

## Resultaten

### Onderzoek naar de impact van de uitbraak van het coronavirus op het welbevinden van inwoners van de regio Noord- en Oost-Gelderland (6<sup>e</sup> coronapeiling, 2-7 februari 2021)

#### Over de coronapeilingen van GGD Noord- en Oost-Gelderland

Het is inmiddels een jaar geleden dat het coronavirus opdook in Nederland. GGD Noord- en Oost-Gelderland onderzoekt wat de impact hiervan is op het dagelijks leven en het welbevinden van de bevolking. Om dit in kaart te brengen, worden er vragenlijsten uitgezet via het GGD-panel en via de sociale media. Er zijn inmiddels zes coronapeilingen onder volwassenen gehouden:

- Peiling 1: 23-29 maart 2020
- Peiling 2: 23 april-3 mei 2020
- Peiling 3: 16-23 juni 2020
- Peiling 4: 7-14 september 2020
- Peiling 5: 5-11 november 2020
- Peiling 6: 2-7 februari 2021

Daarnaast heeft GGD Noord- en Oost-Gelderland in mei 2020 een coronapeiling jeugd gehouden. Een 2e peiling onder de jeugd volgt in maart 2021. De resultaten worden begin april verwacht.

Dit rapport beschrijft de resultaten van de 6<sup>e</sup> coronapeiling onder volwassenen.

Een samenvatting van de resultaten kunt u vinden in een [infographic](#).

Daarnaast is er [een kort rapport](#) verschenen met de resultaten van een verdiepend onderzoek naar kwetsbare groepen (update februari 2021).

#### Ruim 3900 deelnemers

Aan de zesde peiling hebben 3903 volwassenen (18+) meegedaan. Er is gewogen naar geslacht, leeftijdsgroep (18-44 jaar; 45-64 jaar; 65+) en subregio (Achterhoek, Midden-IJssel/Oost-Veluwe en Noord-Veluwe). Ten aanzien van deze kenmerken zijn de uitkomsten representatief voor de hele bevolking van de regio Noord- en Oost-Gelderland.

#### Mensen geven gemiddeld een 6,9 aan hun leven

De meeste mensen (87%) geven het leven een voldoende. Dit percentage is iets gedaald sinds het begin van de coronacrisis bijna een jaar geleden. Toen gaf 91% van de mensen zijn/haar leven een voldoende. Het gemiddelde rapportcijfer dat mensen in februari geven is een 6,9, aan het begin van de coronacrisis was dit een 7,2. Het is opvallend dat jongvolwassenen (18 t/m 27 jaar) het laagst scoren met een gemiddelde van 6,0. Ouderen (65+) scoren het hoogst, namelijk gemiddeld een 7,2. Ook onder alleenwonenden is het gemiddelde rapportcijfer lager (6,4) dan onder samenwonenden (7,0).

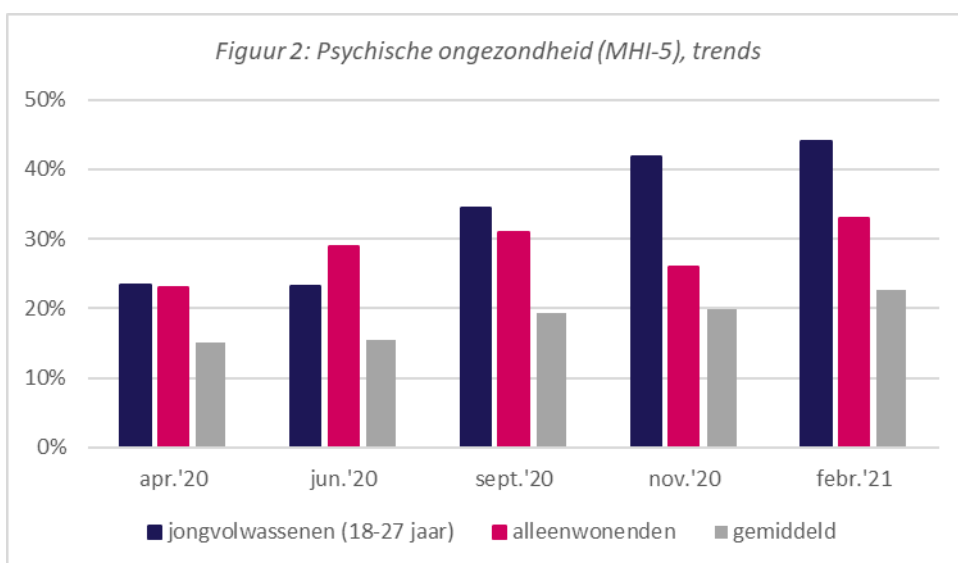
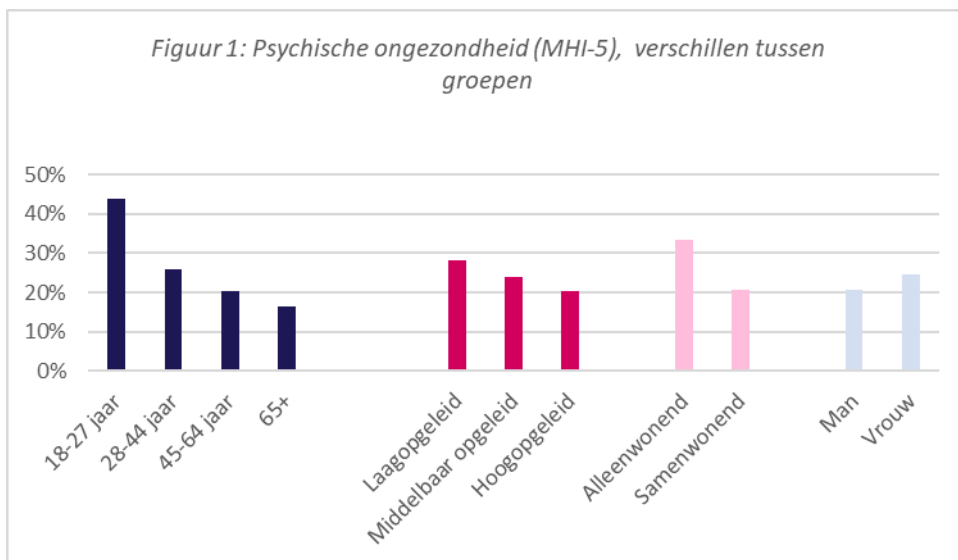
*“Omdat ik alléén ben en vanuit thuis werk, beginnen de muren letterlijk op mij af te komen. Ik mis de sociale contacten enorm.” (Man, 43 jaar)*

