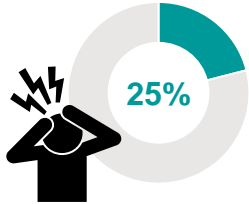


# Mentale klachten onder jongeren: hoe zit het?

Dit onderzoek werd uitgevoerd door GfK in opdracht van Interpolis onder 1.158 Nederlandse jongeren in de leeftijd van 18 t/m 34 jaar. Deze groep is representatief voor Nederlandse jongeren in deze leeftijd, op basis van leeftijd, geslacht en gevolgde opleiding. Het onderzoek is een herhaling van het onderzoek dat in 2017 is uitgevoerd onder 1.130 jongeren.

## Mentale klachten

Vergeleken met een jaar geleden ervaren meer jongeren mentale klachten. Deze klachten hebben ook een grotere invloed op hun dagelijks leven



25% van de Nederlandse jongeren heeft op dit moment in dusdanige mate **mentale (geestelijke) klachten** dat het hun dagelijks leven beïnvloedt. Dat is meer dan in 2017 (19%). **26%** van de jongeren geeft aan dat zij momenteel of in de afgelopen 2 jaar last hebben gehad van een **burn-out of burn-outklachten**.

Mentale klachten komen relatief vaak voor onder:

- **Jongeren onder de 23 jaar** (32% vs. 22% van de 23- t/m 34-jarigen)
- **Laagopgeleiden** (41% vs. 27% van de middelhoog- en 22% van de hoogopgeleiden)
- **Scholieren/studenten** (28% vs. 20% van de werkenden)

Niet alleen ervaren meer jongeren mentale klachten, ook hebben deze klachten een iets **grotere invloed op hun dagelijks leven**. In 2017 scoorden de jongeren op een schaal van 1 t/m 10 voor de mate van invloed gemiddeld een 6,1. Nu is dat toegenomen tot een **6,4**. Bij de oudere jongeren van 29 t/m 34 jaar hebben de mentale klachten een **relatief grote invloed op hun dagelijks leven** (6,7).

## Gezondheid

Jongeren zijn iets kritischer geworden over hun eigen gezondheid



Nederlandse jongeren beoordelen hun **algemene gezondheid** gemiddeld met een **7,5**. Dit is een tiende lager dan in 2017 (7,6).

Vergeleken met vorig jaar is met name de tevredenheid over de fysieke gezondheid licht gedaald.



**Mentaal**  
2017: 7,3  
2018: 7,2



**Fysiek**  
2017: 7,4  
2018: 7,2

- Mannen en hoger opgeleiden zijn meer tevreden over hun gezondheid dan vrouwen en laagopgeleiden.
- Jongeren onder de 23 jaar en scholieren/studenten beoordelen hun mentale gezondheid relatief laag.

## Algemene psychopathologie

Aan de jongeren zijn een aantal deelonderwerpen voorgelegd van de Symptom Questionnaire\*: Cognitieve klachten, Sociale fobie en Werk/studie. De jongeren is gevraagd hoe vaak zij in de afgelopen week last hadden van bepaalde zaken (nooit, zelden, soms, vaak of heel vaak).

Agressie   Angst   Agorafobie   Cognitieve klachten   Depressie   Sociale fobie   Somatische klachten   Werk/studie   Vitaliteit

De jongeren hebben met name klachten op het domein van **werk/studie en cognitie**. Klachten onder de noemer 'sociale fobie' zijn minder gangbaar. **Vergeleken met 2017 zijn de klachten iets toegenomen, met name de cognitieve klachten.**

Jongeren die aangaven dat zij mentale klachten hebben die hun dagelijks leven beïnvloeden, hebben het meest last van de voorgelegde klachten. Daarmee samenhangend, komen veel van de klachten relatief vaak voor onder jongeren onder de 23 jaar, laagopgeleiden en scholieren/studenten.



