

# Psychosociale gezondheid van jongeren in Fryslân

November 2017

FRIES SOCIAAL  
PLANBUREAU



## Inleiding

### Hoe staat het met de psychosociale gezondheid van Friese jongeren?

In 2015 zijn op de arbeidsmarkt voor het eerst meer mensen uitgevallen door psychische klachten dan door lichamelijke klachten (CBS, 2015). In 1998 lag het aantal arbeidsongeschikten met psychische problemen nog op zo'n 30%, in 2015 is dit opgelopen naar de helft. Vooral onder jongeren zijn de cijfers hoog: 78% van de ruim 175.000 arbeidsongeschikte jongeren onder de 35 zit thuis vanwege stress, depressiviteit of een ontwikkelingsstoornis. Daarnaast is steeds vaker in het nieuws dat veel jongeren eenzaam zijn. Psychische klachten en eenzaamheid hebben een grote impact op het leven van jongeren. Zo kan het lastig zijn om contacten te onderhouden, naar school te gaan of te werken. En juist in deze levensfase (15-30 jaar) moeten veel keuzes worden gemaakt op het gebied van leren, werken, wonen en relaties die invloed hebben op de toekomst. Hoeveel Friese jongeren tussen 15 en 30 jaar hebben te maken met angst, depressie en eenzaamheid? En is er een relatie met leefstijl en ervaren gezondheid?

Deze publicatie is onderdeel van de 'Staat van Friese jongeren' en is een samenwerking tussen GGD Fryslân en het Fries Sociaal Planbureau (FSP). Om een zo compleet mogelijk beeld te schetsen van de situatie van jongeren tussen de 15 en 30 jaar in Fryslân wordt gebruik gemaakt van verschillende bronnen.

#### Leeswijzer

- ▶ Psychosociale gezondheid 15-18 jaar
- ▶ Psychische gezondheid 19-29 jaar
- ▶ Sociale contacten
- ▶ Eenzaamheid

## ▷ Psychosociale gezondheid 15-18 jaar

Psychische gezondheid 19-29 jaar

Sociale contacten

Eenzaamheid

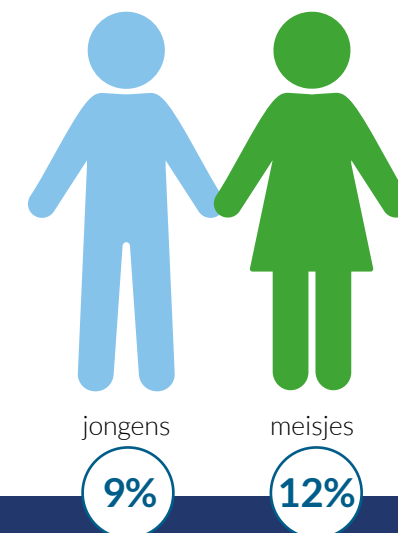


### Eén op de tien 15-18 jarigen heeft een indicatie voor psychosociale problemen

Ongeveer 10% van de 15-18 jarigen in Fryslân heeft een indicatie voor psychosociale problemen. Bij 7% is er sprake van matige problematiek en bij 3% van ernstige problematiek. Uit onderzoek blijkt dat gedragsproblemen vaak beginnen in iemands jeugd. Wanneer kinderen op jonge leeftijd gedragsproblemen vertonen, is de kans dat zij hier ook op latere leeftijd mee te maken hebben erg groot (RIVM, 2008). Meisjes in Fryslân hebben vaker een indicatie voor psychosociale problemen dan jongens. Dat geldt ook voor jongeren die in een eenoudergezin opgroeien. Van hen heeft 16% een indicatie voor psychosociale problemen.

Matige problematiek 7%

Ernstige problematiek 3%



4.892

respondenten  
15-18 jaar

#### GO Jeugd 2016

In het voorjaar van 2016 heeft GGD Fryslân de jongeren gevraagd naar hun gezondheid. Jongeren van 12-18 jaar hebben een online vragenlijst ingevuld over thema's als alcoholgebruik, roken, voeding, lichaamsbeweging en sport. Ook werden er vragen gesteld over de psychosociale gezondheid. Voor dit onderdeel van de publicatie is er ingezoomd op de gegevens van jongeren van 15-18 jaar.