*“Ondanks de beperkingen vermaak ik me nog steeds prima. De nieuwe uitdaging was om onderwijzer voor de kinderen te spelen; harstikke leuk om te doen en te ervaren hoe anders de lesstof wordt aangeboden, dan in opa’s lagere schooltijd.” (Man, 67 jaar)*

### Psychische ongezondheid toegenomen sinds begin van de corona-uitbraak

Het percentage mensen met psychische ongezondheid is toegenomen van 15% in april 2020 tot 23% in februari 2021. Psychische ongezondheid komt vaker voor onder jongvolwassenen (18-27 jaar), laagopgeleiden, alleenwonenden en vrouwen (Figuur 1).

Bovendien zien we een sterke toename in psychische ongezondheid onder jongvolwassenen ten opzichte van andere leeftijdsgroepen: onder jongvolwassenen nam psychische ongezondheid toe van 23% in april 2020 tot 44% in februari 2021 (figuur 2). In iets minder sterke mate zien we dit ook onder alleenwonenden ten opzichte van samenwonenden: onder alleenwonenden nam psychische ongezondheid toe van 23% in april 2020 tot 33% in februari 2021 (Figuur 2).



### Eén op de vijf jongeren is er door corona financieel op achteruit gegaan

Van de respondenten geeft 79% aan dat zijn/haar financiële situatie door de coronacrisis gelijk is gebleven en 9% spreekt van een verbetering. Bij 12% is de financiële situatie er door corona op achteruit gegaan. [Het NEMESIS bevolkingsonderzoek](#), dat ten tijde van de economische recessie in 2008-2009 is uitgevoerd door het Trimbos Instituut, liet zien dat werkonzekerheid het risico vergroot op psychische ongezondheid. In onze cijfers zien we dat psychische ongezondheid vaker voorkomt onder o.a. jongvolwassenen en laagopgeleiden, die ook vaker aangeven dat ze er financieel op achteruit zijn gegaan. 20% van de jongvolwassenen (18-27 jaar) geeft aan er financieel op achteruit te zijn gegaan, ten opzichte van 14% onder de volwassenen van 28 tot 64 jaar. Onder laagopgeleiden zien we eenzelfde patroon: 18% geeft aan

er financieel op achteruit te zijn gegaan ten opzichte van middelbaar opgeleiden (13%) en hoogopgeleiden (11%).

### **Gevoelens van eenzaamheid toegenomen**

De maatregelen zijn sinds de vorige peiling in november aangescherpt. Op het moment van de 6<sup>e</sup> peiling is er sprake van een strenge lockdown, met als nieuwe maatregelen een avondklok en maximaal 1 gast per dag thuis. We zien dat gevoelens van eenzaamheid zijn toegenomen: in november 2020 was 20% het eens met de stelling 'ik voel me eenzaam', nu is dit 24% (februari 2021). Gevoelens van eenzaamheid komen vaker voor onder alleenwonenden, jongvolwassenen (18-27 jaar), vrouwen en laag- en middelbaar opgeleiden.

