



Mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen in Nederland

Cijfers en ontwikkelingen uit recente CBS-publicaties



Mei 2026 Dit document bevat een overzicht van recente CBS-cijfers en inzichten over mentale gezondheid, welzijn en stress onder jongeren en jongvolwassenen. De cijfers zijn afkomstig uit diverse CBS-publicaties en onderzoeken. Dit overzicht is opgesteld ten behoeve van de V-100 naar aanleiding van een vraag vanuit de Tweede Kamer tijdens de technische briefing over de Monitor Brede Welvaart en de Sustainable Development Goals 2026. Dit jaar staan bij de V-100 de effecten van beleid op toekomstige generaties centraal.

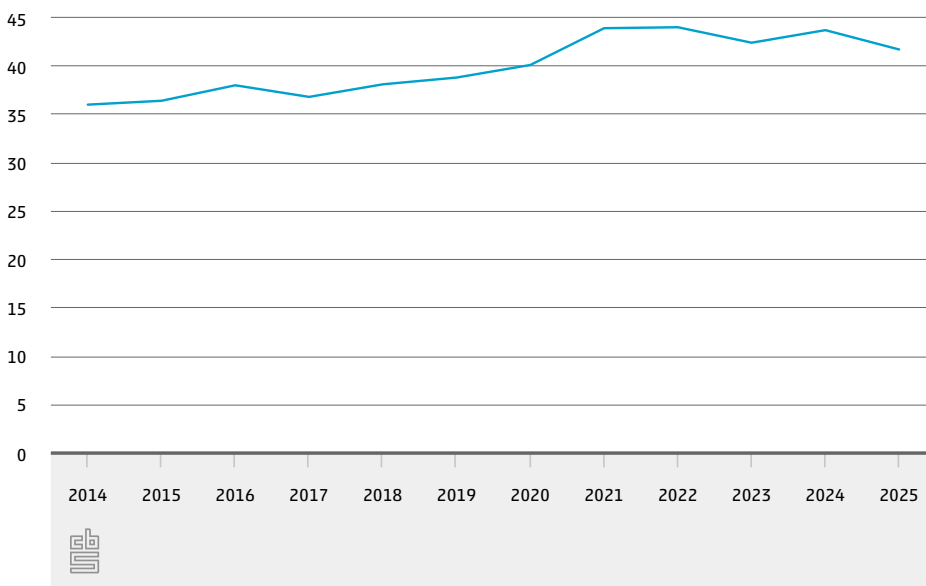
Voor meer informatie of nadere toelichting kunt u contact opnemen met het CBS.

1 Angst- of depressiegevoelens

In 2025 had 42 procent van alle mensen van 12 jaar en ouder angst- of depressiegevoelens in de afgelopen 4 weken (zie kader). Het aandeel 12-plussers met angst- of depressiegevoelens nam tussen 2014 en 2019 toe, van 36 naar 39 procent. In de coronajaren nam het verder toe naar 44 procent in 2021 en 2022. In 2025 is het aandeel mensen met angst- of depressiegevoelens weliswaar weer wat lager, maar ligt het nog altijd hoger dan voor corona.

