

Als gezondheidsfondsen willen we ongezonde stress voorkomen en zorgen dat kinderen veerkrachtig op kunnen groeien. Dit verbetert het welbevinden van de jeugd en draagt bij aan een gezonde generatie in 2040.

In opdracht van de samenwerkende gezondheidsfondsen is door Verian een onderzoek uitgevoerd (maart 2025):
‘Stress: prevalentie, predictoren en coping’



ERVAREN STRESS

29% NEDERLANDERS
VOELT ZICH VAAK
GESTREST

Grootste bronnen van stress:

- het gevoel veel te moeten op een dag
- mentale en fysieke gezondheid
- werk

Hoe groter de mate van stress, hoe lager de beoordeling van eigen leven, gezondheid en mentale welzijn.

39% OUDERS
VOELT ZICH VAAK
GESTREST

Extra bronnen voor ouders:

- druk die je voelt om aan eigen verwachtingen te voldoen
- combinatie van werken met zorgen voor kinderen
- een slechte nachtrust

Ouders geven vaker aan zich eenzaam te voelen.

23% KINDEREN (10-17)
VOELT ZICH VAAK
GESTREST

Grootste bronnen van stress:

- school/ studie
- te veel moeten op een dag
- mentale gezondheid

1 op de 5 kinderen wordt door stress belemmerd in het dagelijks leven.



MENSEN DIE VAAK GESTREST ZIJN

VERTONEN ONGEZONDER GEDRAG

- roken vaker
- drinken vaker alcohol
- eten vaker ongezond of meer
- slapen slechter

ERVAREN MINDER SOCIALE VERBONDENHEID

- voelen zich minder thuis bij een of meer groepen in hun omgeving
- voelen zich vaker eenzaam
- ervaren minder vaak sociale steun

HEBBEN VAKER NARE ERVARINGEN MEEGEMAAKT

- worden vaker gepest
- hebben vaker ingrijpende jeugdervaringen meegemaakt

Ruim de helft van de respondenten weet niet dat veel stress in de kindertijd de kans vergroot op chronische ziekte op latere leeftijd.

- **58%** wil weten hoe ze stress bij zichzelf (hadden) kunnen voorkomen
- **50%** wil weten hoe ze anderen beter kunnen helpen om stress te verminderen
- **53%** wil weten hoe ze beter met stress kunnen omgaan
- **73%** van de ouders wil weten hoe ze stress bij hun kinderen (hadden) kunnen voorkomen



VEERKRACHT

Veerkracht is een belangrijke beschermende factor. Meer veerkracht leidt tot minder stress.

Hoe lager de veerkracht, hoe lager de beoordeling van het eigen leven, gezondheid en mentale welzijn.

24% van de Nederlanders heeft een lage veerkracht. Bij kinderen is dat **28%**.

SOCIALE GEZONDHEID

Er is een belangrijke relatie tussen de mate van ervaren stress en het ontvangen van sociale steun.

MENSEN DIE MINDER STRESS ERVAREN, ERVAREN VOLDOENDE SOCIALE STEUN



Het bieden van sociale steun is nog niet vanzelfsprekend:

- **56%** biedt nooit steun aan een **gezin** in de omgeving
- **59%** biedt nooit steun aan een **kind** in de omgeving
- **42%** biedt nooit steun aan **iemand anders** in hun omgeving



De Gezonde Generatie is een initiatief van samenwerkende gezondheidsfondsen