Sociale en emotionele eenzaamheid komen vaker voor onder alleenstaanden en laagopgeleiden. Jongvolwassenen en vrouwen voelen zich vaker emotioneel eenzaam, terwijl mannen en mensen die in de risicogroep vallen voor het coronavirus aangeven juist meer sociaal eenzaam te zijn.

*"Ik ben in 2020 vrienden, werk en geld kwijtgeraakt. Door alle maatregelen lukt het me niet om voldoende contact te leggen met mijn medemens en daardoor te ontspannen. Ik voel me eenzaam en machteloos." (Vrouw, 58 jaar)*

### **Sociale en emotionele eenzaamheid**

*Eenzaamheid kan voorkomen in verschillende vormen. Zo wordt er gesproken over sociale eenzaamheid, wanneer iemand sociaal contact mist met vrienden, collega's of familieleden. Er wordt gesproken over emotionele eenzaamheid, als iemand wel sociale contacten heeft, maar verbondenheid mist. Bijvoorbeeld een intieme band, zoals een band met een partner of goede vriend of vriendin.*

Ten opzichte van november geven méér mensen aan dat ze stress ervaren (32% nu t.o.v. 28% in november). Gevoelens van angst (16%) en bezorgdheid (51%) zijn niet veranderd ten opzichte van november. Bezorgdheid zien we terug onder alle leeftijdsgroepen, terwijl gevoelens van angst wel verschillen tussen leeftijdsgroepen. Jongvolwassenen scoren het hoogst (20%), terwijl ouderen (65+) het laagst scoren (13%). Redenen voor angst en bezorgdheid zijn vooral terug te voeren op onzekerheid over wat komen gaat en hoe de wereld er uitziet na corona. Ook zijn er zorgen om de gezondheid van zichzelf of dierbaren.

*"Ik ben bang voor wat er gaat of kan komen. Ik ben bezorgd dat we nooit meer in het oude normaal terecht komen." (Man, 48 jaar)*

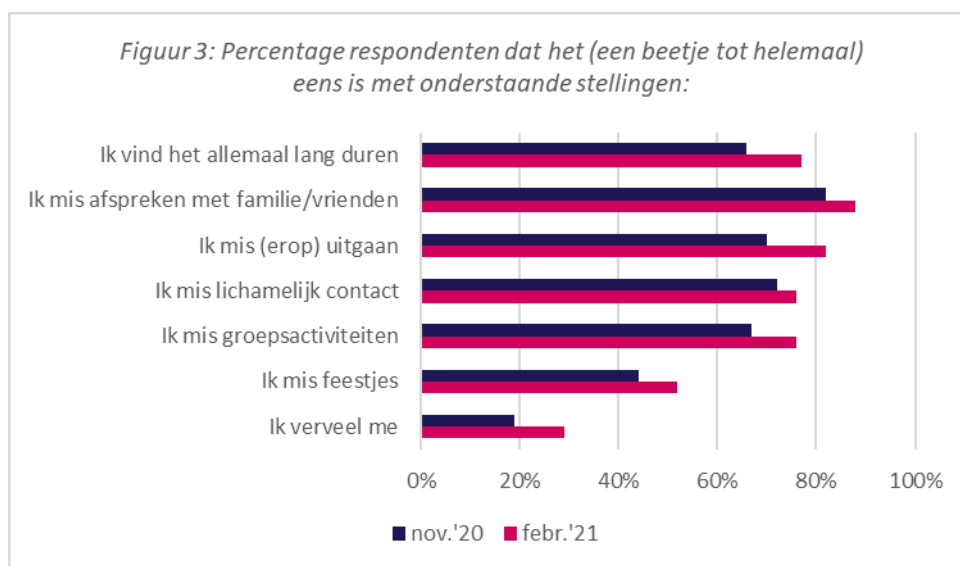
*"Ik ben bang om corona te krijgen, want ik val in de risicogroep. Ook ben ik bang om dierbaren te verliezen door corona." (Vrouw, 67 jaar)*

In februari 2021 geeft 35% aan met gezondheidsklachten nu minder snel naar de huisarts of een andere zorgverlener te gaan. Dit is hoger dan bij de peiling in november toen nog 30% dit aangaf. Het percentage gaat weer richting het percentage ten tijde van de eerste golf, bijna een jaar geleden (39%). Zorgmijdend gedrag komt vaker voor onder 18 t/m 44-jarigen ten opzichte van 45 t/m 64-jarigen en 65-plussers. Ook vrouwen en alleenstaanden zijn vaker zorgmijdend.

