

Gezondheid, welzijn en leefstijl van leerlingen in de regio Gooi en Vechtstreek

**RESULTATEN VAN HET EMOVO-ONDERZOEK
2015/2016 ONDER TWEEDE- EN VIERDEKLASSERS
VAN HET VOORTGEZET ONDERWIJS**

Tevreden met gezondheid



88%



Vaak slaapproblemen



17%



Sociaal-emotionele problemen



4%



Voldoende weerbaar



91%



Wordt op school gepest



8%



Rookt regelmatig (minstens één keer per week)



11%



Minstens 5 glazen op 1 avond



27%



Ooit softdrugs gebruikt



19%



Sport wekelijks bij club



83%



Ontbijt iedere schooldag



88%



Ongewenste seksuele ervaring



7%



Problematisch gamegedrag



4%



↑↓ = verschil met Emovo 2013

♀♂ = meisjes t.o.v. jongens

4 = 4e klas t.o.v. 2e klas

Havo/vwo = havo/vwo t.o.v. vmbo

Map = G&V t.o.v. Nederland

Grijs = geen verschil

Rood = ongunstiger

Groen = gunstiger

KERNPUNTEN EMOVO 2015/2016

- Voor het eerst kunnen cijfers voor leerlingen uit Gooi en Vechtstreek vergeleken worden met landelijke cijfers.
- De meeste leerlingen zijn tevreden met de eigen gezondheid, gelijk aan Nederlandse resultaten. Ook het verzuim wegens ziekte is gelijk aan Nederlandse cijfers.
- Eén op de tien leerlingen gebruikt slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen of middelen tegen de zenuwen; met name meisjes hebben regelmatig slaapproblemen: bijna een kwart heeft moeite om in slaap te komen of wordt 's nachts vaak wakker.
- Vier procent van de leerlingen in Gooi en Vechtstreek heeft sociaal-emotionele problemen, vergelijkbaar met het landelijke percentage; meisjes hebben vaker emotionele problemen en jongens vaker gedragsproblemen en problemen met prosociaal gedrag.
- Ruim negen op de tien leerlingen zijn voldoende weerbaar (91%), vergelijkbaar met het landelijke cijfer; 86% van de Emovo-deelnemers geeft aan dat zij thuis de emotionele steun en hulp krijgen die ze nodig hebben en 85% kan thuis over zijn of haar problemen praten. Leerlingen van het vmbo-basis/kader ontvangen minder steun van hun ouders dan vwo-leerlingen.
- Vergeleken met landelijk komt pesten op school minder vaak voor (8% versus 11% landelijk) en ten opzichte van 2013 geven minder leerlingen aan zelf te pesten (7% versus 11% in 2013); Pesten via sociale media komt evenveel voor als landelijk. Meisjes en jongens zijn even vaak slachtoffer van cyberpesten, maar jongens zijn vaker dader.
- 13% van de leerlingen geeft aan een enkele keer of af en toe aan suïcide gedacht te hebben; 2% (zeer) vaak; ook 2% heeft in de afgelopen twaalf maanden een suïcidepoging gedaan.
- Het percentage leerlingen dat sigaretten rookt is gelijk aan 2013, maar hoger dan landelijk. Het gebruik van de waterpijp is lager dan in 2013.
- Ten opzichte van 2013 is het binge drinken (27%) en het recent aangeschoten/dronken geweest zijn (23%) gelijk gebleven; de percentages liggen echter hoger dan de landelijke (22% respectievelijk 15%); het alcoholgebruik is dus stabiel hoog.
- Het gebruik van softdrugs lijkt met 19% op het niveau van 2009, maar is hoger dan in 2013 en hoger dan landelijk; het gebruik van harddrugs is vergelijkbaar met landelijk.
- Leerlingen uit Gooi en Vechtstreek ontbijten vaker en ze eten vaker groenten, vergeleken met Nederland. Dagelijks fruit eten is vergelijkbaar met landelijk.
- 83% van de leerlingen sport minimaal één keer per week bij een sportclub, vereniging of sportschool, dit is hoger dan landelijk (76%). Vwo-leerlingen zijn het vaakst lichamelijke actief. Ruim negen op tien leerlingen (93%) gaat elke dag lopend of fietsend naar school, ook hoger dan landelijk. Hoe hoger het onderwijsniveau, des te meer er wordt gelopen of gefietst.
- Ruim de helft van de leerlingen met ervaring met geslachtsgemeenschap heeft daarbij altijd een condoom gebruikt. Deze cijfers zijn vergelijkbaar met 2013 en de huidige landelijke percentages.
- Zeven procent geeft aan ooit een ongewenste seksuele ervaring te hebben gehad, gelijk aan 2013; Er zijn verschillen naar onderwijsniveau: één op de tien leerlingen van het vmbo-basis/kader heeft een seksuele ervaring tegen hun zin gehad versus 6% op het vwo.
- Vier procent loopt risico op problematisch gamen (vooral jongens) en 8% loopt risico op problematisch gebruik van sociale media (vooral meisjes), landelijk zijn de percentages vergelijkbaar.