Angst- of depressiegevoelens

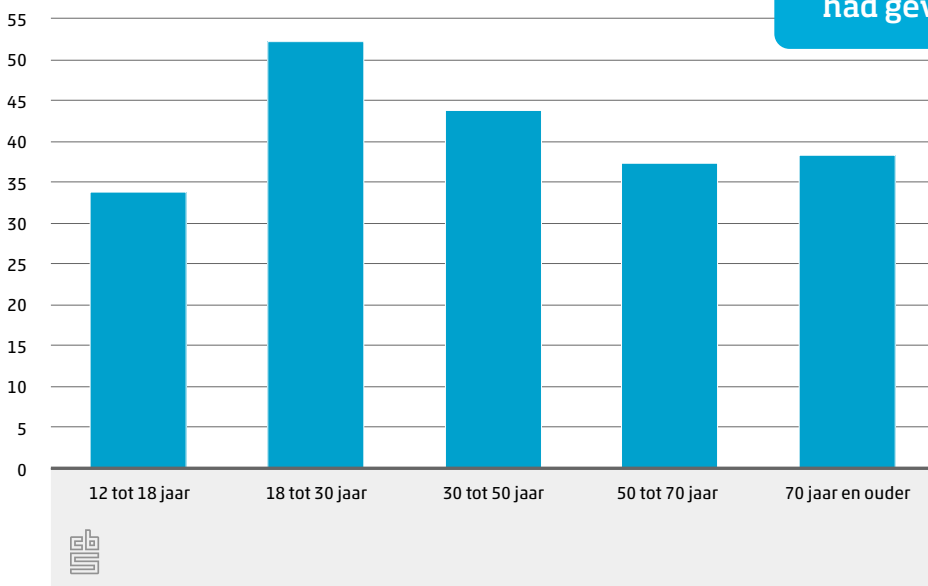
% van de bevolking van 12 jaar en ouder



De meeste angst- en depressiegevoelens kwamen in 2025 voor onder jongvolwassenen: 52 procent van de 18 tot 30-jarigen had hier recent mee te maken. Onder jongeren van 12 tot 18 jaar komen angst- en depressiegevoelens met 34 procent minder voor. Boven de 30 neemt het aandeel mensen met gevoelens van angst of depressie weer af.

Angst- of depressiegevoelens naar leeftijd, 2025

% van de bevolking van 12 jaar en ouder

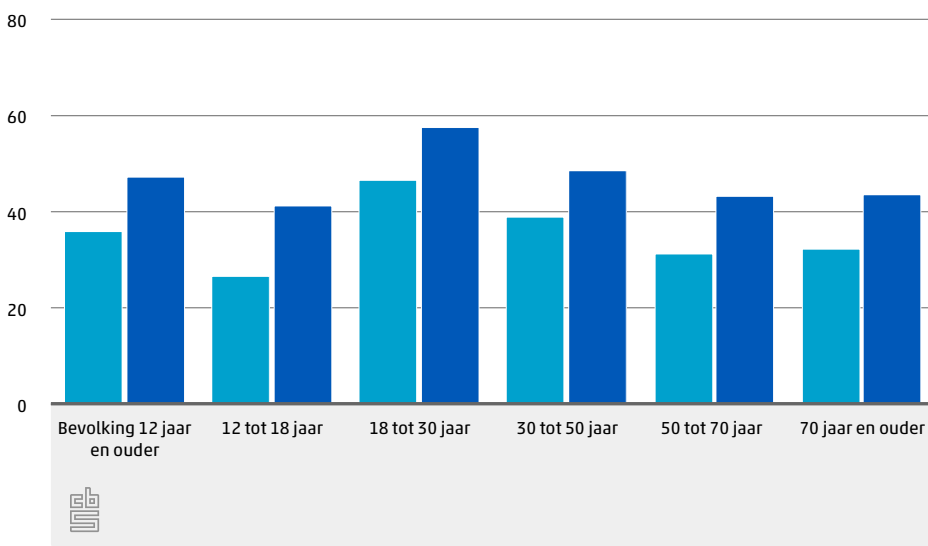


52% van de jongvolwassenen had gevoelens van angst of depressie

In alle leeftijdsgroepen is het aandeel vrouwen met gevoelens van angst- of depressie hoger dan onder mannen het geval is. Onder jongeren is dat verschil het grootst. Doordat het aandeel jonge vrouwen met dergelijke gevoelens bleef stijgen terwijl dat bij jonge mannen stabiliseerde, is dat verschil tussen jonge mannen en jonge vrouwen groter geworden.