### **Coronamoeheid neemt toe**

Bijna negen op de tien mensen geven aan dat ze proberen zo normaal mogelijk door te gaan met leven. Dit is gelijk aan het percentage in november, maar hoger vergeleken met het percentage bijna een jaar geleden (78%), aan het begin van de coronacrisis. Dit geeft aan dat mensen er het beste van proberen te maken ondanks de strenge lockdown in februari. Echter, het is duidelijk zichtbaar dat mensen méér coronamoe zijn dan in november. Méér mensen geven aan dat ze het allemaal lang vinden duren. Dit is nu 77%, terwijl dit in november 66% was. Afspreken met familie en vrienden wordt het vaakst gemist (88%), gevolgd door (erop) uitgaan (82%), lichamelijk

contact (76%), groepsactiviteiten (76%) en feestjes (52%). Mensen geven daarnaast aan dat ze zich sneller vervelen dan in november (29% t.o.v. 19%). Zie Figuur 3.



18-44-jarigen missen afspreken met familie en vrienden meer dan de 45-plussers. Dit wordt ook vaker gemist door vrouwen dan mannen. Jongvolwassenen missen (erop) uitgaan, groepsactiviteiten en feestjes méér in vergelijking tot de andere leeftijdscategorieën. Lichamelijk contact wordt méér gemist door vrouwen en alleenwonenden.

*“We zijn gelukkig nog gezond. We wonen mooi en het voorjaar is in aantocht. Wel missen we de gezelligheid in het dorp. We missen de uitstapjes naar de stad en naar musea, etc.” (Man, 69 jaar)*

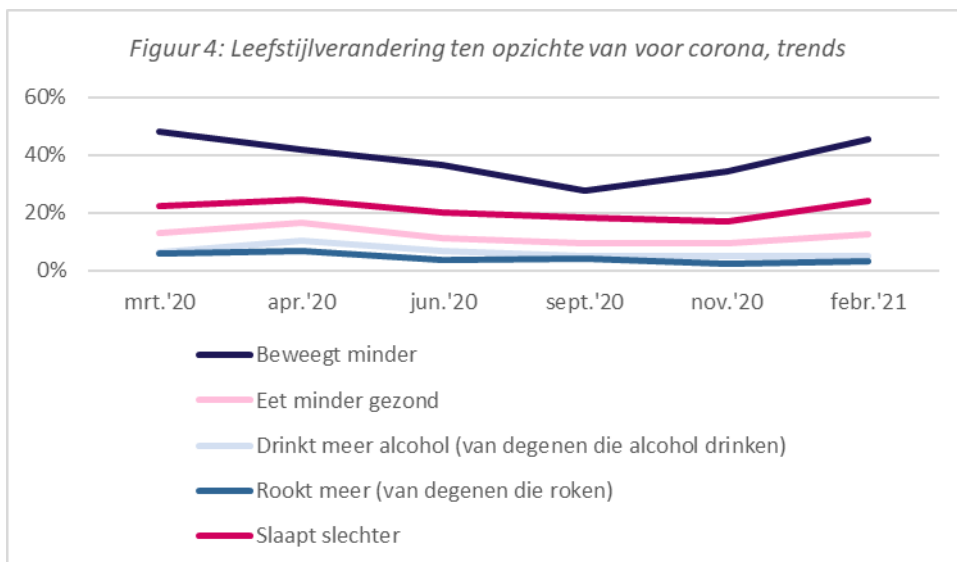
### **Veranderingen in leefstijl door corona; vooral minder beweging**

De corona-uitbraak blijft van invloed op de leefstijl. Op een aantal gebieden zien we dat een deel van de respondenten ongezonder is gaan leven ten opzichte van de vorige peiling in november. Een groter deel van de respondenten geeft aan minder te bewegen dan voor de corona-uitbraak (45% in februari t.o.v. 34% in november). Dit percentage is bijna gelijk aan het percentage dat we zagen aan het begin van de coronacrisis (48%). Een mogelijke verklaring hiervoor is de strengere lockdown en het invoeren van de avondklok evenals het winterseizoen, waardoor mensen mogelijk minder snel naar buiten gaan.

Ook zien we dat een deel van de respondenten sinds de corona-uitbraak minder gezond is gaan eten, dit is gestegen van 9% naar 13%. Dit gaat met name om respondenten onder de 45 jaar. Dit percentage is gelijk aan het percentage dat we zagen aan het begin van de coronacrisis. De groep die slechter slaapt dan voor de corona-uitbraak is sinds de vorige peiling in november ook toegenomen (van 17% naar 24%). Ook dit percentage is gelijk aan het percentage dat we zagen aan het begin van de corona-uitbraak.