Eerste landelijke Gezondheidsmonitor Jeugd 2015

Eén van de taken van de GGD is het monitoren van de gezondheid van de jeugd van 12 tot 19 jaar. Al ruim 10 jaar doet de GGD dit in samenwerking met de middelbare scholen via Emovo (Het woord 'Emovo' is in 2005 ontstaan als een afkorting van 'Elektronische MOonitor en VOorlichting').

In 2015 heeft het ministerie van VWS alle 25 GGD'en in Nederland verplicht om Emovo tegelijk uit te voeren, onder de naam "Gezondheidsmonitor Jeugd". Dit in navolging van de in 2012 voor het eerst gehouden landelijke "Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen".

Voorheen had iedere GGD zijn eigen planning en eigen inhoud voor het onderzoek onder de doelgroepen jeugd, volwassenen en senioren. Daardoor waren cijfers onderling moeilijk te vergelijken.

In het najaar van 2015 hebben in Nederland in totaal bijna 100.000 tweede- en vierdeklassers van het regulier Voortgezet Onderwijs vragen beantwoord over hun gezondheid, psychosociaal welzijn, gebruik van sociale media, gamen, pesten, sporten, roken en drinken. Dit biedt de unieke gelegenheid om school- en regioresultaten te spiegelen aan landelijke resultaten. Voor een aantal onderwerpen zijn in de regio Gooi en Vechtstreek aanvullende vragen opgenomen. Voor deze vragen is geen landelijke spiegelinformatie beschikbaar. Resultaten worden uitgesplitst naar jongens en meisjes, klas 2 en klas 4 en verschillende onderwijsniveaus (vmbo-basis/kader, vmbo-gemengd/theoretisch, havo, vwo). Scholen, gemeenten, GGD en andere regionale instellingen kunnen de gegevens gebruiken bij de onderbouwing van beleid en interventies ter bevordering van een gezonde ontwikkeling van de jeugd. Emovo geeft input voor de nota gemeentelijk gezondheidsbeleid, op basis waarvan lokale activiteiten worden ingezet.

Bij de invoering van deze landelijke Gezondheidsmonitor Jeugd is de vragenlijst op verschillende onderdelen aangepast. Sommige vragen zijn vereenvoudigd, andere vragen zijn afgestemd met landelijke instellingen (CBS, Trimbos-Instituut). De lijst als geheel is begrijpelijker geworden. Keerzijde van deze verandering is dat een aantal resultaten van 2015 niet goed te vergelijken is met resultaten van 2009 en 2013. Waar vergelijking niet goed mogelijk is, staat een 'X' in de kolom van 2009 en/of 2013.

Emovo 2015 in Gooi en Vechtstreek

In de regio Gooi en Vechtstreek is Emovo voor het laatst in 2013 afgenomen bij 16 scholen in de regio. Om de scholen zó kort na de vorige Emovo-ronde niet opnieuw te belasten met weer een Emovo, is besloten deze (voor één keer) minder breed uit te zetten. Dit houdt in dat in 2015 negen scholen door de GGD gevraagd zijn om mee te doen, en met slechts enkele klassen in plaats van alle klassen 2 en 4. Op deze manier krijgen we betrouwbare resultaten op regionaal niveau (niet op gemeenteniveau).

De verhouding jongens/meisjes en tweedeklassers/vierdeklassers is vergelijkbaar met de voorgaande Emovo-onderzoeken. Ook het aandeel vmbo- en havo/vwo-leerlingen is vergelijkbaar.

