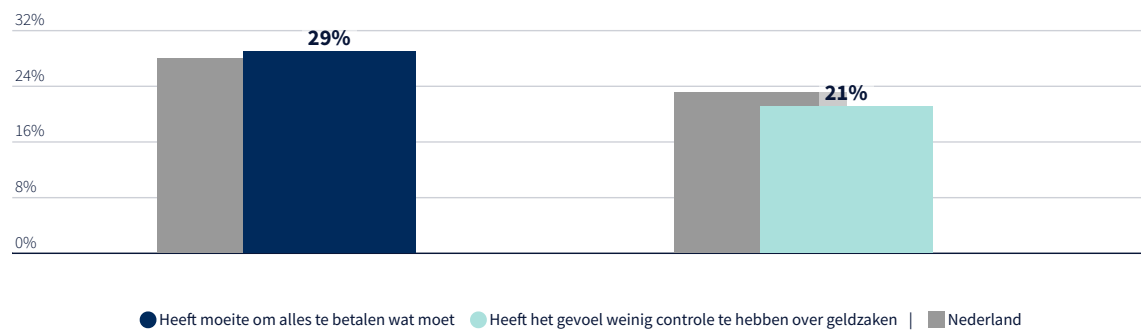
Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Financiële situatie

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Heeft moeite om alles te betalen wat moet - man



26%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Heeft moeite om alles te betalen wat moet -
vrouw



32%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Heeft het gevoel weinig controle te hebben over
geldzaken - man

19%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Heeft het gevoel weinig controle te hebben over
geldzaken - vrouw

23%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Mogelijke aanpak

Jongeren in een lagere sociaaleconomische positie hebben vaker gezondheidsproblemen en een minder lange (gezonde) levensverwachting. Dit kan deels worden verklaard doordat zij vaker te maken hebben met risicofactoren, zoals ongunstige woon- en werkomstandigheden, ongezonde leefstijl en werkloosheid. Om deze kwetsbare groep betere kansen op gezondheid en een langere gezonde levensverwachting te geven, is het belangrijk in te zetten op het terugdringen van gezondheidsverschillen. Hoe eerder jongeren de hulp krijgen die zij nodig hebben, hoe meer kans zij hebben om in een goede gezondheid ouder te worden. Concreet zou de gemeente jongvolwassen inwoners als volgt kunnen helpen:

- Het inzetten van financiële educatie op scholen en in jongerenwerk, zodat jongeren leren omgaan met geld, schulden en budgettering.
- Trainingsprogramma's om de arbeidspositie te verbeteren.
- Ondersteuning bij betaalbare huisvesting.
- Financiële ondersteuning waar nodig om de schuldenpiraal te doorbreken.
- Uitbreiden en promoten van gezonde schoolprogramma's die zich richten op de fysieke en mentale gezondheid.
- Informatie verschaffen over het systeem van toeslagen en belastingen. Dat is voor veel jongvolwassenen niet te begrijpen, waardoor ze niet altijd weten waar ze recht op hebben.

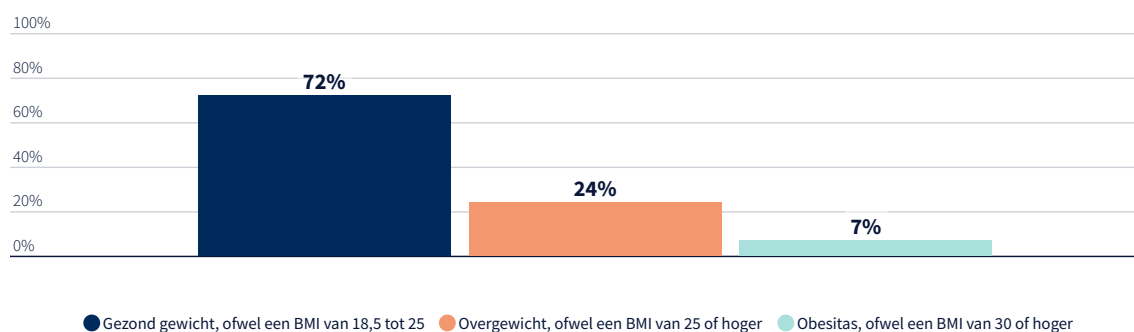
[Het Nibud](#) (Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting) geeft advies over onder andere rondkomen, sparen en geldproblemen.

7 Gewicht

Het hebben van overgewicht brengt een groot aantal gezondheidsrisico's met zich mee. Ziekten gerelateerd aan overgewicht zijn onder andere diabetes type 2 (suikerziekte), hoge bloeddruk, galstenen, hart- en vaatziekten, rug- en gewrichtsklachten, slaapapneu en bepaalde soorten kanker. Een groot deel van de jongvolwassenen heeft een gezond gewicht (72%). Dat is vergelijkbaar met de regio (69%). Onder de jongvolwassenen heeft 24% al last van overgewicht. Het aandeel jongvolwassenen met overgewicht is afgenomen ten opzichte van 2022 (28%). Het percentage jongvolwassenen dat overgewicht heeft, is onder mannen (20%) lager dan onder vrouwen (28%). In Nederland heeft 26% van de jongvolwassenen overgewicht. De vergelijking tussen de gemeente en de regio en Nederland staat in de onderstaande grafieken.

Gewicht

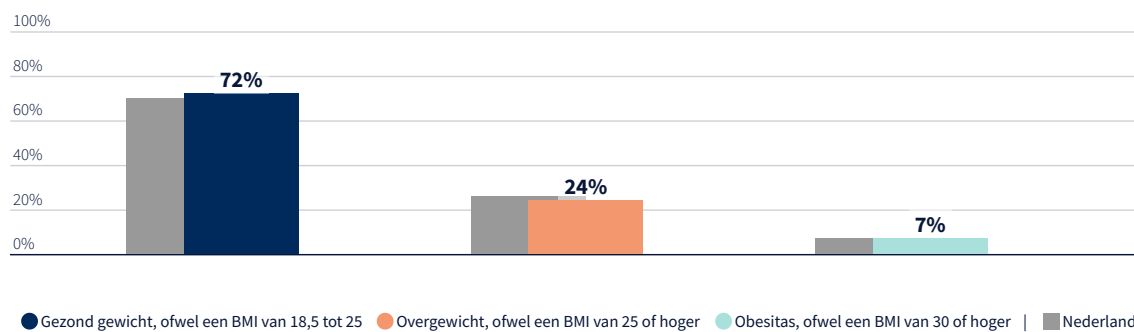
Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