Het alcoholgebruik en het rookgedrag is stabiel t.o.v. de vorige peiling in november, dat wil zeggen dat niet méér mensen meer zijn gaan roken of méér zijn gaan drinken t.o.v. november. Zie Figuur 4 voor een visueel overzicht van de leefstijlveranderingen ten opzichte van voor de corona-uitbraak.

Jongvolwassenen zijn het meest ongezond gaan leven in de coronaperiode. Alleenwonenden zijn vaker minder gaan bewegen en ongezonder gaan eten in vergelijking tot mensen die samenwonen.



Echter, een deel van de respondenten is juist gezonder gaan leven. Het percentage respondenten dat aangeeft minder alcohol te drinken dan voor corona is gestegen van 20% in november naar 25% in februari. Dit percentage is aanzienlijk groter dan het percentage respondenten dat méér alcohol is gaan gebruiken (5%). Het percentage respondenten dat aangeeft gezonder te zijn gaan eten dan voor corona is gestegen van 12% in november naar 15% in februari. Dit percentage is vergelijkbaar met het percentage respondenten dat minder gezond is gaan eten (13%). Het zijn met name de 45-plussers die gezonder zijn gaan eten.

### **Bijna 1 op de 4 respondenten geeft aan moeite te hebben met thuiswerken**

Bijna 1 op de 4 respondenten geeft aan moeite te hebben met online les volgen / thuiswerken. Van de mensen die aangeven moeite te ervaren met online les volgen / thuiswerken geven de meesten aan dat dit komt doordat ze minder contact hebben met collega's en medestudenten (15%). Dit wordt gevolgd door het minder goed kunnen scheiden van werk/studie en privé (12%) en het missen van een goede werkplek (7%).

Met name jongvolwassenen (18-27 jaar) hebben moeite met thuiswerken (35%), maar ook 27 t/m 44-jarigen geven vaker aan moeite te hebben met thuiswerken (22%) dan respondenten van 45 jaar of ouder.

De redenen waarom mensen moeite hebben met online les volgen / thuiswerken, zijn verschillend per groep. Jongvolwassenen geven vaker aan dat ze nu minder contact hebben met collega's / medestudenten dan de andere leeftijdscategorieën. Vrouwen noemen vaker de combinatie met het geven van thuisonderwijs dan mannen. Hoogopgeleiden noemen vaker dat ze afgeleid worden door huisgenoten en geven vaker aan dat ze moeite hebben met het maken van onderscheid tussen werk/studie en privé dan middelbaar en laagopgeleiden.

*“Door minder contact met collega's heb ik het gevoel dat we verder van elkaar af komen te staan. We hebben sneller frustraties naar elkaar toe en kunnen minder goed samenwerken.” (Vrouw, 61 jaar)*

*“Ik kom minder goed uit de verf als ik online les heb dan klassikaal. Als ik in groepjes werk, klets ik gezellig mee en geef ik mijn mening sneller. Online ben ik zeker niet haantje de voorste.” (Vrouw, 48 jaar)*

### **Vaccinatiebereidheid gestegen**

Bijna 8 op de 10 mensen is bereid zich te laten vaccineren (79%), 3% daarvan heeft zich al laten vaccineren. Dit is een flinke toename vergeleken met de peiling in november, toen 51% van de mensen aangaf zich te willen laten vaccineren. Het percentage mensen dat twijfelt over het nemen van een vaccin is méér dan gehalveerd van 36% in november 2020, naar 14% in februari



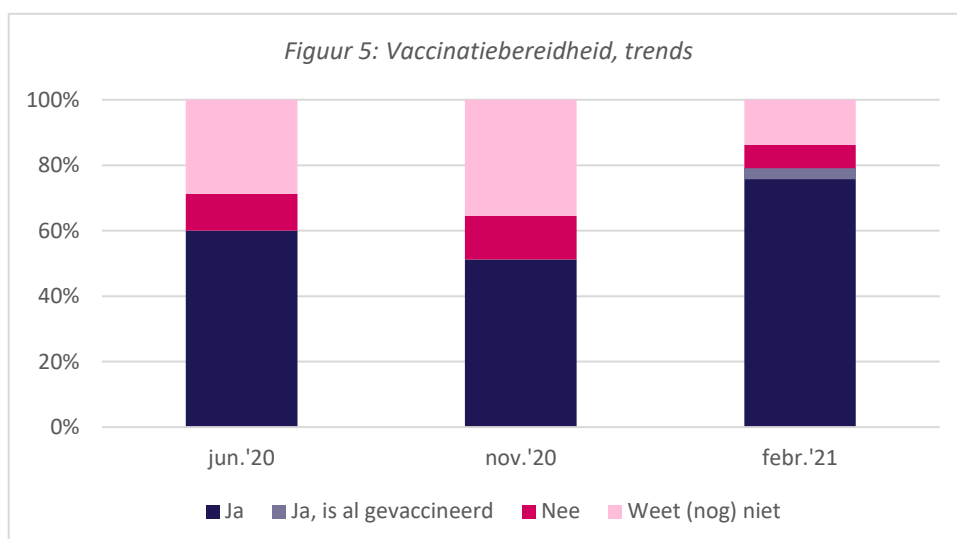
(Figuur 5). De meest genoemde reden om zich niet te laten vaccineren is ‘twijfel aan de veiligheid van het vaccin’ (55%), gevolgd door ‘twijfel aan de werking van het vaccin’ (47%) en ‘er moet meer aandacht komen voor het opbouwen van weerstand’ (40%). Deze redenen worden genoemd door respondenten die zich niet willen laten vaccineren of nog twifelen. Het percentage respondenten dat twijfelt over de veiligheid van het vaccin is gedaald t.o.v. november (van 71% naar 55%). Het percentage respondenten dat vindt dat er meer aandacht moet komen over het opbouwen van weerstand, is gestegen t.o.v. november (van 27% naar 40%).