**52%** heeft een of meerdere klachten binnen het domein **werk en/of studie** (heel) vaak

### Werk en/of studie

	2018	2017	Jongeren met mentale klachten % (heel) vaak**
Ik voelde stress op mijn werk of studie	34%	30%	61%
Mijn werk of studie gaf me geen voldoening	26%	21%	48%
Ik had het gevoel dat ik te veel werkte of studeerde	25%	23%	43%
Ik werkte of studeerde minder hard dan voorheen	23%	16%	48%
Ik had het gevoel dat het niet goed ging met mijn werk/studie	21%	18%	53%



**52%** heeft een of meerdere klachten binnen het domein **cognitieve klachten** (heel) vaak

### Cognitieve klachten

Ik had moeite om op gang te komen	34%	27%	67%
Ik kon mij niet goed concentreren	29%	24%	63%
Ik voelde mij vertraagd of langzaam	27%	17%	60%
Ik had moeite met het nemen van beslissingen	20%	14%	50%
Ik was vergeetachtig	20%	14%	46%



**31%** heeft een of meerdere klachten binnen het domein **sociale fobie** (heel) vaak

### Sociale fobie

Ik voelde mij ongemakkelijk als anderen naar mij keken	19%	14%	43%
Ik was bang om afgewezen te worden in een groep	17%	12%	25%
Ik voelde mij onzeker in gezelschap	17%	14%	44%
Ik voelde mij de mindere van anderen	16%	12%	39%
Ik kon moeilijk voor mijn mening uitkomen	11%	11%	39%

\*Carlier, I., Schulte-Van Maaren, Y., Wardenaar, K., Giltay, E., Van Noorden, M., Vergeer, P., & Zitman, F. (2012). Development and validation of the 48-item Symptom Questionnaire (SQ-48) in patients with depressive, anxiety and somatoform disorders. *Psychiatry research*, 200(2)

\*\* Exclusief de antwoorden Niet van toepassing en Zeg ik liever niet



## Werk/studie

De grootste klacht op het werk of de studie is **stress**. 34% van de jongeren heeft dat in de week voorafgaand aan het invullen van de vragenlijst ervaren.

Jongeren die in dusdanige mate last hebben van **mentale problemen** dat het hun dagelijks leven beïnvloedt, hebben relatief vaak problemen op hun werk of studie. Van alle voorgelegde aspecten op het domein Werk/studie geven zij relatief vaak aan dat zij hier in de afgelopen week (zeer) vaak last van hadden.

- **Jongeren onder de 23 jaar** voelen relatief vaak stress op hun werk of studie (42%) en halen relatief vaak geen voldoening uit hun werk of studie (31%) en hebben relatief vaak het gevoel dat het niet goed gaat met hun werk of studie (29%)
- **Laagopgeleiden** halen relatief vaak geen voldoening uit hun werk of studie (36%), werken of studeren relatief vaak minder hard dan voorheen (42%) en hebben relatief vaak het gevoel dat het niet goed gaat met hun werk of studie (37%).
- **Scholieren/studenten** voelen relatief vaak stress op hun werk of studie (41%) en hebben relatief vaak het gevoel dat het niet goed gaat met hun werk of studie (29%).



## Cognitieve klachten

**31%** van de jongeren zit **boven de normen van referentiewaarden** voor cognitieve klachten zoals bepaald door de onderzoekers van de Symptom Questionnaire\*. Dat is veel meer dan in 2017 (19%).

Jongeren die in dusdanige mate last hebben van **mentale klachten** dat het hun dagelijks leven beïnvloedt, zitten nog vaker boven deze norm: **72%**. Zij geven van alle vijf de aspecten vaker aan dat zij hier (heel) vaak last van hebben. Ook jongeren onder de 23 jaar, laagopgeleiden en scholieren/studenten zitten relatief vaak boven de norm (respectievelijk 36%, 43% en 32%).