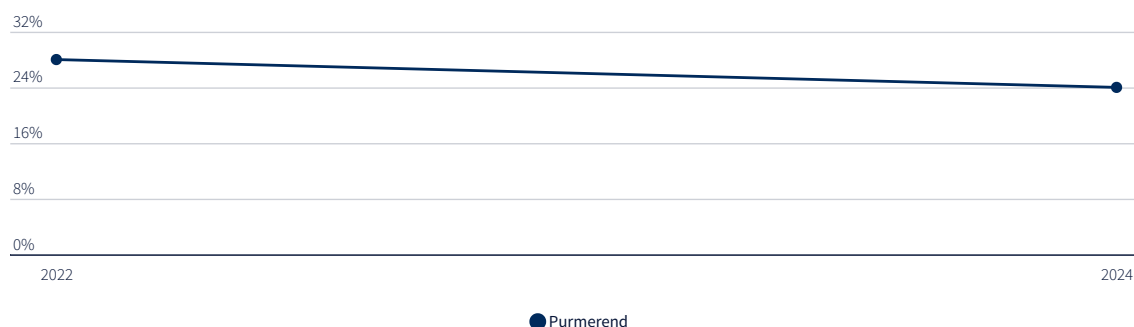
Gewicht

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Overgewicht, ofwel een BMI van 25 of hoger



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2022 - 2024

Overgewicht - man



20%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Overgewicht - vrouw



28%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Mogelijke aanpak

Gezond eten en voldoende bewegen is belangrijk om fysiek en mentaal gezond te blijven. Dit is geen vanzelfsprekendheid in de huidige maatschappij. Op veel plekken word je verleid met een diversiteit aan voeding die de hele dag door te koop is. Met zoveel aanbod is het steeds moeilijker de juiste keuze te maken en een gezond en gevarieerd eetpatroon te hanteren. Zeker jongvolwassenen worden vaak verleid tot ongezondere keuzes door de sociale omgeving en [de grote hoeveelheid aan reclames voor ongezond voedsel](#). Daar bovenop komt dat de stimulans om te sporten en bewegen in deze leeftijd steeds minder wordt. Jongeren gaan werken of studeren en leiden hiermee steeds vaker een zittend bestaan. Uiteindelijk loopt het percentage overgewicht onder de volwassenen op. Uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 bleek dat 58% van de volwassenen in Purmerend overgewicht had. Het stimuleren van een gezonde leefstijl bij jongvolwassenen is dan ook een belangrijke manier om overgewicht in de maatschappij terug te dringen.

Een gezonde leefomgeving kan op de fysieke en mentale gezondheid een positieve invloed hebben. De Omgevingswet biedt gemeenten de mogelijkheid om gezondheid expliciet en vroegtijdig te betrekken bij ruimtelijke planvorming. Gemeenten kunnen gezondheid integreren in hun omgevingsvisie en omgevingsplan, en lokale omgevingswaarden opstellen en monitoren. Dit biedt verschillende kansen die inwoners uitnodigen tot een actieve(re) leefstijl. Hierbij kunnen de gemeenten gebruik maken van de [adviezen](#) voor de gezonde leefomgeving van de GGD.

Landelijk en regionaal beleid

Het Gezond en Actief Leven Akkoord is februari 2023 ondertekend door o.a VNG, VWS, en GGD GHOR Nederland. Het akkoord richt zich op het bereiken van een gezonde generatie in 2040: weerbare, gezonde mensen die opgroeien, leven, werken en wonen in een gezonde leefomgeving met een sterke sociale basis. Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten is één van de doelen in dit akkoord.

Het Integraal Zorgakkoord (IZA) heeft als doel de zorg voor de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. Om dit te bereiken zijn afspraken gemaakt tussen het ministerie van het VWS en een groot aantal partijen in de zorg. Regionaal hebben gemeenten en zorgpartijen een uitvoeringsplan gemaakt, waarin de aanpak overgewicht een initiatief is om regionaal op te pakken.

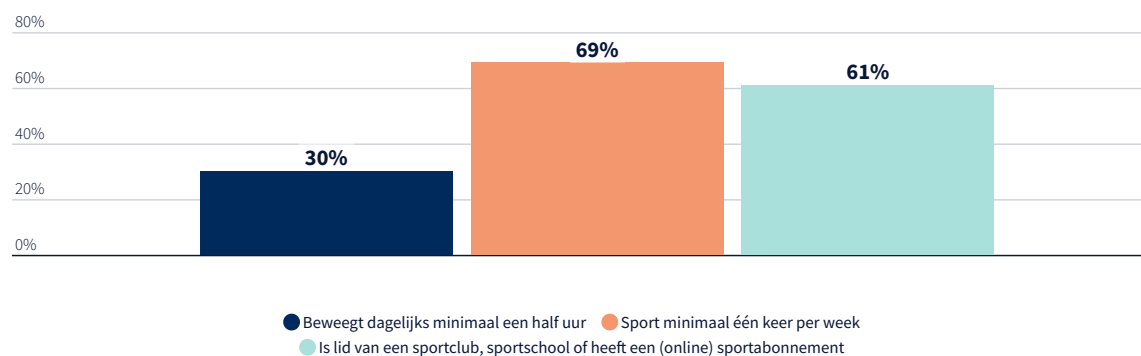
8 Bewegen en sporten

Sport en bewegen spelen een cruciale rol in het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van jongvolwassenen. Het concept 'positieve gezondheid' benadrukt een holistische benadering, waarbij gezondheid niet alleen de afwezigheid van ziekte is, maar ook het vermogen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan. Regelmatige fysieke activiteit draagt bij aan verschillende dimensies van positieve gezondheid, zoals lichamelijke en mentale gezondheid, sociaal functioneren, zingeving en het dagelijks functioneren ([Trimbos](#), [kenniscentrum sport en bewegen](#), [Trimbos 2023](#)). Ondanks deze voordelen voldoet een significant deel van de jongvolwassenen niet aan de beweegrichtlijnen.

30% van de jongvolwassenen in Purmerend beweegt dagelijks minimaal een half uur. Dat is vergelijkbaar met de regio (29%). Het percentage jongvolwassenen dat dagelijks minimaal een half uur beweegt, is onder mannen (31%) en vrouwen gelijk (28%). Het percentage jongvolwassenen dat elke dag minimaal een half uur beweegt is toegenomen ten opzichte van 2022 (26%).