#### Metten van psychosociale problemen

De indicatie voor het aanwezig zijn van psychosociale problemen wordt in de GO Jeugd gemeten met het signaleringsinstrument Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Psychosociale problemen kunnen verdeeld worden in internaliserend en externaliserend. Internaliserend gedrag heeft te maken met overcontrole van emoties en is naar binnen gericht. Voorbeelden zijn depressie en angst. Externaliserend gedrag heeft te maken met te weinig controle over emoties en richt zich vooral naar buiten. Een voorbeeld is agressie. Een indicatie voor matige problematiek betekent een vergrote kans op problemen. Een indicatie voor ernstige problematiek is vergelijkbaar met de score van jongeren die hulpverlening ontvangen.

## ▷ Psychosociale gezondheid 15-18 jaar

Psychische gezondheid 19-29 jaar

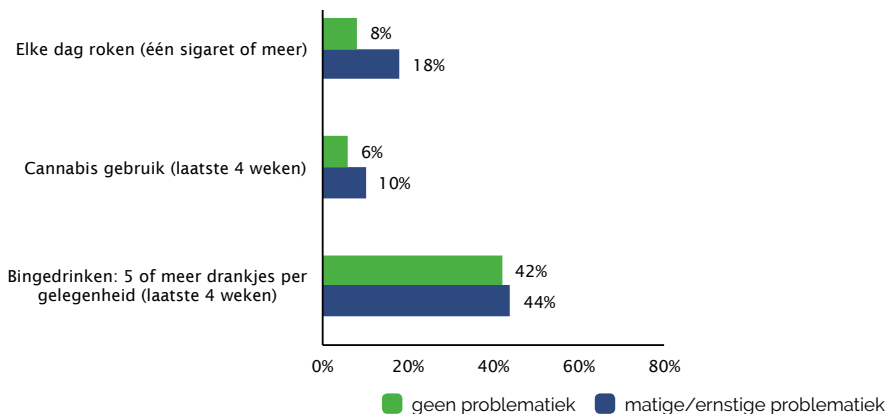
Sociale contacten

Eenzaamheid

### Psychosociale gezondheid in relatie met genotmiddelen

Jongeren (15-18 jaar) met een indicatie voor psychosociale problematiek gebruiken vaker genotmiddelen dan jongeren die geen indicatie voor deze problematiek hebben. Zo rookt 18% van de jongeren met een indicatie voor psychosociale problemen, tegenover 8% zonder problematiek. Bovendien gebruiken zij vaker cannabis. Overmatig alcoholgebruik (bingedrinken) vertoont geen samenhang met de aan- of afwezigheid van een indicatie voor psychosociale problemen.

Gebruik van genotmiddelen onder 15-18 jarigen in Fryslân, uitgesplitst in geen problematiek en matige/ernstige problematiek (%)

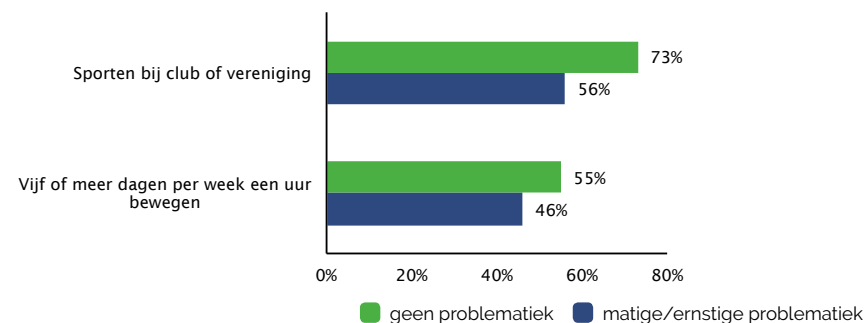


Bron: GO Jeugd 2016, GGD Fryslân

### Psychosociale gezondheid in relatie met leefstijl

Jongeren met een indicatie voor psychosociale problemen bewegen minder dan jongeren zonder indicatie voor psychosociale problematiek. Bovendien sporten zij minder vaak bij een club of vereniging. Van de jongeren met een indicatie voor psychosociale problematiek, heeft 3% ernstig overgewicht. Bij jongeren zonder indicatie voor psychosociale problemen ligt dit percentage lager (1%).