Angst- of depressiegevoelens, naar leeftijd en geslacht

%



Man Vrouw

58% van de jongvolwassen vrouwen heeft gevoelens van angst of depressie

Gevoelens van angst- of depressie



De prevalentie van gevoelens van angst- of depressie worden gemeten binnen de Gezondheidsenquête met behulp van de Mental Health Inventory 5 (MHI-5). De MHI-5 bestaat uit 5 vragen die steeds betrekking hebben op hoe men zich in de afgelopen 4 weken voelde.

Gevraagd wordt:

1. *Voelde u zich erg zenuwachtig?*
2. *Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?*
3. *Voelde u zich kalm en rustig?*
4. *Voelde u zich neerslachtig en somber?*
5. *Voelde u zich gelukkig?*

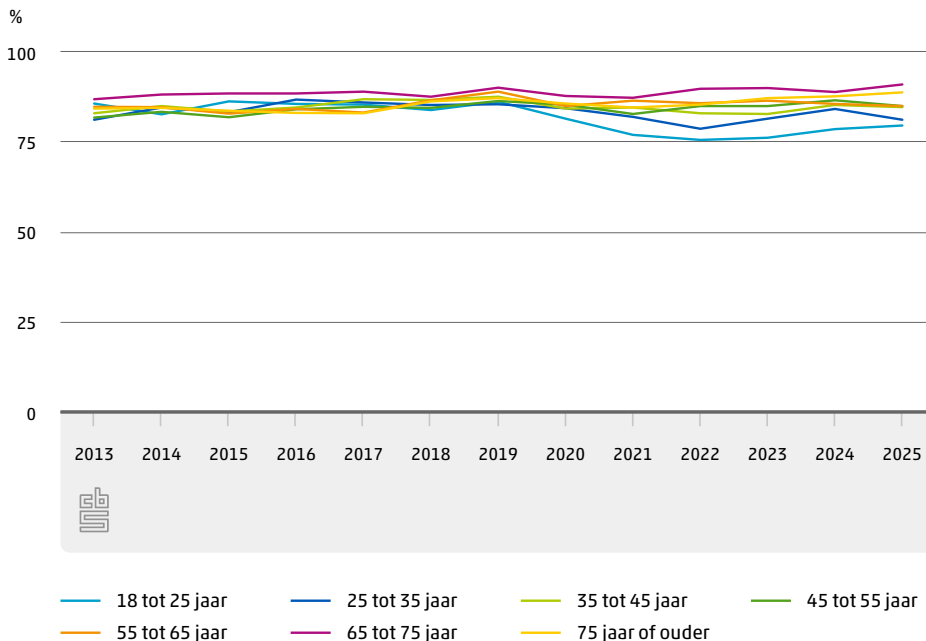
Respondenten kunnen voor iedere vraag kiezen uit de volgende 6 antwoord-categorieën: voortdurend, meestal, vaak, soms, zelden of nooit. Op basis van de antwoorden kan een somscore worden berekend. Bij de positief geformuleerde vragen (3 en 5) worden voor de verschillende antwoordcategorieën respectievelijk de waarden 5, 4, 3, 2, 1 en 0 toegekend. Bij de negatief geformuleerde vragen (1, 2 en 4) geldt het tegenovergestelde. Per persoon worden vervolgens de waarden van alle vijf vragen bij elkaar opgeteld en vermenigvuldigd met 4. Op die manier is de minimale somscore van een persoon gelijk aan 0 en de maximale score gelijk aan 100, waarbij een lagere score meer gevoelens van angst of depressie aangeeft. Bij een score van 76 of lager heeft een respondent significante angst- of depressiegevoelens ervaren in de afgelopen vier weken.