69% van de jongvolwassenen in Purmerend sport minstens één keer per week. Dat is minder dan de regio (75%). Het percentage jongvolwassenen dat wekelijks sport, is onder mannen (70%) en vrouwen gelijk (70%). In Nederland sport 74% wekelijks. 61% van de jongvolwassenen in Purmerend is lid van een sportclub, sportschool of heeft een (online) sportabonnement. Dat is vergelijkbaar met de regio (64%).

Bewegen en sporten Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Beweegt dagelijks minimaal een half uur - man



31%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Beweegt dagelijks minimaal een half uur - vrouw



28%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Sport minimaal één keer per week - man



70%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Sport minimaal één keer per week - vrouw



70%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Mogelijke aanpak

Gemeenten kunnen jongvolwassenen faciliteren meer te bewegen door een beweegvriendelijke omgeving te creëren, zoals veilige fietspaden, toegankelijke sportfaciliteiten en groene ruimtes. Daarnaast kunnen zij sportverenigingen ondersteunen bij laagdrempelige en inclusieve sportprogramma's. En samenwerken met onderwijsinstellingen om bewegen te integreren in het

dagelijks leven, bijvoorbeeld door actieve pauzes en naschoolse sportactiviteiten te stimuleren. Ook kan er ingezet worden op campagnes en voorlichting over het belang van bewegen, specifiek gericht op groepen die minder actief zijn.

Door samen te werken met jongerenwerk, werkgevers en gezondheidsprofessionals kunnen gemeenten structureel bijdragen aan een actievere en gezondere jongvolwassen bevolking. [Klik hier](#) voor meer advies hoe de omgeving beweegvriendelijk in te richten.

9 Middelengebruik

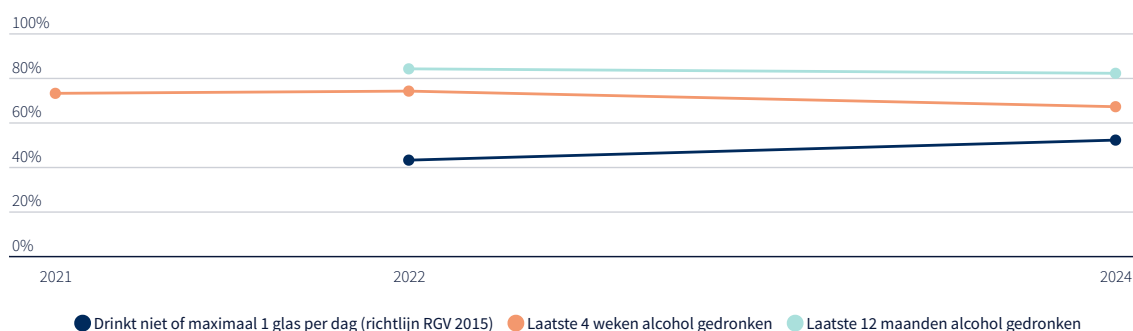
9.1 Alcohol

De hersenen zijn tot het 25e levensjaar volop in ontwikkeling. Het drinken van alcohol kan op langere termijn de kans op het krijgen van overgewicht, hart- en vaatziekten, leverziekten, hersenziektes en kanker verhogen. 52% van de jongvolwassenen in Purmerend voldoet aan het advies van de Gezondheidsraad (drinkt geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag). Dat is meer dan de regio (48%). Dit percentage is toegenomen ten opzichte van 2022 (43%). Het percentage jongvolwassenen dat volgens het advies van de Gezondheidsraad drinkt, is onder mannen (46%) lager dan onder vrouwen (59%).

22% van de jongvolwassenen in Purmerend geeft aan dat hun vrienden het normaal vinden om 10 glazen alcohol op één dag of avond te drinken. Dat is minder dan de regio (30%). Het percentage jongvolwassenen dat aangeeft dat hun vrienden dit normaal vinden, is onder mannen (27%) hoger dan onder vrouwen (18%). Dit percentage is afgenomen ten opzichte van 2022 (27%).

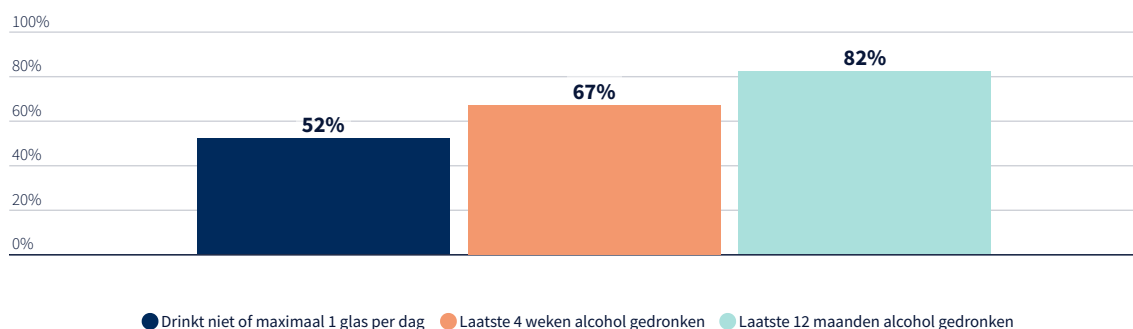
67% van de jongvolwassenen heeft in de afgelopen 4 weken alcohol gedronken. 82% dronk in de laatste 12 maanden alcohol. Als iemand een zware drinker is, houdt dat in dat diegene tenminste 1 dag in de week 6 of meer glazen (mannen) of 4 of meer glazen (vrouwen) alcohol drinkt. 12% van de jongvolwassenen in Purmerend is een zware drinker. Dat is minder dan de regio (16%). Dit percentage is onder mannen (15%) hoger dan onder vrouwen (10%). Het percentage zware drinkers was gelijk in 2022 (13%).