65-plussers zijn het meest bereidwillig om zich te laten vaccineren (93%), de groep 28-44-jarigen het minst (66%). De bereidheid tot vaccineren is ook groter onder respondenten die vallen in de risicogroep voor het coronavirus (88%) in vergelijking tot respondenten die niet in de risicogroep vallen voor het coronavirus (75%).

*“Ik wil mij wel laten vaccineren omdat ik zo snel mogelijk terug wil naar een normaal leven waarbij alle leuke dingen weer mogelijk zijn.” (Man, 53 jaar)*

*“Ik wil mij wel laten vaccineren omdat ik 71 ben en ik wil graag nog wel wat jaren genieten.” (Vrouw, 71 jaar)*

*“Ik vind het nergens voor nodig en geloof ook niet dat er nu al een veilig vaccin is. Een gezonde leefstijl werkt beter tegen ziektes dan vaccins die nog niet eens goed getest zijn.” (Vrouw, 56 jaar)*



### **Minder mensen met verkoudheidsklachten.**

Negen procent van de respondenten heeft in de twee weken voorafgaand aan het onderzoek last gehad van milde of ernstige griepachtige verschijnselen (zoals koorts, keelpijn, verkoudheid en/of hoesten). Dit percentage is gedaald ten opzichte van november, toen was dit nog 18%.

Van de mensen met klachten heeft 42% zich laten testen, dit is ongeveer gelijk aan het percentage ten tijde van de vorige peiling in november. Desondanks heeft 58% van de mensen zich niet laten testen met klachten. De meest genoemde redenen hiervoor zijn: de klachten waren te wijten aan iets anders (58%); de klachten waren niet ernstig genoeg (41%) of de klachten waren snel weer over (30%). ‘Ik heb (waarschijnlijk) al covid-19 gehad’ en ‘ik ben al een keer getest’ waren voor 15% en 14% van de mensen een reden om bij klachten niet te laten testen.

De redenen waarom mensen zich niet laten testen, zijn verschillend per groep. Vrouwen geven vaker aan dan mannen dat ze zich niet laten testen, omdat 1) ze het een pijnlijke test vinden, 2) ze testen teveel gedoe vinden en 3) de consequenties bij een positieve uitslag hen tegenhoudt. 18 t/m 44-jarigen geven vaker aan dat ze testen teveel gedoe vinden, onder 45-plussers wordt dit helemaal niet als reden genoemd. Mensen die in de zorg werken, noemen minder vaak als reden

dat ze zich niet laten testen, omdat de klachten niet ernstig genoeg waren ten opzichte van mensen die in een andere sector werken.

De meeste mensen hebben zich laten testen in een teststraat van de GGD (82%). Daarnaast heeft 12% zich (ook) laten testen bij een (snel)testlocatie van het werk en 8% (ook) bij een commerciële (snel)testlocatie. Dit is gestegen ten opzichte van de vorige peiling in november toen dit percentage nog 3% was. Zeven procent geeft aan zich (ook) ergens anders te laten testen, zoals bij de huisarts of in het ziekenhuis. Mensen die in de zorg werken, geven vaker aan dat ze zich laten testen bij een testlocatie van het werk.

Tweeënnegentig procent geeft aan dat hij/zij minimaal 7 dagen in quarantaine is gegaan totdat hij/zij 24 uur klachtenvrij was, na een positieve test. Slechts 8% ging niet in quarantaine.