Zoals altijd kregen leerlingen na het invullen een persoonlijk gezondheidsprofiel en konden zij doorklikken naar websites met meer informatie over de onderwerpen uit hun profiel.

Alleen de vier scholen, waarvan meer dan 100 leerlingen aan Emovo hebben deelgenomen, krijgen ook de schoolresultaten. Op de overige vijf scholen hebben te kleine aantallen leerlingen meegedaan aan Emovo om zinnige uitspraken over de school te doen.

In het najaar van 2019 wordt Emovo weer op alle middelbare scholen afgenomen bij alle tweede- en vierdeklassers.

Achtergrondkenmerken Emovo-deelnemers

De resultaten in deze factsheet gaan over de in totaal 844 Emovo-deelnemers die in de regio Gooi en Vechtstreek wonen. Het merendeel van deze leerlingen (n=806) zit op school in de regio, 38 leerlingen zitten op een school in de regio Utrecht (maar wonen in de regio Gooi en Vechtstreek).

Onderstaande tabel geeft de samenstelling van de Emovo-deelnemers weer.

	Regio Gooi en Vechtstreek 2015 n=844	Nederland 2015 n=96.919
Geslacht		
jongen	51%	57%
meisje	49%	43%
Klas		
tweede klas	48%	49%
vierde klas	52%	51%
Onderwijsniveau		
vmbo basis of kader (bk)	15%	21%
vmbo gemengd of theoretisch (gt)	21%	36%
havo	32%	27%
vwo	31%	16%
Etniciteit		
autochtoon	80%	76%
westers allochtoon	8%	8%
niet-westers allochtoon	12%	17%
Gezinssamenstelling		
bij beide ouders	73%	74%
eenoudergezin	11%	11%
co-ouderschap	9%	7%
anders (stiefgezin, zelfstandig e.d.)	7%	8%

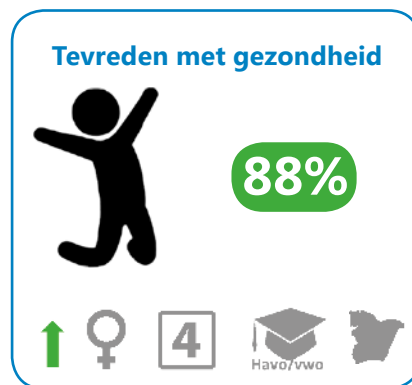
Achtergrondkenmerken Emovo-deelnemers 2015

De verdeling jongens/meisjes in is de regio Gooi en Vechtstreek half-half. In heel Nederland hebben meer jongens dan meisjes meegedaan: 57% versus 43%. Er is geen verschil met Nederland in de verdeling naar klas. Ook de verdeling naar gezinssamenstelling is vergelijkbaar met Nederland.

Wat betreft het onderwijsniveau zijn er in de regio Gooi en Vechtstreek relatief meer havo- en vwo-leerlingen en minder vmbo-leerlingen dan landelijk. Ook de verdeling naar etniciteit verschilt met landelijk: de regio telt minder niet-westerse allochtonen.

Meeste jongeren tevreden met gezondheid

Hoe een jongere de eigen gezondheid ervaart, geeft een goed beeld van de huidige gezondheid. Daarnaast voorspelt het ook de gezondheid in de toekomst. De meeste Emovo-deelnemers zijn tevreden met hun gezondheid: 88% noemt deze (zeer) goed, 10% zegt 'gaat wel' en 2% zegt 'slecht'. Er zijn geen duidelijke verschillen tussen jongens en meisjes, tweedeklassers en vierdeklassers en tussen de vier onderwijsniveaus. Ook verschilt dit niet van het landelijke beeld. T.o.v. 2009 en 2013 zijn meer jongeren tevreden met de eigen gezondheid.