Alcoholgebruik Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2021 - 2024

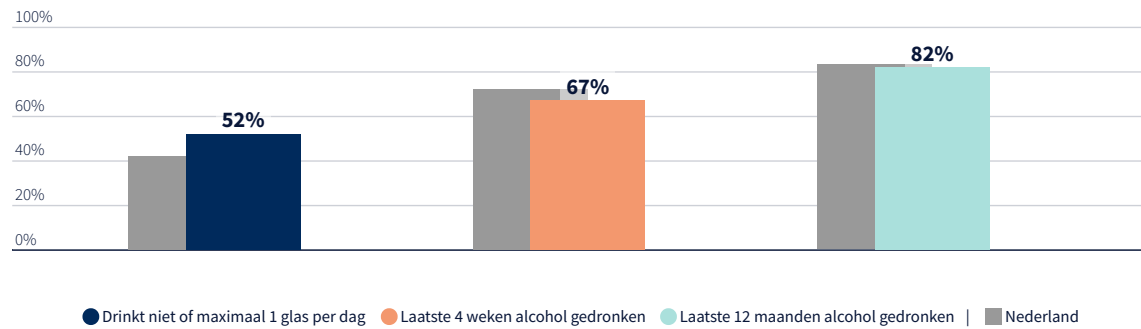
Alcoholgebruik, vergelijking met regio Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Alcoholgebruik, vergelijking met Nederland

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Vrienden vinden het normaal om 10 glazen op één dag of avond te drinken - man

27%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Vrienden vinden het normaal om 10 glazen op één dag of avond te drinken - vrouw

18%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Zware drinker - man



15%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Zware drinker - vrouw



10%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

9.2 Roken, vaperen en snus

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. Vaperen is een vorm van roken, waarbij vloeistof opgewarmd wordt en niet verbrand. Net als bij roken, zitten in vapes veel stoffen die slecht zijn voor de gezondheid. De nicotinezouten die in sommige vapes zitten, zijn nog vele malen sterker dan nicotine in een sigaret. 26% van de jongvolwassenen in Purmerend rookt wel eens tabak. Dat is vergelijkbaar met de regio (26%). Het percentage jongvolwassenen dat wel eens tabak rookt was gelijk in 2022 (26%). 13% van de jongvolwassenen in Purmerend rookt dagelijks tabak.

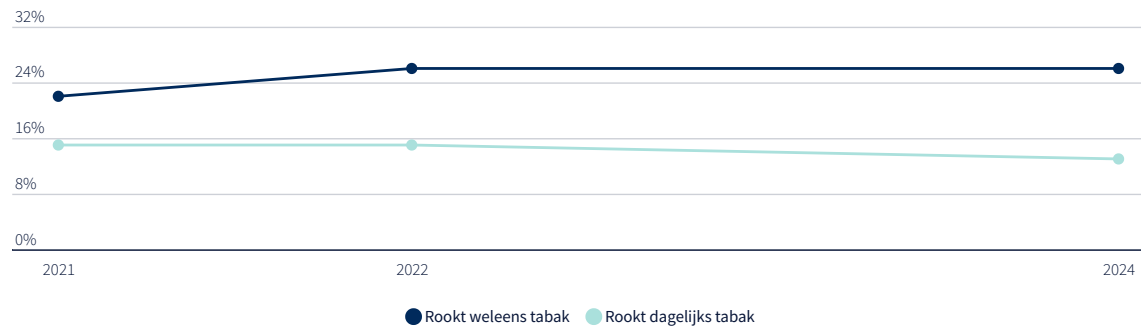
Vaperen

13% van de jongvolwassenen in Purmerend vaperen wel eens. Dat is vergelijkbaar met de regio (13%). 5% vaperen dagelijks. 32% van de jongvolwassenen in Purmerend rookt en/of vaperen wel eens. Dat is vergelijkbaar met de regio (31%).

Snus

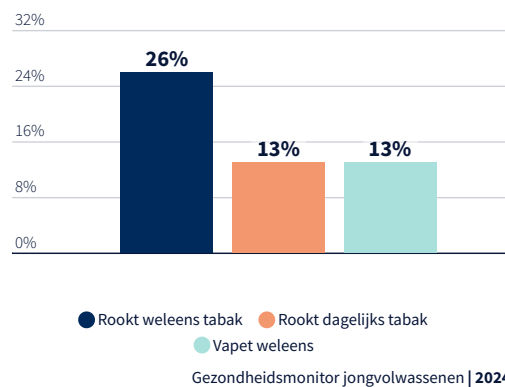
In regio gebruikt 2% van de jongvolwassenen weleens snus. Snus zijn nicotinezakjes die in de mond worden gestopt. Nicotinezakjes verhogen het risico op bepaalde vormen van kanker, zoals kanker in de mondholte.

Rookt tabak Purmerend



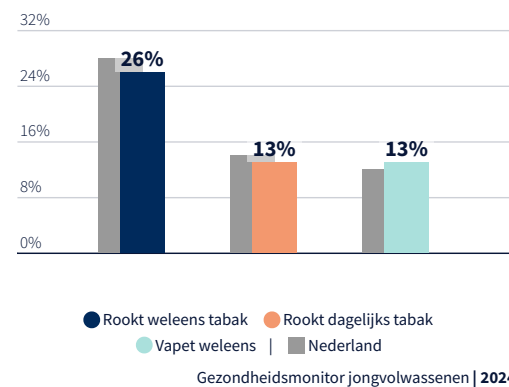
Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2021 - 2024

Roken en vaperen Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Roken en vaperen Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Rookt tabak - man



27%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Rookt tabak - vrouw



26%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Vapet (gebruikt e-sigaret) - man

10%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Vapet (gebruikt e-sigaret) - vrouw

16%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

9.3 Drugs

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

Cannabis

51% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft ooit cannabis gebruikt. Dat is vergelijkbaar met de regio (49%). Het percentage jongvolwassenen dat ooit cannabis heeft gebruikt, is onder mannen (53%) hoger dan onder vrouwen (49%). 19% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft in de laatste 4 weken cannabis gebruikt. Dat is vergelijkbaar met de regio (18%). Verder is het percentage gelijk aan 2022 (21%).

Harddrugs

30% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft ooit 2C-B, 3-MMC, 4-MMC, Amfetamine, Cocaïne, GHB, Ketamine, Paddo's, Truffels of XTC gebruikt (andere drugs dan cannabis of lachgas). Dat is vergelijkbaar met de regio (30%). Het percentage jongvolwassenen dat ooit andere drugs dan cannabis of lachgas heeft gebruikt is toegenomen ten opzichte van 2022 (26%). 10% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft in de laatste 4 weken andere drugs dan cannabis of lachgas gebruikt. Dat is vergelijkbaar met de regio (10%). De vergelijking met Nederland staat in onderstaande grafiek.

Meest gebruikte drugs

De meeste gebruikte drug onder jongvolwassenen is cannabis. De drugs die naast cannabis in de laatste 12 maanden het meest gebruikt zijn staan in onderstaande figuren. Hierbij is vergeleken met de regio en met Nederland.