Zie ook [Trimbos \(herijking afkapwaarden angst- en depressiegevoelens\)](#)

2 Welzijn

Tevredenheid met het leven naar leeftijd

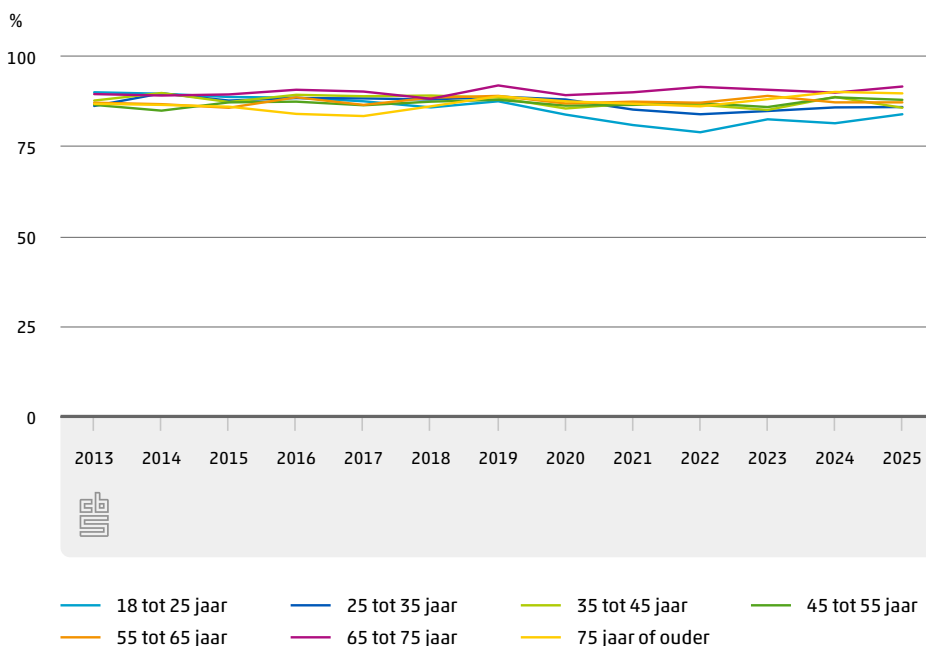


De meerderheid van de jongeren is gelukkig en tevreden met het leven. Wel daalde het welzijn onder jongeren van zowel 18 tot 25 jaar als 25 tot 35 jaar na 2020. Grotendeels is dat inmiddels hersteld en verschilt het aandeel dat gelukkig of tevreden is met het leven in 2025 niet meer van dat van 2019. Alleen voor 18 tot 25-jarigen is het aandeel dat tevreden is met het leven nog lager dan in 2019.

Vergeleken met andere leeftijdsgroepen wijken de trends voor de twee jongste groepen duidelijk af. Onder hen daalde geluk en tevredenheid met het leven sterker af sinds 2020.

Tienermeisjes minder gelukkig en tevreden dan tienerjongens

Geluk naar leeftijd



Tienermeisjes zijn duidelijk minder gelukkig en minder tevreden met het leven dan tienerjongens bleek uit onderzoek uit 2021 ([Welzijn en stress bij jongeren in coronatijd | CBS](#)). Bij jongvolwassenen is dat verschil nagenoeg verdwenen. Jongeren met verschillende opleidingen verschillen nauwelijks in de mate van welzijn.



3 Stress

In 2021 had 44 procent van de jongeren heeft vaak stress op minstens één terrein, bijvoorbeeld school, geld of de toekomst. Dit percentage loopt op met de leeftijd: ruim de helft van de jongvolwassenen heeft vaak stress op minstens één gebied, tegen ruim een derde van de tieners. Bij jonge vrouwen is dit percentage het hoogst (59 procent) en bij tienerjongens het laagst (25 procent).

Vijf procent van de jongeren tussen de 12 en 25 jaar die weleens stress hebben geeft aan heel veel last hiervan te ervaren; 22 procent heeft hier veel last van. De meesten (42 procent) zeggen niet veel, maar ook niet weinig last van hun stressgevoelens te hebben. Weinig last heeft 27 procent en 3 procent zegt geen enkele hinder van de stress te hebben.