Ervaren gezondheid	G&V 2009	G&V 2013	G&V 2015	Nederland 2015
(zeer) goed	82%	83%	88%	88%

Een op de vijf leerlingen meldt zich onterecht ziek

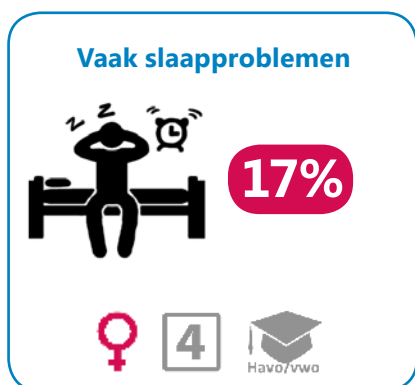
Regelmatig (ziekte)verzuim van school hangt vaak samen met problemen op school of in de thuissituatie. Veel verzuim kan leiden tot voortijdig schoolverlaten. In de afgelopen vier weken heeft 41% van de Emovo-deelnemers minimaal één dag school gemist vanwege ziekte. Dit is vergelijkbaar met het percentage uit 2013 en ook met het huidige landelijke percentage.

In de regio Gooi en Vechtstreek is een extra vraag over schoolverzuim gesteld: of men zich in de laatste drie maanden ziek heeft gemeld terwijl men niet echt ziek was. Circa één op de vijf leerlingen (21%) geeft aan dit te hebben gedaan, vierdeklassers vaker dan tweedeklassers (26% versus 16%). Er is geen verschil tussen jongens en meisjes of tussen de vier onderwijsniveaus.

Ziekteverzuim	G&V 2009	G&V 2013	G&V 2015	Nederland 2015
minstens één dag ziek thuis in de afgelopen vier weken	44%	40%	41%	40%
ziek gemeld maar niet echt ziek in de laatste drie maanden	X	21%	21%	X

Meisjes schatten zichzelf te zwaar in

Bijna een kwart (24%) van de meisjes in de tweede klas vindt zichzelf te zwaar terwijl uit de meetgegevens van Jeugd en Gezin blijkt dat 11% daadwerkelijk overgewicht heeft. Bij jongens is dit niet het geval: 11% van de tweedeklas jongens vindt zichzelf te zwaar en ook volgens de meetgegevens van Jeugd en Gezin is dit 11%. In de vierde klas is het percentage meisjes dat zichzelf te zwaar vindt nog hoger, namelijk 35% (er zijn geen meetgegevens van Jeugd en Gezin voor vierdeklassers beschikbaar). Veel meisjes geven aan dat zij proberen af te vallen, vooral door minder te snoepen (34%) en/of extra te bewegen of te sporten (23%). Eén procent van de meisjes geeft aan expres over te geven.



Vooral meisjes hebben slaapproblemen

Circa één op de zes leerlingen (17%) heeft moeite om in slaap te vallen of wordt 's nachts vaak wakker. Meisjes hebben vaker slaapproblemen dan jongens (23% versus 11%). Tien procent van de leerlingen heeft in de afgelopen twee weken slaap- of kalmeringsmiddelen gebruikt en 7% middelen in verband met ADHD (bijvoorbeeld Ritalin of Concerta). Jongens gebruiken vaker middelen tegen ADHD dan meisjes (11% versus 3%).

Slaapproblemen en gebruik geneesmiddelen	G&V 2013	G&V 2015
heeft (heel) vaak slaapproblemen	X	17%
heeft in afgelopen twee weken slaap- of kalmeringsmiddelen gebruikt	12%	10%
heeft in de afgelopen twee weken middelen in verband met ADHD gebruikt	5%	7%

Lekker in je vel

Een goede gezondheid omvat meer dan alleen het ontbreken van ziekten. Een goede gezondheid gaat ook over goed in je vel zitten, gelukkig en tevreden zijn met jezelf en je leven, vrienden hebben, goed contact met je ouders en het vermogen hebben je aan te passen en de regie te kunnen voeren over je eigen leven.

Sociaal-emotionele gezondheid

Als jongeren sociaal-emotionele problemen hebben, kan dit negatieve gevolgen hebben voor hun ontwikkeling. Ook kunnen deze problemen thuis en op school er toe leiden dat ze minder goed kunnen functioneren. In Emovo 2015 is dit gemeten met de Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), een internationaal gebruikte lijst, die ook in de jeugdgezondheidszorg wordt gebruikt voor signalering van psychosociale problemen. Van de leerlingen in de regio Gooi en Vechtstreek heeft 4% sociaal-emotionele problemen (oftewel een afwijkende score op de SDQ). Dit is vergelijkbaar met het landelijke cijfer (5%). Onderstaande tabel geeft weer op welke gebieden de problemen zich voordoen.