Ooit cannabis gebruikt - man



53%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Ooit cannabis gebruikt - vrouw



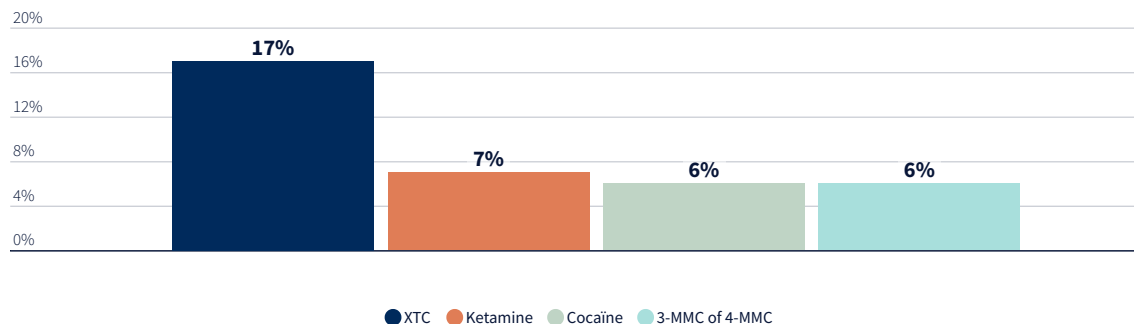
49%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Meest gebruikte drugs in de laatste 12 maanden (zonder cannabis)

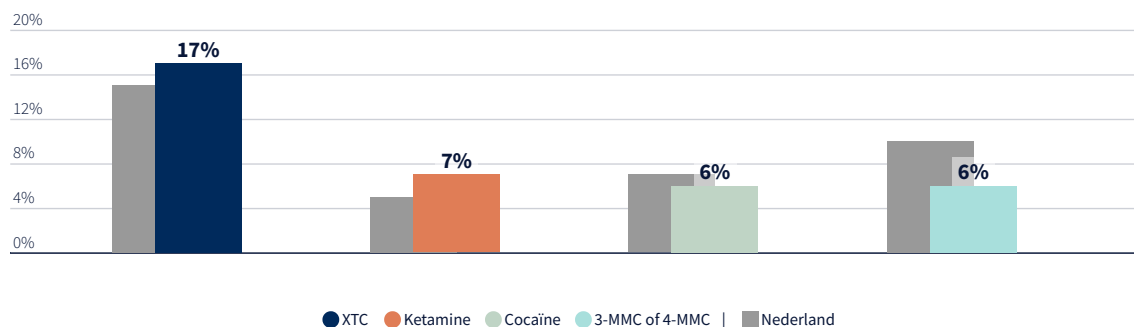
Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Meest gebruikte drugs in de laatste 12 maanden (zonder cannabis)

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

9.4 Mogelijke aanpak middelengebruik

Genotmiddelengebruik onder jongvolwassenen is een belangrijke maatschappelijke uitdaging die zowel de fysieke als mentale gezondheid kan beïnvloeden. Alcohol, tabak en drugs worden in deze levensfase vaak gebruikt in sociale settings, maar kunnen bij overmatig of frequent gebruik leiden tot verslaving, psychische problemen en risico's zoals ongevallen of school- en werkuitval. Daarnaast kan problematisch gebruik bijdragen aan financiële problemen, criminaliteit en sociaal isolement.

Preventie is cruciaal om schadelijke gevolgen van genotmiddelengebruik te beperken. Gemeenten spelen hierbij een sleutelrol, bijvoorbeeld door het ondersteunen van voorlichtingsprogramma's op scholen en in buurten. Effectieve preventie gaat verder dan alleen informatieverstrekking; gedragsbeïnvloeding en omgevingsmaatregelen zijn essentieel. Denk aan het versterken van weerbaarheid bij jongeren, het bevorderen van een gezonde leefomgeving en het beperken van de beschikbaarheid van genotmiddelen.

Vroegsignalering is eveneens belangrijk. Jongvolwassenen die risicovol gebruik vertonen, kunnen door zorgprofessionals, onderwijsinstellingen en werkgevers worden gesignaleerd en doorverwezen naar passende hulpverlening. Laagdrempelige voorzieningen, zoals anonieme hulplijnen en inloospreekuren bij wijkteams, kunnen drempels voor hulp verlagen.

Gemeenten kunnen werken aan genotmiddelenpreventie door scholen en jongerenorganisaties te stimuleren en ondersteunen met het aanbieden van evidence-based interventies. Denk hierbij aan de gezonde school-aanpak, gericht op genotmiddelenpreventie.

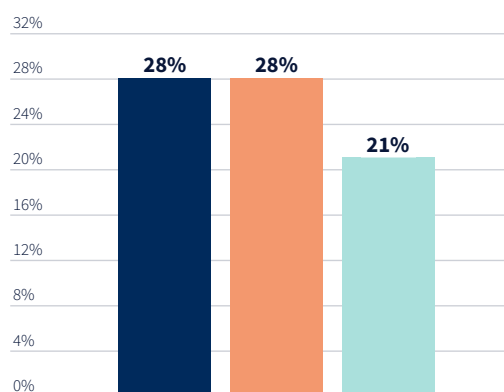
Daarnaast kan een gemeente zich enerzijds inzetten voor strikte regulering en handhaving van de leeftijdsgrenzen bij alcohol- en tabaksverkoop en anderzijds inzetten voor gezonde alternatieven, zoals het stimuleren van sport- en cultuuractiviteiten.

Naast preventie is het belangrijk om oog te houden voor toegankelijke hulpverlening. Hierbij helpt het om de informatie en ondersteuning laagdrempelig en zichtbaar te maken, bijvoorbeeld via online platforms, jongerencentra en huisartspraktijken.

10 De coronaperiode

De coronaperiode ligt inmiddels achter ons, maar de gevolgen kunnen nog wel merkbaar zijn. Jongvolwassenen ervaren op dit moment nog positieve en negatieve gevolgen van de coronaperiode. 64% van de jongvolwassenen in Purmerend ervaart op dit moment nog negatieve gevolgen van de coronaperiode. Dat is vergelijkbaar met de regio (63%). 49% van de jongvolwassenen in Purmerend ervaart op dit moment nog positieve gevolgen van de coronaperiode. Dat is vergelijkbaar met de regio (49%). 20% van de jongvolwassenen in Purmerend ervaart op dit moment geen gevolgen van de coronaperiode. Dat is vergelijkbaar met de regio (21%). In onderstaande grafieken staan de negatieve en positieve gevolgen die jongvolwassenen op dit moment nog het meest ervaren.