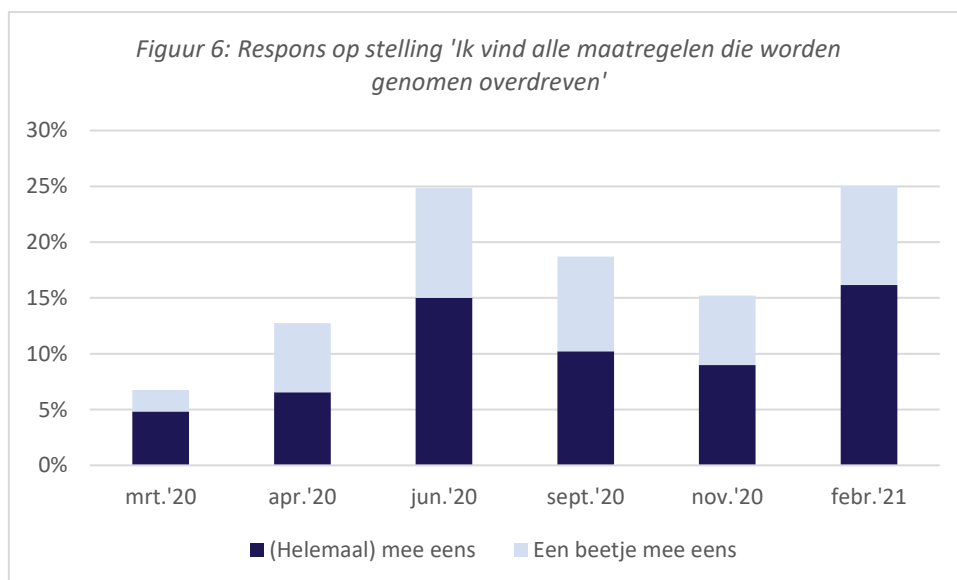
### **Een kwart van de mensen die corona (denken te) hebben gehad, heeft nog restklachten**

Zes procent van de respondenten is in het afgelopen jaar besmet (geweest) met het coronavirus. Elf procent denkt te zijn besmet, maar dit is niet bevestigd door een test. Van de mensen die (denken) besmet (te) zijn geweest, had 74% milde klachten en 16% ernstige klachten. Een kwart van de mensen geeft aan nog langere tijd last te hebben (gehad) van restklachten.

Mensen die in de risicogroep vallen voor het coronavirus rapporteren vaker milde-, ernstige- en restklachten en zijn vaker opgenomen geweest in het ziekenhuis dan mensen die niet in de risicogroep vallen voor het coronavirus. Ook mensen die in de zorg en/of het onderwijs werken, hebben vaker langer last van restklachten na een coronabesmetting.

### **1 op de 4 respondenten vindt de maatregelen overdreven**

Eén op de 4 respondenten is het geheel of een beetje eens met de stelling dat alle maatregelen die genomen worden, overdreven zijn. Dit is méér dan in november toen slechts 15% van de mensen aangaven dat ze de maatregelen overdreven vonden. Dit percentage is gelijk aan het percentage dat we zagen in juni, toen het aantal besmettingen relatief laag was. (zie voor actuele landelijke cijfers: [RIVM](#)). Er lijkt dus minder draagvlak te zijn voor de genomen maatregelen. (Figuur 6)



Jongvolwassenen (18-27 jaar), alleenwonenden en mannen vinden de maatregelen vaker overdreven. Mensen die in de zorg en/of het onderwijs werken en mensen die in de risicogroep vallen voor het coronavirus vinden de genomen maatregelen minder vaak overdreven.

We zien in februari dat het veel mensen lukt om zich aan de maatregelen te houden (Tabel 1). De maatregelen waar respondenten de meeste moeite mee lijken te hebben, zijn: 'was je handen vaak en zorgvuldig' met 63% en 'ontvang maximaal 1 gast thuis per dag' met 68%. Mensen die in de zorg en/of het onderwijs werken, lukt het beter om zich aan de hygiëne maatregelen te houden (hoesten in de binnenkant van je elleboog, papieren zakdoekjes na gebruik weggooien en handen vaak en zorgvuldig wassen). Vrouwen, 45-plussers en mensen die in de risicogroep vallen voor het coronavirus houden zich vaker aan de maatregelen dan mannen, 18 t/m 44-jarigen en respondenten die niet in de risicogroep vallen voor het coronavirus.