Beweging onder 15-18 jarigen in Fryslân, uitgesplitst in geen problematiek en matige/ernstige problematiek (%)



Bron: GO Jeugd 2016, GGD Fryslân

Ervaren gezondheid



92%

van de jongeren **zonder** indicatie voor psychosociale problematiek ervaart hun gezondheid als (zeer) goed

65%

van de jongeren **met** een indicatie voor psychosociale problematiek ervaart hun gezondheid als (zeer) goed

► **Psychische gezondheid 19-29 jaar**

Sociale contacten

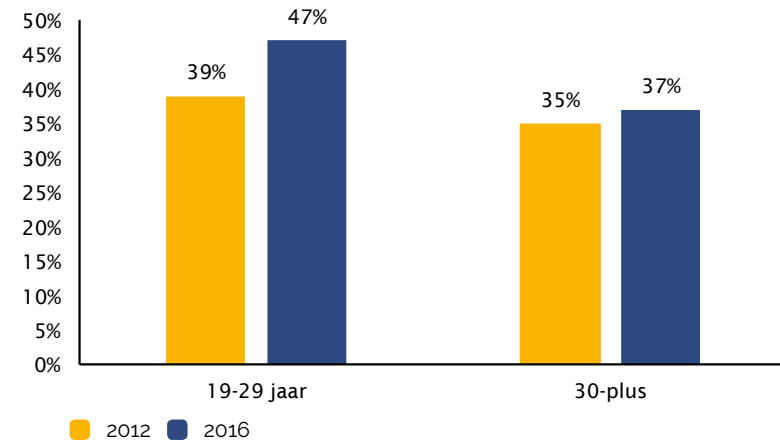
Eenzaamheid

## Risico op psychische klachten onder jongvolwassenen sterker toegenomen dan bij volwassenen

Van de Friese jongvolwassenen heeft 47% een matig tot ernstig risico op een angststoornis of depressie, waarvan 7% een ernstig risico. In 2012 was dit 39%. Vooral de groep met een matig risico op een angststoornis of depressie is gestegen. Jongvolwassenen hebben vaker een verhoogd risico op een angststoornis en depressie dan 30-plussers. Voor beide leeftijdsgroepen is het percentage gestegen. Bij de jongeren is het echter een relatief hogere stijging.

Jongvolwassenen die hoger opgeleid zijn hebben minder vaak een verhoogd risico dan lager opgeleiden. Van de jongvolwassenen die arbeidsongeschikt of werkloos zijn heeft 65% een verhoogde kans op aanwezigheid van een angststoornis of depressie. Hoewel het percentage van Friese jongeren met een risico op een angststoornis en depressie is gestegen, zijn er in Fryslân voor alle leeftijdsgroepen minder mensen met een risico op angststoornis of depressie dan landelijk. **Landelijk** heeft 44% van alle volwassenen van 19 jaar en ouder een matig tot hoog risico, tegenover 39% in Fryslân.

Verhoogd risico op angststoornis of depressie, per leeftijdscategorie en jaartal (%)



Bron: Gezondheidsmonitor 2012 en 2016, GGD Fryslân

1.013

respondenten  
19-29 jaar

### Gezondheidsmonitor 2016

GGD Fryslân doet elke vier jaar onderzoek naar de gezondheid, het welbevinden en de leefgewoonten van de Friese bevolking van 19 jaar en ouder. Een steekproef van de Friese bevolking krijgen een vragenlijst toegestuurd waarin onder andere wordt gevraagd naar het psychische welbevinden. Voor dit onderdeel van de publicatie is er ingezoomd op de gegevens van jongvolwassenen van 19-29 jaar uit de Gezondheidsmonitor 2012 en 2016.

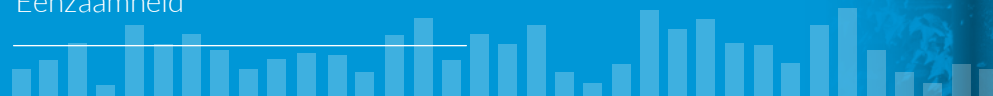
### Metten van risico op angststoornis of depressie

Het risico op angststoornis of depressie wordt in de Gezondheidsmonitor gemeten met behulp van een screeningsvragenlijst (Kessler-10). De antwoorden op de Kessler-10 worden samengevat in een score. Naarmate een persoon hoger scoort, is het risico op psychische problemen groter. De respondenten zijn in twee groepen ingedeeld: een groep zonder risico op angststoornis of depressie en een groep met een matig tot hoog risico op een angststoornis of depressie.