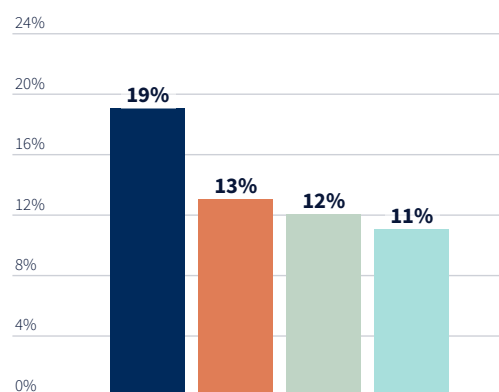
Ervaart negatieve gevolgen op het gebied van:
Purmerend



● de mentale gezondheid ● de eigen ontwikkeling
● de studievoortgang

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Ervaart positieve gevolgen op het gebied van:
Purmerend



● de eigen ontwikkeling ● de studievoortgang
● het aangaan en onderhouden van contacten

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

10.1 Post-COVID

Jongvolwassenen kunnen langdurig last hebben van de klachten door een corona (COVID-19) besmetting. Wanneer die klachten 3 maanden of langer aanhouden, is er sprake van post-COVID (ook wel long COVID genoemd). 12% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft 3 maanden of langer gezondheidsklachten die (mogelijk) door het coronavirus komen. Dat is vergelijkbaar met de regio (9%). Het gaat hierbij om zelfrapportage, waarbij het niet altijd zeker is of de klachten ook echt door corona komen. In regio heeft een arts bij 7% van de jongvolwassenen post-COVID vastgesteld.

Mogelijke aanpak

Meer informatie over post-COVID en (financiële) hulp bij post-COVID is te vinden op de website van de [Rijksoverheid](#). C-support ondersteunt mensen met Long COVID. C-support kan na een gesprek naar hulpverleners zoeken die kunnen helpen met de klachten. Er kan telefonisch met hen contact worden opgenomen, of door het aanmeldformulier in te vullen. De hulp van C-support is gratis.

11 Digitale leefomgeving

11.1 Sociale media en gamen

Als jongvolwassenen het gebruik van sociale media en/of gamen niet meer onder controle hebben, kunnen problemen ontstaan in het dagelijks functioneren, zoals sociale conflicten, onthoudingsverschijnselen en vluchtgedrag. Dit kan negatieve effecten hebben op verschillende aspecten van gezondheid, zoals mentaal welbevinden, eenzaamheid en slaap.

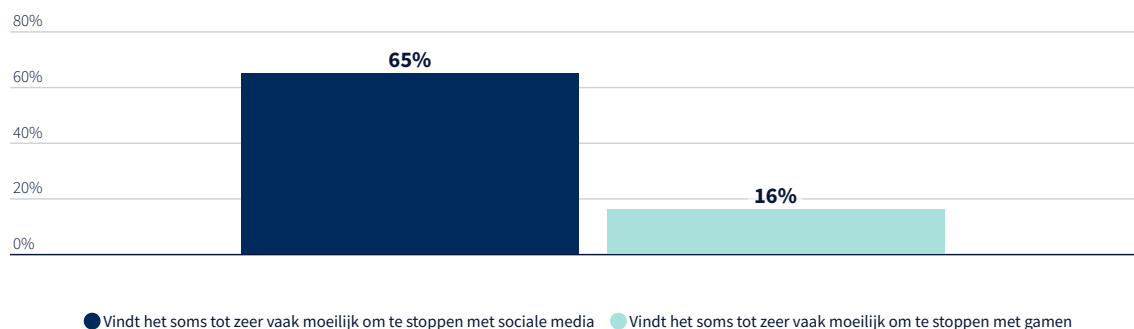
65% van de jongvolwassenen in Purmerend vindt het soms tot zeer vaak moeilijk om te stoppen met sociale media. Dat is minder dan de regio (69%). In Nederland vindt 71% het soms tot zeer vaak moeilijk om te stoppen met sociale media. Dit percentage is onder mannen (55%) lager dan onder vrouwen (74%).

16% van de jongvolwassenen in Purmerend vindt het soms tot zeer vaak moeilijk om te stoppen met gamen. Dat is vergelijkbaar met de regio (18%). In Nederland vindt 15% het soms tot zeer vaak moeilijk om te stoppen met gamen. Dit percentage is onder mannen (20%) hoger dan onder vrouwen (11%).

Met risicovol gebruik wordt bedoeld dat de jongvolwassene sociale media blijft gebruiken terwijl dit problemen oplevert en/of dat sociale-mediagebruik al langer dan een jaar problemen oplevert. 21% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft risicovol sociale-mediagebruik. Dat is vergelijkbaar met de regio (24%). Het percentage risicovol sociale-mediagebruik, is onder mannen (21%) en vrouwen gelijk (23%). 5% van de jongvolwassenen heeft risicovol gamegedrag. Dat is vergelijkbaar met de regio (5%).

Gamen en sociale media

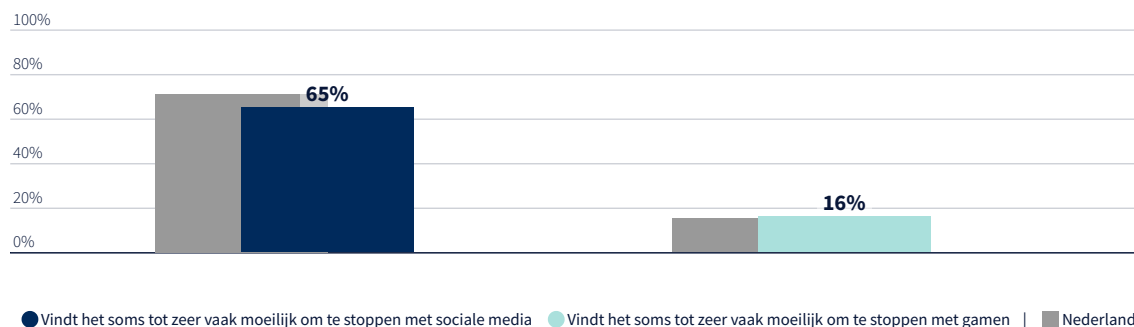
Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Gamen en sociale media

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Vindt het soms tot zeer vaak moeilijk om te stoppen met gamen - man



20%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Vindt het soms tot zeer vaak moeilijk om te stoppen met gamen - vrouw



11%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Vindt het soms tot zeer vaak moeilijk om te stoppen met sociale media - man



55%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Vindt het soms tot zeer vaak moeilijk om te stoppen met sociale media - vrouw



74%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

11.2 Online gokken

Online gokken gaat over het spelen van online gokspellen (bijvoorbeeld fruitautomaat/slots, sportwedenschappen zoals Toto of casinogames zoals roulette, kaartspellen of Rad van Fortuin).

20% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft in het laatste jaar online gegokt voor geld. Dat is vergelijkbaar met de regio (20%). Het percentage jongvolwassenen dat in de laatste 12 maanden online gegokt heeft voor geld, is onder mannen (35%) hoger dan onder vrouwen (5%). In regio heeft 2% van de jongvolwassenen één of meerdere keren geldproblemen gekregen door online gokken in het laatste jaar.

Laatste 12 maanden online gegokt voor geld - man

35%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Laatste 12 maanden online gegokt voor geld - vrouw

5%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

11.3 Beleggen

24% van de jongvolwassenen in Purmerend geeft aan geld te beleggen. Dat is vergelijkbaar met de regio (22%). In Nederland doet 20% aan beleggen. Het percentage jongvolwassenen dat geld belegt, is onder mannen (35%) hoger dan onder vrouwen (13%).

Jongvolwassenen beleggen in:

- Cryptomunten (12%)
- Aandelen, obligaties, fondsen en/of indextrackers (11%)

Doet aan beleggen - man



35%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Doet aan beleggen - vrouw



13%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

12 LHBTQIA+

LHBTQIA+ staat voor lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender, queer, intersekse en asexueel. De + staat voor alle andere vormen die niet heteroseksueel en cisgender zijn ([NJl](#)). Jongvolwassenen die zichzelf identificeren als LHBTQIA+ ervaren vaker een slechte gezondheid, dat bleek uit de [rapportage van de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022](#). 11% van de jongvolwassenen identificeert zich als LHBTQIA+. In Nederland is dit 12%. Het percentage jongvolwassenen dat zich identificeert als LHBTQIA+ is gelijk gebleven in vergelijking met 2022 (10%). 8% van de jongvolwassenen heeft meestal tot altijd het gevoel zichzelf te mogen zijn als LHBTQIA+er.

Landelijk en regionaal beleid

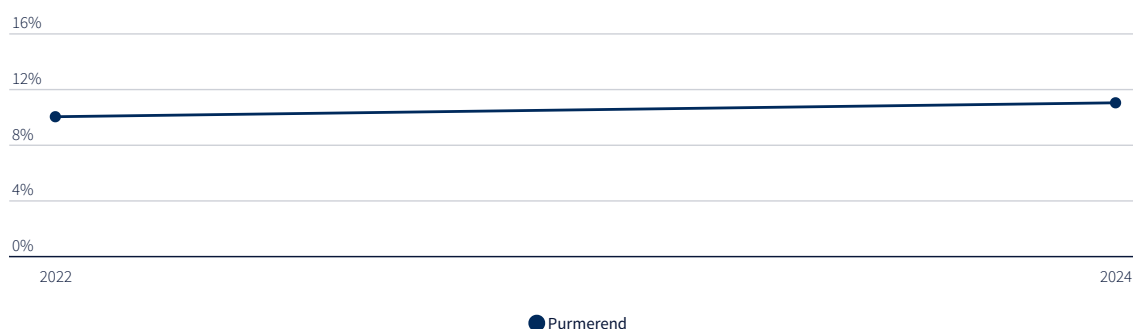
Jongeren die vanwege hun seksuele geaardheid gediscrimineerd of gepest worden, hebben een hogere kans om depressief of suïcidaal te worden. LHBTQIA+ personen zijn dan ook in het bijzonder een kwetsbare groep die vaak te maken krijgen met discriminatie en geweld. Het creëren van een inclusieve omgeving waarin LHBTQIA+ personen zich veilig en geaccepteerd voelen, draagt bij aan hun welzijn en gezondheid.

[De Rijksoverheid wil discriminatie en geweld tegen LHBTQIA+ers tegengaan](#). Onder meer door bewustwording van stereotypering, door discriminatie en intimidatie strafbaar te maken en door gelijke behandeling aan te moedigen.

In 2019 heeft de rijksoverheid het actieplan Sociale Veiligheid LHBTI's gepubliceerd. Ook gemeenten werken aan de veiligheid en acceptatie van LHBTI's. Purmerend en Zaanstad zijn Regenboog gemeenten, waarmee ze aangeven zich actief in te zetten op het gebied van LHBTQIA+, bijvoorbeeld door het creëren van veilige ontmoetingsplaatsen en het bieden van voorlichting. In juni 2025 vindt in Zaanstad de jaarlijkse roze zaterdag plaats.

De [Regenbooggids](#) kan gebruikt worden om LHBTQIA+ beleid te ontwikkelen en uit te voeren in uw eigen gemeente, of het bestaande diversiteits- of inclusiebeleid uit te breiden.

Ziet zichzelf als LHBTQIA+



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2022 - 2024

13 Seksualiteit en risicogedrag

Bij relaties en seksualiteit gaat het onder andere over relaties met anderen, veilige seks, grenzen van jezelf en een ander, identiteit en diversiteit. Veel van de ervaringen die jongeren hier in opdoen zijn bepalend voor hun verdere ontwikkeling. Een goede relatie maakt je weerbaarder, maar het tegenovergestelde geldt ook. Negatieve ervaringen op het gebied van seksualiteit maakt erg kwetsbaar en kan nog heel lang invloed hebben op de rest van het leven. Risicogedrag van jongeren zelf (zoals onveilige seks en afname van pilgebruik bij vrouwen) kunnen problemen geven in toename van soa's en ongewenste zwangerschappen. 71% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft ooit seks gehad. Dat is vergelijkbaar met de regio (70%). 14% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft seks gehad met meerdere verschillende personen in het laatste halfjaar. Dat is vergelijkbaar met de regio (13%).

De meest gebruikte anticonceptiemethodes bij de laatste keer vaginale seks zijn:

- De pil (27%)
- Condoom (20%)
- Spiraaltje (14%)

In onderstaande grafiek zijn deze percentages vergeleken met de regio en met Nederland. 4% van de jongvolwassenen gaf aan geen of alleen een onbetrouwbare methode van anticonceptie gebruikt te hebben bij de laatste keer vaginale seks. Een voorbeeld van een onbetrouwbare methode van anticonceptie is voortijdig terugtrekken of het bijhouden van de cyclus.