Sociaal-emotionele problemen

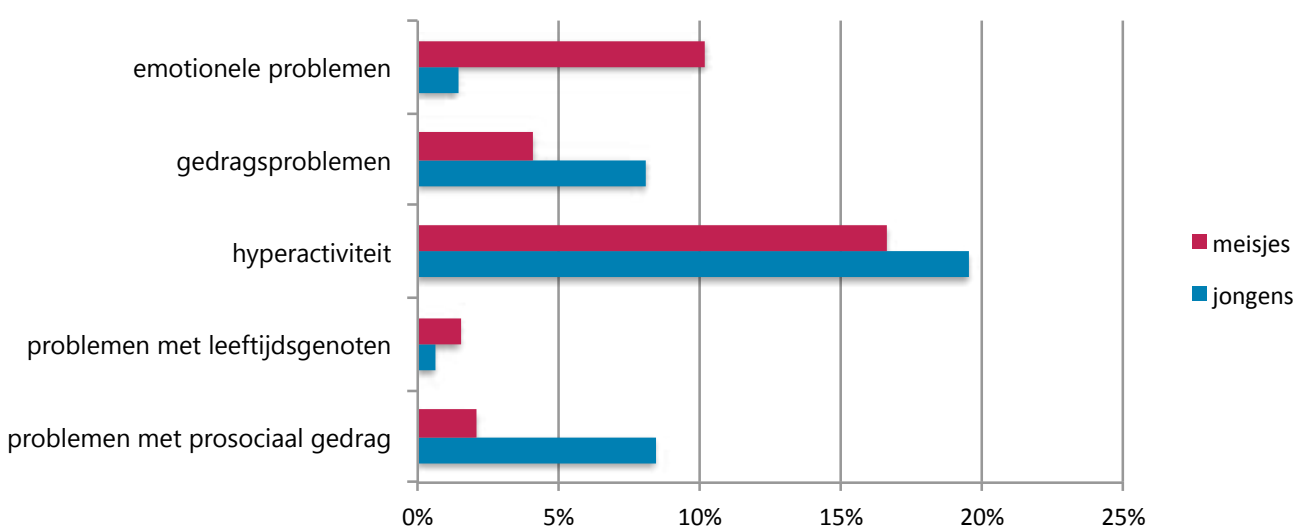
4%

♀
4

Sociaal emotionele problemen (SDQ)	G&V 2015	Nederland 2015
afwijkende score SDQ totaal	4%	5%
Per probleemgebied*		
emotionele problemen	6%	5%
gedragsproblemen	6%	6%
hyperactiviteit	18%	17%
problemen met leeftijdsgenoten	1%	2%
problemen met prosociaal gedrag	5%	5%

* Het percentage leerlingen dat problemen heeft op één van de probleem gebieden, kan hoger liggen dan de totale afwijkende score van de SDQ (het percentage leerlingen dat sociaal emotionele problemen heeft). De reden hiervoor is dat deze afwijkende 'totaalscore' alleen wordt toegekend wanneer men op meerdere gebieden problemen ervaart.

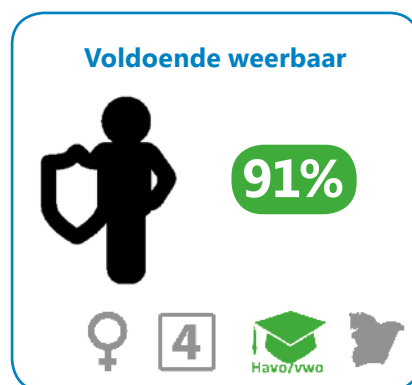
Meisjes hebben vaker emotionele problemen dan jongens (10% versus 1%); bij jongens is er vaker sprake van gedragsproblemen (8% versus 4% meisjes) en problemen met prosociaal gedrag (dat wil onder andere zeggen dat je rekening houdt met de gevoelens van anderen, vriendelijk bent en vrijwillig hulp aanbiedt; 8% versus 2% meisjes). Gedragsproblemen komen het meest voor bij leerlingen van het vmbo-basis/kader (12% versus 2% op het vwo).