► **Psychische gezondheid 19-29 jaar**

Sociale contacten

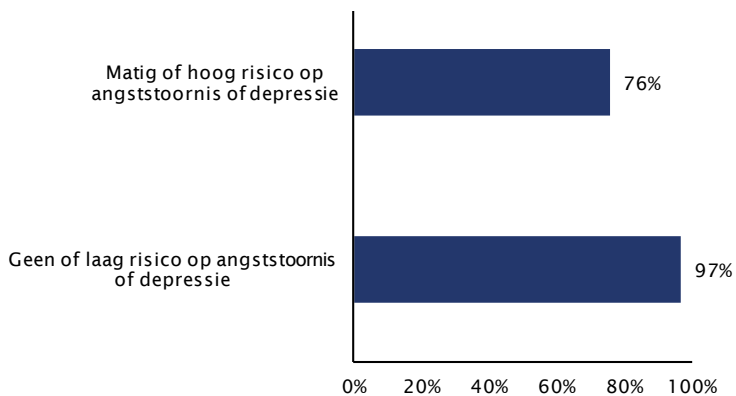
Eenzaamheid



## Jongvolwassenen met een verhoogd risico op psychische problematiek beoordelen eigen gezondheid minder positief

Ervaren gezondheid weerspiegelt het oordeel over de eigen gezondheid. Dit varieert per persoon, maar heeft vaak betrekking op zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid. Als iemand een ziekte of beperking heeft of zich vaak vermoeid of depressief voelt kan dat invloed hebben op de ervaren gezondheid. Ook de leefstijlfactoren kunnen een rol spelen. Als mensen gezond eten en veel bewegen zullen ze zichzelf vaker als gezond bestempelen. 97% van de jongeren zonder risico op een angststoornis en depressie ervaren hun gezondheid als (zeer) goed. Van de jongeren die een verhoogd risico hebben is dat een stuk minder, namelijk driekwart.

Ervaren gezondheid (zeer) goed onder 19-29-jarigen, uitgesplitst in jongeren met geen of laag risico en matig of hoog risico op angststoornis of depressie (%)



Bron: Gezondheidsmonitor 2012 en 2016, GGD Fryslân

### Relatie met leefstijl

Jongvolwassenen met een verhoogd risico op depressie of angststoornis gebruiken vaker cannabis en hebben vaker ernstig overgewicht in vergelijking met leeftijdsgenoten zonder risico op een angststoornis of depressie. Voor de leefstijlitems alcohol-, harddrugsgebruik en bewegen zijn geen verschillen.



#### Obesitas (BMI van 30 of hoger)

Geen of laag risico op angststoornis of depressie

5%

Matig of hoog risico op angststoornis of depressie

9%



#### Cannabis (in de afgelopen vier weken gebruikt)

Geen of laag risico op angststoornis of depressie

4%

Matig of hoog risico op angststoornis of depressie

12%

Psychosociale gezondheid 15-18 jaar

Psychische gezondheid 19-29 jaar

## ► Sociale contacten

Eenzaamheid

### Panel Fryslân en GGD Jongerenpanel

Panel Fryslân is onderdeel van het FSP en bestaat uit een groep inwoners van Fryslân vanaf 18 jaar die ongeveer vijf keer per jaar worden bevraagd op verschillende onderwerpen. Het GGD Jongerenpanel bestaat uit een selectie van jongeren tussen de 12 en 18 jaar. Zij ontvangen een aantal keren per jaar een korte vragenlijst. Vijf vragen uit recent Panel Fryslân onderzoek naar sociale contacten en eenzaamheid zijn ook aan het GGD Jongerenpanel voorgelegd. De panels van de GGD en het FSP zijn hierbij gecombineerd om de jongvolwassenen (15-29 jaar) met de volwassenen (30-plus) te kunnen vergelijken.