Mogelijke aanpak

Op 13 maart 2025 is door het Centrum Seksuele Gezondheid Amsterdam samen met GGD Zaanstreek-Waterland een wijkpoli in Zaandam geopend. Jongeren onder de 25 jaar kunnen hier elke donderdagmiddag (13.30-16.00 uur) terecht voor gratis en laagdrempelige seksuele gezondheidszorg. De wijkpoli biedt soa-testen en sense-gesprekken over seks, relaties en laagdrempelige seksuele gezondheidszorg.

[Sense](#) is een voorlichtingswebsite met betrouwbare informatie over relaties en seksualiteit voor jongvolwassenen. Ook kunnen jongvolwassenen hier contact leggen met een hulpverlener of een afspraak maken voor een spreekuur.

Heeft ooit seks gehad



71%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Had het laatste halfjaar seks met meerdere verschillende personen



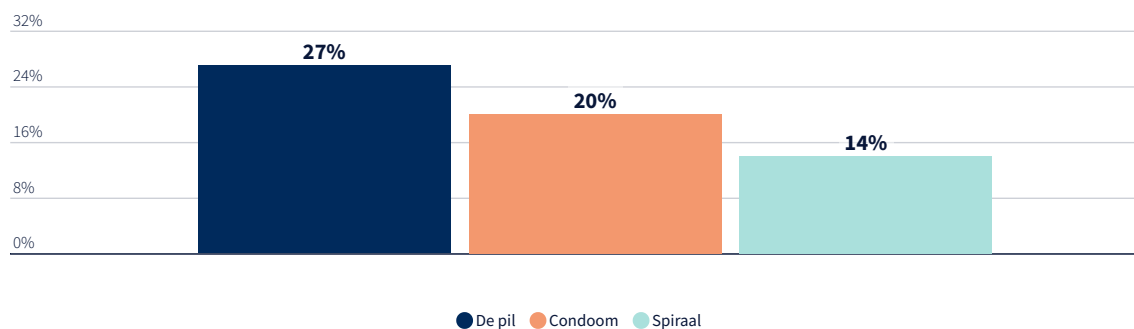
14%

Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

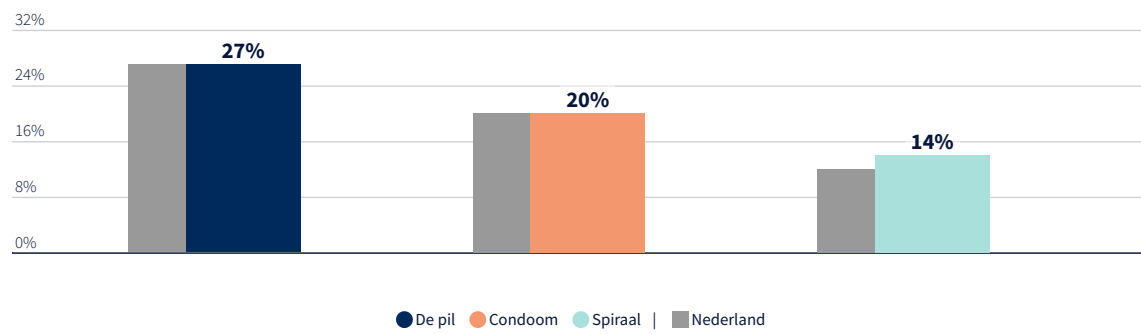
Meest gebruikte anticonceptiemethodes

Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Meest gebruikte anticonceptiemethodes Purmerend



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

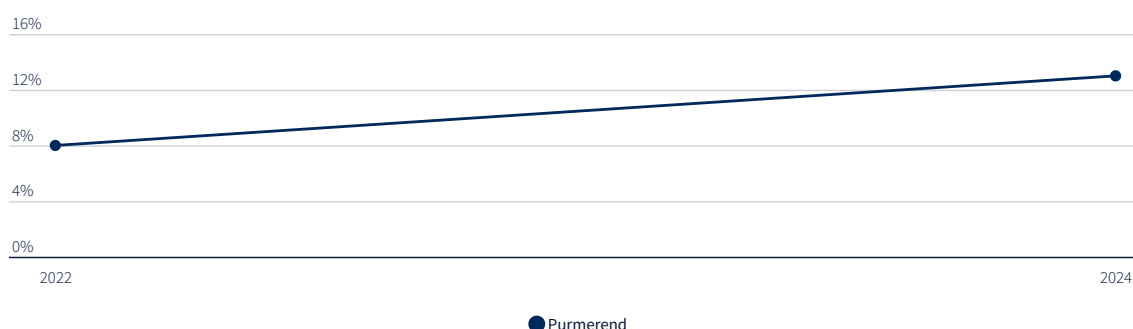
14 Mantelzorg

Met mantelzorg bedoelen we dat de jongvolwassene iemand regelmatig helpt die vanwege een ziekte of andere problemen hulp nodig heeft, zonder dat de jongvolwassene hiervoor betaald krijgt. 13% van de jongvolwassenen in Purmerend heeft in de afgelopen 12 maanden mantelzorg gegeven. Dat is vergelijkbaar met de regio (12%). Het percentage jongvolwassenen dat in de afgelopen 12 maanden mantelzorg heeft gegeven, is toegenomen ten opzichte van 2022 (8%). Dit percentage is onder mannen (12%) en vrouwen gelijk (14%). 9% van de jongvolwassenen geeft nu mantelzorg. 2% vindt het geven van mantelzorg vaak zwaar.

Mogelijke aanpak

Alle gemeenten bieden ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorg. Ook kunnen jonge mantelzorgers terecht op www.mantelzorg.nl. Hier vinden zij tips en kunnen zij terecht bij iemand om over mantelzorg te praten.

Heeft in afgelopen 12 maanden mantelzorg gegeven



Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2022 - 2024

Heeft in afgelopen 12 maanden mantelzorg gegeven - man



12%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Heeft in afgelopen 12 maanden mantelzorg gegeven - vrouw



14%
Purmerend

Gezondheidsmonitor jongvolwassenen | 2024

Colofon

Uitgave: GGD Zaanstreek-Waterland, Epidemiologie, Beleid en Gezondheidsbevordering, Zaandam, 2025.
Auteurs: Jennifer Campmans, Ellis Voerman, Ghislaine van Nooijen Kooij en Bob Zondag.

Meer informatie kunt u vinden op: gezondheidincijfers.ggdzw.nl.

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van de volgende bronvermelding: Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024. GGD Zaanstreek-Waterland.