Weerbaarheid

Jongeren die weerbaar zijn, kunnen en durven voor zichzelf op te komen en zoeken in moeilijke situaties zelf oplossingen. Het gaat dus ook om het vermogen van jongeren om hulp aan anderen te vragen, wanneer ze zelf het probleem niet kunnen oplossen. Zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld zijn belangrijke voorwaarden hierbij. Het kunnen aangeven van grenzen is op latere leeftijd ook van belang om goed om te kunnen gaan met groepsdruk, bijvoorbeeld bij ongezonde leefgewoonten zoals roken en alcoholgebruik. Daarnaast verkleint het de kans om gepest te worden en bevordert het positieve sociale contacten.

Aan de leerlingen is gevraagd in hoeverre ze opkomen voor zichzelf en zijn vragen gesteld over het maken van keuzes. Bijvoorbeeld 'ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil' en 'ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil'. Op basis van de scores op 8 items is een totaalscore berekend die aangeeft of leerlingen voldoende weerbaar zijn. Dit blijkt bij 91% van de leerlingen het geval; zij zijn voldoende weerbaar (Nederland 93%). Jongens zijn even vaak weerbaar als meisjes. Hoe hoger het onderwijsniveau des te weerbaarder de leerlingen: op het vmbo-basis/kader is 87% voldoende weerbaar versus 95% op het vwo.



Sociale steun/ouderbetrokkenheid

In de tienertijd veranderen de relaties in het sociale netwerk van jongeren. In deze periode maken jongeren zich steeds meer los van hun ouders en worden ze zelfstandiger. Toch blijven ouders nog belangrijk in het leven van jongeren. Een goede relatie met zowel de ouders als leeftijdsgenoten is gunstig voor de ontwikkeling van het psychische en sociale welzijn van jongeren.

86% van de Emovo-deelnemers geeft aan dat zij thuis de emotionele steun en hulp krijgen die ze nodig hebben en 85% kan thuis over zijn of haar problemen praten. Leerlingen van het vmbo-basis/kader ontvangen minder steun van hun ouders dan vwo-leerlingen.



Pesten op school

Wanneer jongeren gepest worden kan dit negatieve gevolgen hebben voor de lichamelijke en sociaal-emotionele gezondheid. Daarnaast kunnen schoolprestaties afnemen, net als de motivatie om naar school te gaan. Ook jongeren die zelf pesten ondervinden hiervan problemen. Zij zijn meestal niet zo populair, worden soms buitengesloten en maken moeilijk vrienden.

Aan de leerlingen is gevraagd of ze in de afgelopen drie maanden gepest zijn op school of dat ze zelf een andere leerling hebben gepest. Voorbeelden van pesten zijn roddelen, vervelende berichtjes sturen, iets afpakken, spugen of iemand buitensluiten. In de afgelopen drie maanden is 8% van de Emovo-deelnemers gepest op school (gelijk aan 2013). Drie procent is regelmatig gepest (een paar keer per maand

of vaker). Leerlingen op het vwo zijn minder vaak slachtoffer van pesten dan leerlingen van de andere drie onderwijsniveaus (3% versus ongeveer 10%).

Zeven procent van de leerlingen geeft aan zelf te pesten. Dit is duidelijk lager dan in 2013 (11%) en 2009 (22%). Jongens pesten twee keer zo vaak als meisjes (10% versus 5%).

Uit de vergelijking met landelijke cijfers blijkt pesten op school in de regio Gooi en Vechtstreek minder vaak voor te komen dan landelijk.

Pesten op school (afgelopen drie maanden)	G&V 2009	G&V 2013	G&V 2015	Nederland 2015
wordt op school gepest	13%	9%	8%	11%
wordt regelmatig op school gepest	6%	4%	3%	5%
pest zelf op school	22%	11%	7%	8%
pest zelf regelmatig op school	8%	3%	2%	3%

Pesten via sociale media

Uit landelijk onderzoek blijkt dat ongeveer 1 op de 10 kinderen wel eens slachtoffer is geweest van cyberpesten. De meest voorkomende vorm van cyberpesten onder jongeren is laster. Dan gaat het om kwetsende teksten op internetfora of sociale media, of het verspreiden van foto's en filmpjes.