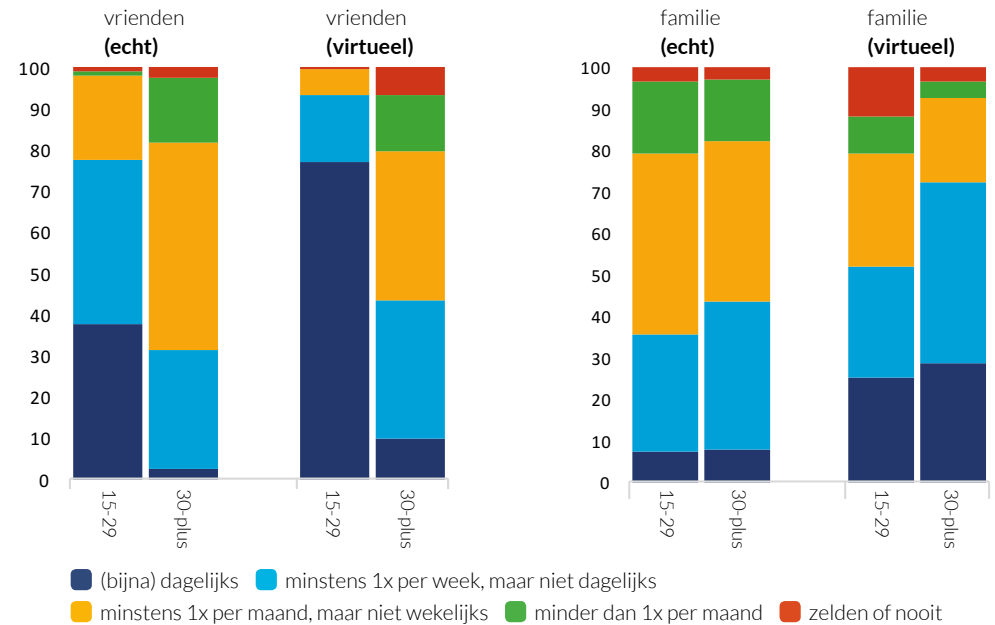
## Sociale contacten

Sociale contacten zijn erg belangrijk voor zowel de samenleving als voor de mensen zelf. Mensen hebben behoefte aan sociaal contact: ze willen graag deel uitmaken van een groep, ervaringen delen en kunnen aankloppen bij anderen voor hulp en steun (CBS, 2015). Door de toenemende technologische mogelijkheden is het op steeds meer manieren mogelijk om contact te hebben. Mensen kunnen elkaar fysiek (in het echt) en virtueel ontmoeten. Virtueel ontmoeten is het contact hebben via internet of (mobiele) telefoon (denk aan WhatsApp, Facebook, Skype en andere chatprogramma's).

### Jongeren meer contact met vrienden, 30-plussers meer met familie

De Friese jongeren (15-29 jaar) hebben veel meer contact met vrienden dan 30-plussers, zowel in het echt als virtueel. Van panelleden tussen de 15-29 jaar heeft bijna iedereen (93%) minimaal wekelijks virtueel contact, bij de 30-plussers is dat krap de helft (43%). Ook in het echt zien jongeren elkaar veel vaker dan dat 30-plussers elkaar zien. Ruim driekwart van de jongeren ziet elkaar minimaal wekelijks waarvan weer bijna de helft elkaar dagelijks ziet. Bij de 30-plussers is dit beduidend minder. Ruim driekwart heeft (bijna) dagelijks virtueel contact met vrienden. Vergeleken met 30-plussers hebben jongeren zowel in het echt als virtueel minder contact met familie (die niet bij hen in huis woont). Beide groepen hebben meer virtueel dan echt contact met de familie. Het aandeel dat dagelijks virtueel contact heeft met de familie verschilt weinig tussen jongeren en 30-plussers.

Echt en virtueel contact met vrienden en familie, uitgesplitst naar leeftijd (%)



Bron: Panel Fryslân en GGD Jongerenpanel, 2017, FSP en GGD Fryslân

78%

Van de Friese jongeren tevreden over kwaliteit sociale contacten



Het gaat niet alleen om de hoeveelheid van sociale contacten, maar ook over de kwaliteit daarvan. Het kan voorkomen dat mensen elkaar vaak zien, maar zich toch eenzaam voelen. Er zijn geen verschillen tussen jongeren (15-29 jaar) en 30-plussers.