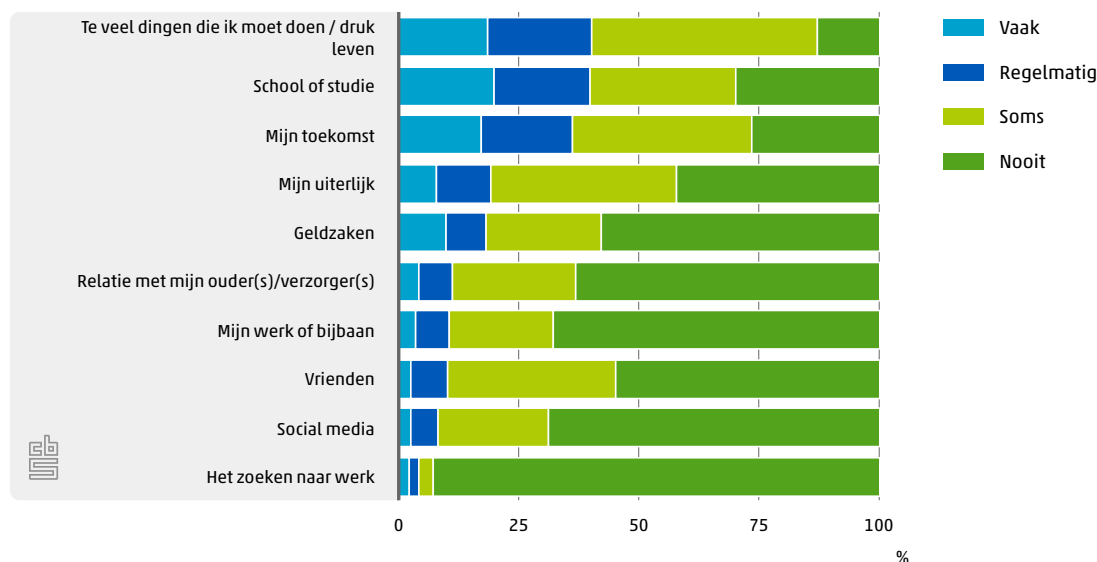
Net als de stress zelf neemt ook de hinder die jongeren ervan ervaren toe met de leeftijd: bijna een op de drie jongvolwassenen ervaart veel of heel veel last van de stress die ze hebben, tegen een op de vijf tieners. Vooral jonge vrouwen hebben vaak last van hun stress.

59% van de jonge vrouwen
ervaarde stress in 2021

Stress op welke terreinen?

Jongeren tussen de 12 en 25 jaar ervaren het vaakst stress van hun drukke leven en van hun school of studie. Ook over hun toekomst maken veel jongeren zich weleens druk. Tieners hebben naar verhouding vaker stress van school of studie, jongvolwassenen vaker van een te druk leven en hun toekomst. Het zoeken naar werk maar bijvoorbeeld ook sociale media zijn voor jongeren minder belangrijke stressoren.

Stressoren voor jongeren, 2021



Druk leven

Een substantieel van de 12- tot 25-jarigen zegt er stress van te hebben dat zij te veel dingen moeten doen en een druk leven hebben; 19 procent heeft dit vaak en 22 procent regelmatig. Jongvolwassenen hebben deze stress vaker dan tieners: van de 18- tot 25-jarigen heeft 22 procent vaak stress over een druk leven, tegen 14 procent van de 12- tot 18-jarigen. Jonge vrouwen hebben met 29 procent het vaakst stress hierover.

School

Een kwart van de leerlingen en studenten tussen de 12 en 25 jaar heeft vaak stress door school of studie. Eveneens een kwart heeft deze stress regelmatig. Oudere leerlingen en studenten geven dit vaker aan dan jongere. Vooral jonge vrouwen hebben relatief vaak studie- of schoolstress. Het percentage dat vaak of regelmatig school- of studiestress heeft is groter op de hogere onderwijsniveaus. Dit geldt zowel in het voortgezet onderwijs als in het middelbaarberoeps- en hoger onderwijs.