- **Jongeren onder de 23 jaar** hebben relatief vaak moeite om op gang te komen (42%), concentratieproblemen (38%), last van een vertraagd gevoel (30%) en moeite met het nemen van beslissingen (28%).
- **Laagopgeleiden** hebben relatief vaak last van een vertraagd gevoel (38%), moeite met het nemen van beslissingen (29%) en last van vergeetachtigheid (44%).
- **Scholieren/studenten** hebben relatief vaak moeite om op gang te komen (38%), concentratieproblemen (36%) en moeite met het nemen van beslissingen (25%).

## Sociale fobie

**31%** van de jongeren zit **boven de normen van referentiewaarden** voor cognitieve klachten zoals bepaald door de onderzoekers van de Symptom Questionnaire\*. Dat is meer dan in 2017 (23%).

Ook hier zien we een sterke relatie met degenen die aangeven last te hebben van **mentale klachten**: van hen valt **64%** boven de norm. Zij geven van alle vijf de aspecten vaker aan dat zij hier (heel) vaak last van hebben. Ook vrouwen en laagopgeleiden zitten relatief vaak boven de norm (respectievelijk 34% en 39%).

- **Jongeren onder de 23 jaar** voelen zich relatief vaak ongemakkelijk als anderen naar hen kijken (27%), onzeker in gezelschap (20%) en hebben relatief vaak moeite om voor hun mening uit te komen (14%).
- **Laagopgeleiden** voelen zich relatief vaak ongemakkelijk als anderen naar hen kijken (31%), onzeker in gezelschap (24%) en hebben relatief vaak moeite om voor hun mening uit te komen (17%).
- **Scholieren/studenten** voelen zich relatief vaak ongemakkelijk als anderen naar hen kijken (21%).
- **Vrouwen** zijn relatief vaak bang om afgewezen te worden in een groep (19%).

## Zaken om te onthouden

**1** Vergeleken met 2017 zijn jongeren iets **kritischer over hun gezondheid en ervaren zij vaker mentale klachten** die hun dagelijks leven beïnvloeden. Ook de mate van invloed van deze mentale klachten op het dagelijks leven is toegenomen.

**2** **Jongeren onder de 23 jaar, laagopgeleiden en scholieren/studenten** ervaren vaker mentale klachten dan jongeren boven de 23 jaar, hoger opgeleiden en werkenden. Deze groepen ervaren ook vaker problemen op het domein van werk/studie, cognitieve klachten en sociale fobie.

**3** De **helft** van de jongeren ervaart **problemen op het domein van werk/studie** en de **helft** op het domein van **cognitieve klachten**. Klachten op het domein van sociale fobie zijn iets minder gangbaar (een derde).

**4** Bijna **eenderde** van de jongeren zit **boven de norm voor cognitieve klachten** zoals gemeten door de gevalideerde Symptom Questionnaire. 34% van de jongeren had moeite om op gang te komen en 29% kon zich niet goed concentreren.

**5** Ook heeft bijna **eenderde** van de jongeren een **sociale fobie** zoals gemeten door dezelfde vragenlijst. Zij zitten boven de norm die is vastgesteld. De meeste genoemde klacht is dat jongeren zich ongemakkelijk voelen als anderen naar hen kijken.

*Dit onderzoek werd uitgevoerd door GfK in opdracht van Interpolis onder 1.158 Nederlandse jongeren in de leeftijd van 18 t/m 34 jaar. Deze groep is representatief voor Nederlandse jongeren in deze leeftijd, op basis van leeftijd, geslacht en gevolgd opleiding.*

*\*Carlier, I., Schulte-Van Maaren, Y., Wardenaar, K., Giltay, E., Van Noorden, M., Vergeer, P., & Zitman, F. (2012). Development and validation of the 48-item Symptom Questionnaire (SQ-48) in patients with depressive, anxiety and somatoform disorders. *Psychiatry research*, 200(2)*