Psychosociale gezondheid 15-18 jaar

Psychische gezondheid 19-29 jaar

Sociale contacten

## ► **Eenzaamheid**

### Jongvolwassenen (19-29 jaar) meer emotioneel eenzaam dan volwassenen

In Fryslân is 39% van de jongvolwassenen (19-29 jarigen) eenzaam, waarvan 8% ernstig. In 2012 was dit nog 35%. De Gezondheidsmonitor onderscheidt twee soorten eenzaamheid:

**Emotionele eenzaamheid:** missen van een emotionele hechte band met een partner of hartsvriend(in).

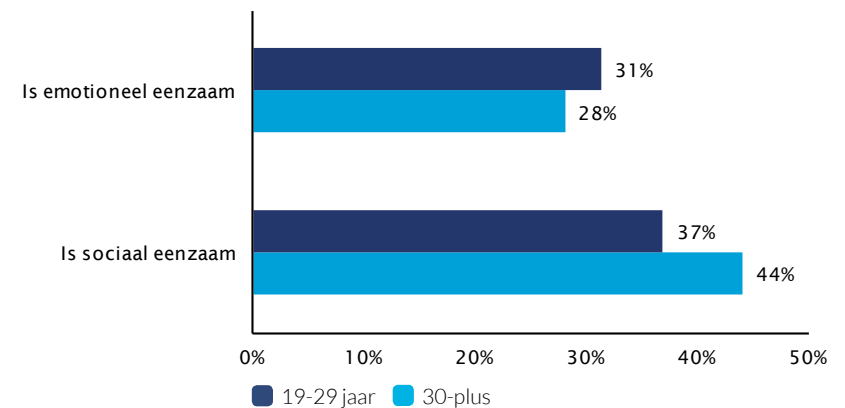
**Sociale eenzaamheid:** missen van betekenisvolle relaties met een bredere kring van mensen zoals kennissen, burens, collega's en mensen die dezelfde interesse delen in hobby of sport. Er is minder contact dan gewenst.

Jongvolwassenen zijn in verhouding met oudere leeftijdscategorieën meer emotioneel eenzaam dan sociaal eenzaam. Uit [onderzoek](#) blijkt dat emotionele eenzaamheid zwaarder weegt voor mensen dan sociale eenzaamheid. Het is ook moeilijker om op te lossen.

### Wat verstaan we onder eenzaamheid?

Eenzaamheid is een persoonlijke, subjectieve ervaring. Het is moeilijk van buitenaf waar te nemen. Eenzaamheid van de jongvolwassenen (19-29 jaar) is gemeten met de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld. Op basis van een aantal stellingen wordt een score berekend die als maat voor eenzaamheid dient.

Emotionele en sociale eenzaamheid, per leeftijdscategorie (%)

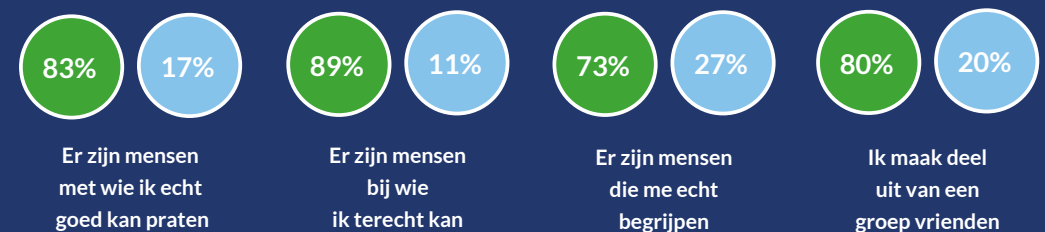


Bron: Gezondheidsmonitor 2016, GGD Fryslân

### Sociale eenzaamheid 15- 18 jarigen

In het GGD Jongerenpanel is de verkorte versie van de UCLA Loneliness Scale toegepast, waarmee sociale eenzaamheid onder de panelleden van 15-18 jaar is gemeten. Het grootste deel van de panelleden van 15-18 jaar is niet sociaal eenzaam. Zij hebben mensen waarmee ze goed kunnen praten, die hen begrijpen en waarbij ze terecht kunnen. Ook hebben zij het gevoel onderdeel uit te maken van een vriendengroep. Er is echter ook een groep jongeren in het GGD Jongerenpanel (41%), die zich in tenminste één van deze items niet herkent.

Stellingen over sociale eenzaamheid, uitgesplitst naar (zeer) mee eens en neutraal / (zeer) oneens (% jongeren 15-18 jaar)



Bron: Jeugdpanel GGD Fryslân 2017 (N=181)

■ (zeer) mee eens ■ neutraal en (zeer) oneens



### *Steeds meer jongeren in Fryslân risico op psychosociale problemen*

Eén op de tien jongeren (15-18 jaar) heeft een indicatie voor het aanwezig zijn van psychosociale problemen, waarvan 3% ernstig is. Bij de jongvolwassenen tussen de 19-29 jaar heeft bijna de helft (47%) een matig tot hoog risico op een angststoornis of depressie. Dit is niet alleen hoger dan het risico bij 30-plussers (37%), maar ook een stijging ten opzichte van 2012 (39%).