Toekomst

De toekomst is voor 17 procent van de jongeren tussen de 12 en 25 jaar vaak een stressfactor; 19 procent heeft regelmatig stress hiervan. Het percentage dat vaak stress ervaart over de eigen toekomst is bij jongvolwassenen hoger dan bij tieners, namelijk 21 procent tegen 12 procent. Met 26 procent maken vooral jonge vrouwen zich hier vaak druk over.

**Druk leven, school of studie en toekomst
meestgenoemde stressfactoren.**

Social media

Meisjes en jonge vrouwen ervaren het vaakst stress van sociale media. Toch lijken de meeste jongeren deze druk van sociale media niet zo te voelen: 3 procent geeft aan vaak stress te ervaren van sociale media en 5 procent heeft deze stress regelmatig. Meisjes en jonge vrouwen zeggen het vaakst weleens stress te hebben van sociale media, gevolgd door jonge mannen. Tienerjongens ervaren deze stress het minst.

**Weinig jongeren ervaren
stress van social media**

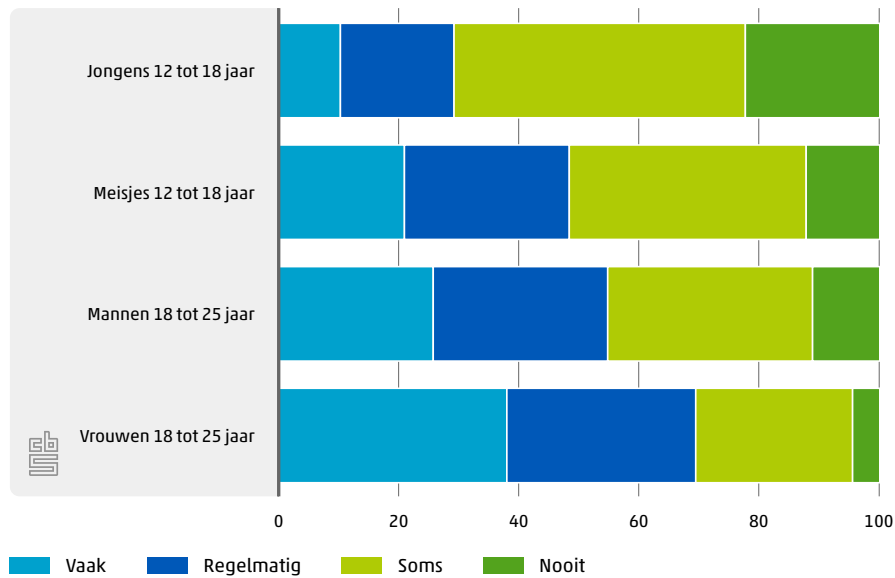
Coronacrisis

Vooral jonge vrouwen geven relatief vaak aan dat zij dingen die door de coronacrisis niet of maar beperkt mogelijk waren, heel erg hebben gemist. Zo heeft 79 procent van hen het heel erg gemist om buitenshuis leuke dingen te doen, tegen 67 procent van de jonge mannen, 65 procent van de tienermeisjes en 51 procent van de tienerjongens. Als het gaat om naar grote evenementen gaan, het sporten en hobby's uitoefenen in clubverband, en naar het werk gaan zijn er geen verschillen tussen jonge vrouwen en jonge mannen.

Prestatiedruk

Bijna de helft van de tienermeisjes voelt vaak of regelmatig druk om aan hun eigen verwachtingen te voldoen. Bij tienerjongens is dat minder, met bijna 3 op de 10. Ook bij jongvolwassenen wordt die interne prestatiedruk vaker door vrouwen (7 op de 10) dan door mannen (ruim 5 op de 10) gevoeld. Jongens ervaren ook minder druk dan meisjes om aan de verwachtingen van andere mensen te voldoen.