In de afgelopen drie maanden is 4% van de leerlingen via sociale media gepest; 1% geeft aan dat dit regelmatig (een paar keer per maand of vaker) is gebeurd. Eveneens 4% geeft aan de afgelopen drie maanden zelf te hebben gepest via sociale media; 1% regelmatig. Deze cijfers zijn nagenoeg gelijk aan de cijfers van 2013 en tevens vergelijkbaar met de landelijke cijfers.

Meisjes en jongens zijn even vaak slachtoffer van cyberpesten, maar jongens zijn vaker dader. Havo-leerlingen lijken vaker slachtoffer alsook dader van pesten via sociale media.

Pesten via sociale media (afgelopen drie maanden)	G&V 2013	G&V 2015	Nederland 2015
wordt gepest via sociale media	5%	4%	5%
wordt regelmatig gepest via sociale media	1%	1%	2%
pest zelf via sociale media	4%	4%	5%
pest zelf regelmatig via sociale media	1%	1%	2%

Op de vraag "Heeft iemand wel eens tegen jouw zin vervelende foto's of filmpjes van jou verspreid (bijvoorbeeld op internet gezet of via de mobiele telefoon naar anderen gestuurd)?" antwoordt 15% bevestigend. Dit is vergelijkbaar met 2013 (14%). Het betreft meer vierdeklassers dan tweedeklassers (19% versus 11%).

Suicide

Overlijden door zelfdoding is onder jongeren zeldzaam, maar het aantal jongeren dat een poging overweegt ligt hoger. Vijftien procent van de leerlingen heeft in de laatste 12 maanden serieus aan suicide gedacht (13% een enkele keer en 2% vaak). Vooral leerlingen op het vmbo-basis/kader denken hier vaak serieus over (24%). Twee procent van de leerlingen geeft aan de afgelopen 12 maanden een suïcidepoging te hebben gedaan.

Suicide (afgelopen 12 maanden)	G&V 2009	G&V 2013	G&V 2015
dacht hier serieus over na	17%	14%	15%
heeft een suïcidepoging ondernomen	3%	2%	2%

Experimenteren

De pubertijd is een levensfase waarin vaak geëxperimenteerd wordt met genotmiddelen (denk aan tabak, alcohol en cannabis). Experimenteren hoort bij de leeftijd, maar aan het gebruik van deze middelen zitten ook risico's voor de gezondheid.

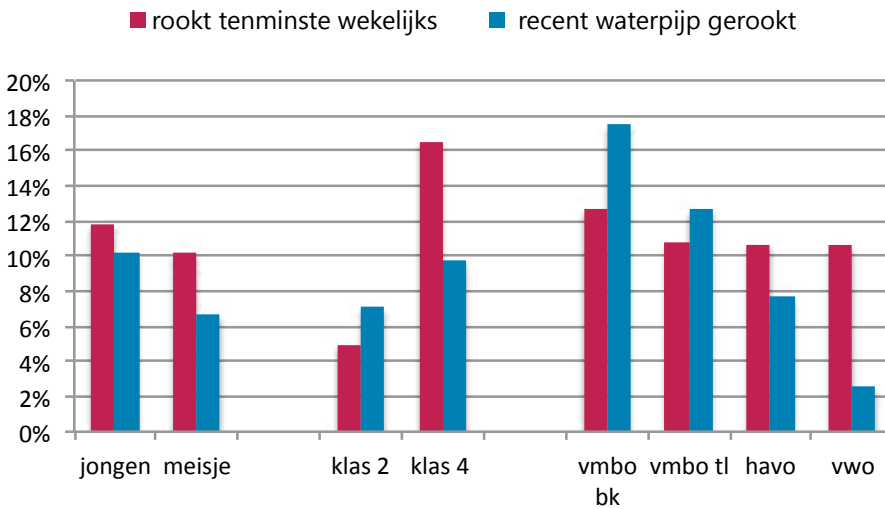
Roken hoger dan landelijk

Roken is de belangrijkste oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Ernstige ziekten door roken zien we bij jongeren nog niet of weinig, maar rokende jongeren hebben wel vaker astmatische symptomen en monden tandproblemen. Hoe jonger iemand start met roken, hoe groter de kans is op een rookverslaving. Elf procent van de Emovo-deelnemers in de regio Gooi en Vechtstreek rookt minimaal een keer per week (een hele sigaret of meer) en 7% rookt dagelijks. Deze percentages liggen hoger dan de landelijke percentages, maar zijn vergelijkbaar met 2013.