Tabel 1: Percentage respondenten dat aangeeft dat het (zeer) goed lukt om zich aan onderstaande maatregelen te houden

|   | Maart 2020 | April 2020 | Juni 2020 | September 2020 | November 2020 | Februari 2021 |
|---|------------|------------|-----------|----------------|---------------|---------------|
| Was je handen vaak en zorgvuldig  | -          | 80         | 66        | 65             | 69            | 63            |
| Hoest en nies in je elleboog  | -          | 82         | 74        | 76             | 80            | 79            |
| Gebruik papieren zakdoeken  | -          | -          | 74        | 77             | 76            | 76            |
| Schud geen handen   | -          | 98         | 94        | 93             | 96            | 96            |
| Werk zoveel mogelijk thuis  | 60         | -          | 56        | 53             | 63            | 64            |
| Houd 1,5 meter afstand  | 74         | 72         | 47        | 46             | 67            | 65            |
| Blijf thuis bij verkoudheid   | 80         | 83         | 79        | 74             | 79            | 85            |
| Vermijd drukte  | -          | -          | 72        | 65             | 83            | 85            |
| Doe zoveel mogelijk <u>alleen</u> boodschappen                                    |            |            |           |                | 88            | 89            |
| Draag een mondkapje in openbare ruimten   | -          | -          | -         | -              | 91            | 96            |
| Ga niet naar buiten tussen 21:00 en 04:30 tenzij om een geldige reden (avondklok) | -          | -          | -         | -              | -             | 94            |
| Ontvang maximaal 1 gast thuis per dag   |            |            |           |                | -             | 68            |

### Informatiebehoefte is toegenomen

De meest gebruikte kanalen om informatie te ontvangen over het coronavirus zijn: TV (82%), de krant (55%) en NOS.nl (53%). Ten opzichte van november laat men zich meer informeren over het coronavirus, met name via de landelijke krant, NOS.nl en NU.nl. 65-plussers laten zich met name informeren via krant en TV. 18-44-jarigen laten zich naast TV met name informeren via internet (NOS.nl, NU.nl en sociale media). Onder 18-27-jarigen is het gebruik van sociale media het hoogst. Gemiddeld laten mannen zich meer informeren over het coronavirus dan vrouwen. Dit verschil is het grootst ten aanzien van de landelijke krant en radio.

### Wie zijn de respondenten?

Voor dit onderzoek is een online vragenlijst voorgelegd aan het GGD-panel 'NOG Beter Weten'. Daarnaast is de vragenlijst ook uitgezet via sociale media. Er hebben 3900 mensen meegedaan aan de 6<sup>e</sup> peiling.

- 61% is vrouw, 39% is man
- 24% is 18 tot 44 jaar, 41% is 45 tot 64 jaar, 35% is 65-plus
- 10% is laagopgeleid, 45% middelbaar opgeleid en 45% hoogopgeleid
- 33% komt uit de regio Midden-IJssel/Oost-Veluwe, 49% uit de Achterhoek en 18% uit de Noord-Veluwe
- 85% woont in een meerpersoonshuishouden en 15% is alleenstaand

Er is gewogen naar geslacht, leeftijdsgroep en subregio. Ten aanzien van deze kenmerken zijn de uitkomsten representatief voor de hele bevolking van de regio Noord- en Oost-Gelderland.



## Informatie en nuttige links

### Informatie over het coronavirus

- ✓ Website [actuele informatie over het coronavirus van GGD NOG](#)
- ✓ [Actuele situatieschets COVID-19](#) Noord- en Oost-Gelderland
- ✓ [Coronadashboard Rijksoverheid](#)
- ✓ Bij klachten: blijf thuis en laat je [testen](#) (Website Rijksoverheid)

### Tips voor thuiswerken

- ✓ Tips voor Vitaal [Thuiswerken](#)

### Tips voor volwassenen en jeugd

- ✓ [Steunpunt Coronazorgen](#) met tips voor burgers over hoe je met je gevoelens en zorgen kan omgaan
- ✓ [Jouwggd.nl](#) met filmpjes en tips voor jongeren over allerlei onderwerpen
- ✓ [Website van het NJI](#) voor jongeren met antwoorden op allerlei (corona) vragen en tips

### Handreikingen voor beleid

- ✓ [Handelingsperspectief](#) van het Trimbos Instituut voor beleidsmakers, bestuurders en andere professionals m.b.t. mentaal gezond de crisis door
- ✓ [Handreiking Bevordering mentale gezondheid jeugd](#) van het Trimbos Instituut voor gemeenten. Deze handreiking geeft gemeenten handvatten om invulling te geven aan deze ambitie op lokaal niveau.
- ✓ [Het nieuwe coronavirus en leefstijl](#). Website van het Loket Gezond leven (RIVM) met diverse leefstijladviezen
- ✓ [Handreiking over het welzijn van jongeren](#) voor beleid en praktijk van Movisie

### Lokale voorbeelden

- ✓ [We are young 055](#) van de Gemeente Apeldoorn met o.a. workshops, work-outs, talkshows en yogalessen voor jongvolwassenen
- ✓ [Leuke corona-proof activiteit door de Gemeente Oldebroek](#) voor jongeren tot en met 24 jaar: online escape room

GGD Noord- en Oost-Gelderland, 23 februari 2021  
Team Advisering Publieke Gezondheid  
e-mail: [onderzoek@ggdnog.nl](mailto:onderzoek@ggdnog.nl)