Druk om aan eigen verwachtingen te voldoen, 2021



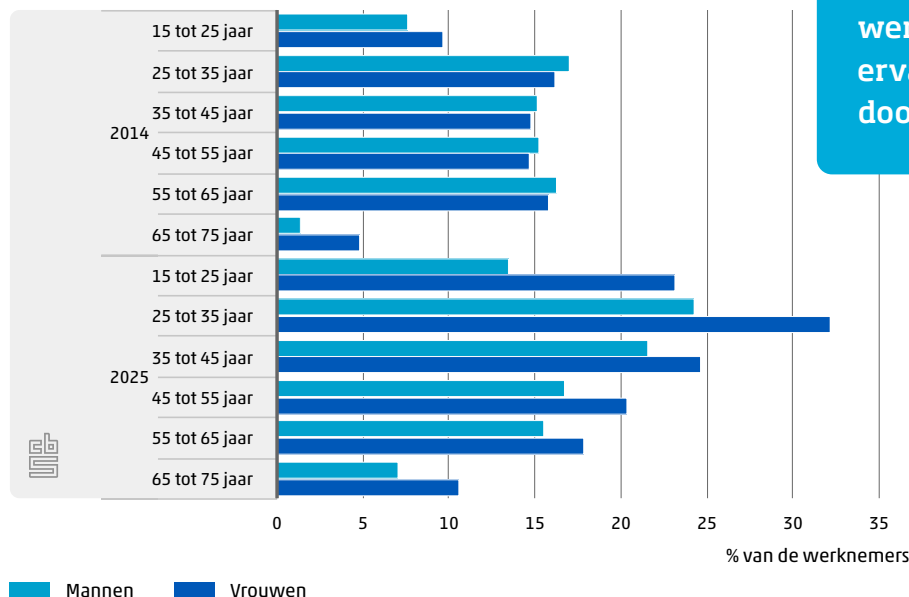
4 op de 10
jonge vrouwen ervaart
prestatiedruk

3 Psychische vermoeidheid door het werk

Psychische vermoeidheid door het werk (zie kader) komt in 2025 voor bij 18 procent van de werknemers van 15 tot 25 jaar en 28 procent van de werknemers van 25 tot 35 jaar en nam met name bij werknemers tot 45 jaar toe tussen 2014 en 2025.

Vrouwen hebben vaker last van psychische vermoeidheid door het werk en die verschillen zijn groter geworden. Van alle groepen is het aandeel dat psychisch vermoeid is door het werk met 32 procent het hoogst onder vrouwen van 25 tot 35 jaar.

Psychische vermoeidheid door het werk



32% van de vrouwelijke werknemers van 25 tot 35 jaar ervaart psychische vermoeidheid door het werk

Psychische vermoeidheid door het werk

Psychische vermoeidheid door het werk wordt gemeten aan de hand van vijf uitspraken:

- Ik voel me emotioneel uitgeput door mijn werk.
- Aan het einde van een werkdag voel ik me leeg.
- Ik voel me moe als ik 's morgens opsta en geconfronteerd word met mijn werk.
- Het vergt heel veel van mij om de hele dag met mensen te werken.
- Ik voel me compleet uitgeput door mijn werk.

De antwoordmogelijkheden hierbij zijn: nooit, enkele keren per jaar, maandelijks, enkele keren per maand, wekelijks, enkele keren per week of elke dag. Als iemand gemiddeld op de vijf uitspraken enkele keren per maand of vaker antwoordt, dan worden deze gevoelens van vermoeidheid en uitputting aangemerkt als psychische vermoeidheid door het werk.