Vier op de tien (39%) Friese jongvolwassenen is eenzaam. Ook dit percentage is licht gestegen sinds 2012 (35%). Wat opvalt is dat jongeren in verhouding meer emotioneel eenzaam dan sociaal eenzaam zijn in vergelijking met 30-plussers. Zij missen een hechte band met partner of goede vriend. Daarentegen is er wel veel contact tussen jongvolwassenen, vooral virtueel. Ruim driekwart heeft (bijna) dagelijks virtueel contact met vrienden. Het gaat dus niet alleen om hoe vaak mensen contact hebben, maar ook de kwaliteit is belangrijk. Jongeren kunnen veel contact met elkaar hebben en zich toch eenzaam voelen.

Psychische problemen en eenzaamheid bij jongeren kan een grote invloed op het leven hebben. Het is ook aan elkaar gerelateerd. Van de eenzame Friese jongeren heeft 70% een verhoogd risico op psychische problemen, tegenover 31% van de jongeren die niet eenzaam zijn. Jongeren die een risico hebben op psychische problemen zijn ook vaker eenzaam. Het kan moeilijk zijn voor jongeren die psychische problemen hebben om contacten te onderhouden, naar school te gaan of te werken.

Het heeft ook een relatie met gezondheid. Jongeren met een risico op psychische problemen ervaren hun gezondheid als minder goed dan leeftijdgenoten zonder risico op psychische problematiek. Ook gebruiken ze meer cannabis en hebben ze vaker ernstig overgewicht.

Opvallend is dat vooral het percentage jongeren met een matig risico op een angststoornis of depressie stijgt, terwijl het percentage jongeren met een ernstig risico op een angststoornis of depressie stabiel is. Deze stijging valt mogelijk te verklaren door het afnemende taboe op psychische klachten. Wellicht komen jongeren er openlijker voor uit dan een aantal jaren geleden. Andere redenen die de toename van een verhoogd risico op angst of depressie mogelijk verklaren zijn de vergrote druk op presteren, de invloed van sociale media en de flexibilisering van de arbeidsmarkt. En deels hoort het misschien bij de levensfase. De periode van volwassen worden is één van instabiliteit en transitie, met veel essentiële keuzes ('keuzestress') op het gebied van leren, werken, wonen en relaties. De meeste jongeren kunnen hier goed mee omgaan, maar sommigen vinden dit lastiger.

De combinatie van bronnen heeft geleid tot een eerste beeld van de psychosociale gezondheid van jongeren in Fryslân. Om dieper in te gaan op de mechanismen die leiden tot een toename van deze problematiek is vervolgonderzoek noodzakelijk.

## Colofon

### Bronnen

CBS (2015)  
CBS Statline (2015)  
GGD Fryslân (2017)  
GGD Fryslân (2017)  
GGD Fryslân jongerenpanel (2017)  
Panel Fryslân (2017)  
RIVM (2008)

Volksgezondheid en zorg  
Volksgezondheid en zorg  
Volksgezondheid en zorg

### Auteurs

Fries Sociaal Planbureau  
Sibilla Hoekstra  
Miranda Visser  
Henk Fernee

### Contact

Fries Sociaal Planbureau  
Sibilla Hoekstra  
shoekstra@friessociaalplanbureau.nl  
06 114 935 28

### Sociale samenhang

Cijfers arbeidsongeschiktheid  
Gezondheidsmonitor 2016  
GO Jeugd 2016  
Sociale contacten  
Sociale contacten  
Vroegsignalering van  
psychosociale problemen  
Ervaren gezondheid  
Psychische gezondheid  
Eenzaamheid

GGD Fryslân  
Marijke Teeuw  
Jeannette Provoost

GGD Fryslân  
Marijke Teeuw  
m.teeuw@ggdfryslan.nl  
088 22 99 164



Westersingel 4  
8913 CK Leeuwarden  
T (058) 234 85 00  
www.friessociaalplanbureau.nl



Harlingertrekweg 58  
8913 HR Leeuwarden  
T (088) 22 99 222  
www.ggdfryslan.nl

*Het Fries Sociaal Planbureau wordt gesubsidieerd door de provincie Fryslân*

