

Eenzaamheid, stress en prestatiedruk

Cijfers, oorzaken en adviezen

Voor
jongeren



De Week van de Mentale Gezondheid staat in 2026 in het teken van overbruggen en verbinden. Tussen hoofd en hart, en tussen jou en mij. Maar wat als dat niet lukt? Veel jongeren in GGD-regio Kennemerland voelen zich eenzaam en ervaren veel stress en prestatiedruk. Hoe hoog zijn die cijfers? Waar komt het volgens de jongeren door? En wat adviseren jongeren aan andere jongeren om te doen? GGD Kennemerland deed er al eerder onderzoek naar. In deze factsheet staat nog eens kort op een rijtje wat daar uit kwam. Van jongeren, voor jongeren.

Veel jongeren maken het mee

Ongeveer de helft van de jongeren in GGD-regio Kennemerland ervaart veel stress, vooral van school en huiswerk. Ook is er een grote groep jongeren, vooral jongvolwassenen, die vaak prestatiedruk ervaart en zich eenzaam voelt.

[*Middelbare scholieren, 2023](#)

[**Jongvolwassenen, 2024](#)



Ervaart vaak
stress



54%



45%



Ervaart vaak of
regelmatig **prestatiedruk**



38%



57%



Voelt zich
eenzaam



30%



58%

Meerdere oorzaken voor deze gevoelens

Wat zeggen jongeren zelf over de oorzaken van prestatiedruk en eenzaamheid?

Oorzaken van **prestatiedruk**

- Het verlangen om aan verwachtingen te voldoen
- Competitie onder leeftijdsgenoten
- Een perfect leven willen hebben
- Slecht tijdsmanagement
- Niet-gehandhaafde planning en regels door school



[VWO leerlingen, 2019](#)

Oorzaken van **eenzaamheid**

- Verwateren van vriendschappen na middelbare school
- Moeilijk om vriendschappen te sluiten op studie en werkvloer
- Financiële druk en sociale uitsluiting
- Online interactie en sociale media
- COVID-19



[Jongvolwassenen, 2024](#)

Adviezen van jongeren

Wat adviseren jongeren andere jongeren om prestatiedruk en eenzaamheid te verminderen?

Adviezen voor **prestatiedruk**

- Praat erover
- Neem tijd voor jezelf



[VWO leerlingen, 2019](#)

Adviezen voor **eenzaamheid**

- Word lid van een club of groep om mensen te ontmoeten
- Praat erover met iemand die je vertrouwt
- Zorg goed voor jezelf
- Plan contactmomenten en neem zelf initiatief voor vriendschap



[Jongvolwassenen, 2024](#)

Uitgave: GGD Kennemerland, Team Advies & Onderzoek, Mei 2026

Contact: Daniëlle Kramer, Onderzoeker Publieke Gezondheid, onderzoek@ggdkennemerland.nl

Afbeeldingen: flaticon.com