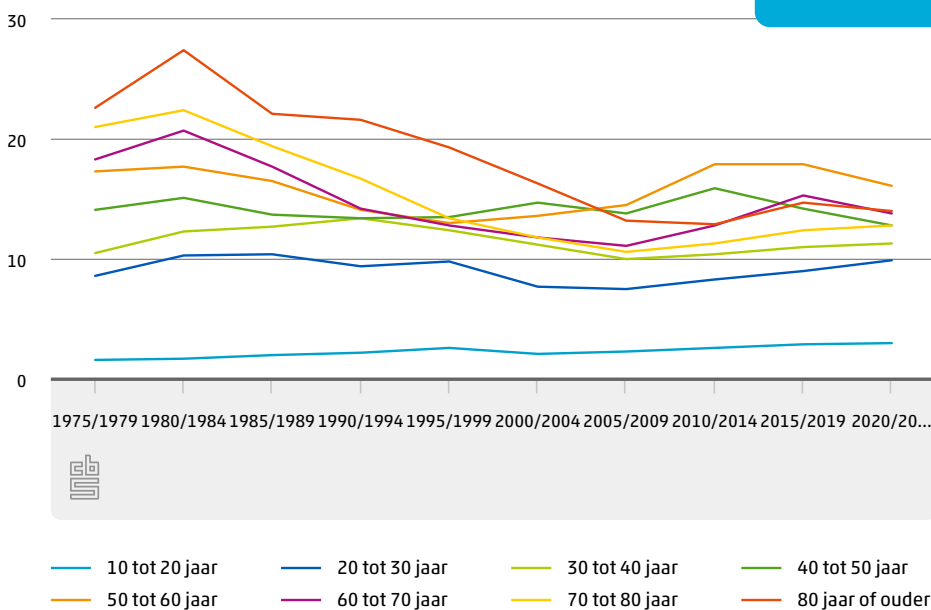
4 Zelfdoding

Bij mannen en vrouwen jonger dan 30 jaar is het zelfdodingscijfer de afgelopen vijftien jaar toegenomen. Onder jonge vrouwen is het zelfdodingscijfer sterker toegenomen dan onder jonge mannen. In 2000 tot en met 2004 was het aantal zelfdodingen onder jonge vrouwen 2,7 per 100 duizend, tegen 4,7 in 2020 tot en met 2024. Bij jonge vrouwen tussen 10 en 30 jaar is het zelfdodingscijfer niet eerder zo hoog geweest als in 2024: 5,5 zelfdodingen per 100 duizend. Bij mannen was dit 7,5 in 2000 tot en met 2004 tegen 8,8 in 2020 tot en met 2024.

Vanaf 2007 komen zelfdodingen het meest voor onder vijftigers. In 2024 was een vijfde van alle mensen die een einde aan hun leven maakten een vijftiger. In 2024 ging het om 15 zelfdodingen per 100 duizend inwoners van 50 tot 60 jaar oud. In het begin van de jaren tachtig (de jaren met het hoogste zelfdodingscijfer) kwamen de meeste zelfdodingen voor bij 80-plussers met gemiddeld ruim 27 zelfdodingen per 100 duizend mensen van 80 jaar of ouder. In 2024 ging het om 13 per 100 duizend 80-plussers.

Zelfdodingen naar leeftijd

per 100 duizend inwoners



Relevante links

[4 op de 10 Nederlanders hebben angst-
of depressiegevoelens | CBS](#)



[Welzijn en stress bij jongeren in
coronatijd | CBS](#)



[Jongvolwassene negatiever over eigen
gezondheid | CBS](#)



[Meisjes voelen meer prestatiedruk dan
jongens | CBS](#)



[Ontwikkelingen in fysieke en psychische
gezondheid in Nederland | CBS](#)



[Meer vrouwen dan mannen met
psychische klachten | CBS](#)



[Geluksg gevoel bij jongvolwassenen
afgenomen | CBS](#)



[1 849 zelfdodingen in 2024 | CBS](#)



[Welzijnsongelijkheid: verschillen in
geluk en tevredenheid | CBS](#)



[Welzijn - Jaarrapport Landelijke
Jeugdmonitor 2025 | CBS](#)



Voor wat er **feitelijk** gebeurt

