

Persbericht

Welzijnskloof jongeren breder dan mentale gezondheid alleen: jongeren missen verbinding, het gevoel iets bij te dragen en perspectief

18- tot 24-jarigen scoren op alle vlakken van welzijn lager dan gemiddelde Nederlander

Zeist, 14 oktober 2025 - Jongeren van 18 tot en met 24 jaar scoren op alle onderdelen van welzijn (wellbeing) duidelijk lager dan de rest van Nederland. De reeds bekende achterstanden op mentale gezondheid en financiële weerbaarheid staan niet op zichzelf. Jongeren voelen zich minder verbonden met anderen, missen een duidelijk doel en zien weinig kansen om te groeien. Dit blijkt uit de eerste Wellbeing Monitor, die is ontwikkeld door Achmea, Zilveren Kruis en de Erasmus Universiteit Rotterdam en uitgevoerd onder bijna 2.000 Nederlanders.

“Welzijn gaat over hoe mensen hun leven en werk ervaren en over het vertrouwen waarmee zij naar de toekomst kijken,” zegt Jeroen Kemperman, verantwoordelijk voor strategie, business development & duurzaamheid bij Zilveren Kruis, onderdeel van Achmea.

Welzijn bestaat uit een aantal onderdelen die elkaar beïnvloeden, legt Kemperman uit: “Wanneer je je onzeker voelt over je financiën of laag in je mentale energie zit, zie je ook minder mogelijkheden om jezelf te ontwikkelen. Als je andersom met leuke mensen, waardevolle en leerzame dingen doet, geeft dat juist meer mentale energie en minder onrust over de toekomst. En daarom zijn de bevindingen zorgelijk: lagere scores versterken elkaar, waardoor welzijn steeds verder onder druk komt. Bij jongeren, maar net zo goed bij andere leeftijdsgroepen.”

De achterstand van jongeren is zichtbaar over de hele breedte van welzijn. De kloof met andere leeftijdsgroepen is het grootst bij dat wat richting en voldoening geeft aan het leven: verbinding, een duidelijk doel en de mogelijkheden die zij zien voor persoonlijke en professionele groei. Daarnaast scoren jongeren ook lager op hun financiële stabiliteit, algehele gezondheid en energieniveau. Dit patroon zet zich door in de negen onderliggende onderdelen van welzijn, met als laagste cijfer een 5,3 voor ‘mentale energie’ ten opzichte van het landelijk gemiddelde van 6,3.

Het laagst van alle leeftijdsgroepen

Jongeren van 18 tot en met 24 jaar scoren een 6,5 op floreren (ontwikkeling, verbondenheid en zingeving), een 6,4 op gezondheid (fysieke en mentale conditie en een gezonde omgeving) en een 6,5 op bestaan (financiële zekerheid, psychologische veiligheid en eigen regie). Dat is een stuk lager dan het landelijk gemiddelde in deze categorieën: respectievelijk 7,3, 6,9 en 7,2. Als algemeen cijfer voor welzijn komen jongeren op een 6,7 uit. Dat is het laagst van alle leeftijdsgroepen. Het landelijk gemiddelde is een 7,3 en mensen van boven de 70 scoren een 7,7.

Gedeelde verantwoordelijkheid

Dat veel jongeren zich zorgen maken over hun toekomst, komt volgens Martine Bolhuis, manager Sociale Duurzaamheid bij Achmea, doordat zij nu al druk ervaren van vraagstukken die eigenlijk pas later relevant zouden moeten zijn. Volgens haar ligt er een gedeelde verantwoordelijkheid voor de rest van de maatschappij om dit weg te nemen: “We zien dat jongeren nu al lasten met zich meedragen die niet bij hun levensfase passen, zoals pensioen of toegang tot zorg later. Het is aan ons als samenleving om hen perspectief te bieden en oplossingen te vinden voor deze langetermijnuitdagingen. Daarmee geven we jongeren de ruimte zich te richten op wat nu belangrijk is: studie, persoonlijke groei en het opbouwen van een sociaal leven. Door nu te investeren in hun

mentale energie, sociale verbondenheid en financiële zelfstandigheid, geven we ze de stevige basis die ze nodig hebben. Nu en later.”

Achmea en haar partners richten zich met verschillende initiatieven op het verbeteren van welzijn voor jongeren. Zo wordt in samenwerking met de Stichting Leven en Financiën (LEF) gewerkt aan hun financiële redzaamheid. Daarnaast startte Zilveren Kruis op 10 oktober een langdurige samenwerking met de KNVB, om mentale gezondheid bespreekbaar te maken en er wat aan te kunnen doen.

Over de Wellbeing Monitor en het Wellbeing Model

De Wellbeing Monitor is ontwikkeld door Achmea en Zilveren Kruis in samenwerking met de Erasmus Universiteit Rotterdam (EUR). Het model stelt dat wellbeing (welzijn) uit drie verschillende onderdelen bestaat: floreren, gezondheid en bestaan. Die drie categorieën bestaan elk uit drie onderliggende domeinen. Floreren bestaat uit ‘competentie en ontwikkeling’, zingeving en verbinding. Gezondheid omvat gezonde omgeving, fysieke capaciteit en mentale energie. Bestaan is onderverdeeld in financiële zekerheid, psychologische veiligheid en ‘autonomie en eigen regie’. Tussen april en augustus 2025 zijn voor het eerst 1.935 Nederlandse respondenten voor de Wellbeing Monitor ondervraagd.

Voor meer informatie:

Ariën Bikker
06 – 12 76 30 59
arien.bikker@achmea.nl

Over Achmea

Achmea is een brede financiële dienstverlener met Nederland als thuisbasis. Het bedrijf is daarnaast internationaal actief, onder meer in Turkije, Griekenland, Cyprus, Slowakije, Australië, Duitsland, Spanje en Roemenië. In Nederland opereert Achmea onder sterke merken als Centraal Beheer, Interpolis en Zilveren Kruis. We zorgen ervoor dat mensen door kunnen gaan met hun leven op momenten dat het er echt om gaat. Al meer dan 210 jaar zijn we er door en voor onze klanten én voor de samenleving. Samen met onze klanten en partners lossen we grote maatschappelijke vraagstukken op rond gezondheid, wonen en werken, mobiliteit en inkomen. Zo creëren we duurzame waarde voor onze klanten, onze medewerkers, ons bedrijf én de samenleving. Vorige generaties konden op ons rekenen, toekomstige generaties mogen dat ook.

In 2024 hebben klanten van Achmea € 25 miljard aan premiegeld ingelegd, waarvan € 2 miljard bij onze internationale activiteiten. Achmea is de marktleider in Nederland op het gebied van Schade & Inkomen en Zorg en een top-3-speler in pensioen- en levensverzekeringen. Onder de naam Oudedagsvoorzieningen biedt Achmea consumenten, werkgevers en institutionele klanten een compleet pakket aan producten en diensten aan. Dit doen we via Achmea Pensioen & Levensverzekeringen, Achmea Investment Management, Achmea Real Estate, Achmea Bank, Achmea Mortgages, Achmea Pensioenservices en Centraal Beheer PPI.

Wereldwijd werken er circa 18.000 fte's bij Achmea, waarvan meer dan 14.000 in Nederland.