Roekt regelmatig
(minstens één keer per week)

11%

Roken	G&V 2009	G&V 2013	G&V 2015	Nederland 2015
rookt wekelijks	15%	11%	11%	8%
rookt dagelijks	10%	6%	7%	5%
ooit waterpijp gerookt	X	35%	28%	X
recent waterpijp gerookt	X	13%	9%	X



Het roken van een waterpijp (shisha) is in Nederland tamelijk populair, vooral onder jongeren. Zo heeft landelijk gezien rond een kwart van de jongeren wel eens een waterpijp gerookt. Meestal is het roken een sociale bezigheid, bijvoorbeeld thuis of in een shishalounge. Het roken van een waterpijp is waarschijnlijk niet zonder risico's voor de gezondheid. Bij het roken komen diverse schadelijke stoffen vrij.

Zoals te zien is in bovenstaande tabel lijkt de waterpijp

minder populair dan twee jaar geleden: 9% heeft recent (dat wil zeggen in de afgelopen vier weken) waterpijp gerookt, in vergelijking met 13% in 2013.

Er is geen duidelijk verschil tussen jongens en meisjes wat betreft het (tenminste wekelijks) roken van sigaretten, ook niet naar onderwijsniveau. Wel roken jongens vaker een waterpijp (10% versus 7% meisjes; zie ook de figuur). Zoals kan worden verwacht, roken vierdeklassers veel vaker dan tweedeklassers; dit geldt vooral voor het roken van sigaretten. Leerlingen op het vmbo-bk roken vaker waterpijp (18%), vwo-leerlingen doen dit het minst (3%).

Alcoholgebruik stabiel hoog

Alcoholgebruik is wijd verbreid in de Nederlandse samenleving. Nederlandse jongeren drinken vaak en veel alcohol vergeleken met hun Europese leeftijdgenoten. Alcohol is schadelijk voor jongeren, omdat de hersenen en andere organen nog in ontwikkeling zijn en daardoor extra kwetsbaar zijn. Andere negatieve gevolgen van (overmatig) alcoholgebruik zijn alcoholvergiftiging, risicovol seksueel gedrag, agressie

Minstens 5 glazen op 1 avond



27%

↑ ↓ ♀ 4 Havo/vwo

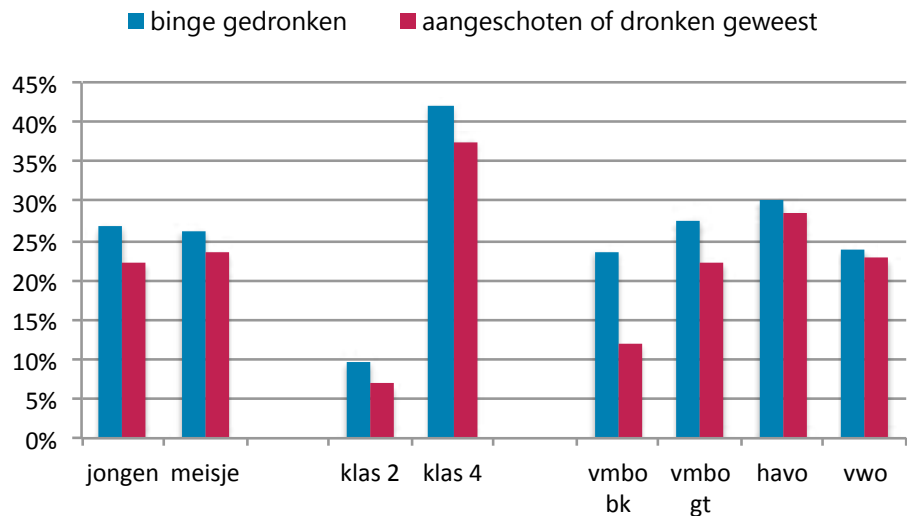
(onder andere in het uitgaansleven) en (verkeers)ongelukken. Jongeren die regelmatig alcohol drinken hebben een grotere kans op alcoholverslaving op latere leeftijd dan de minder frequente drinkers. De overheid wil jongeren daarom beschermen via wetgeving en voorlichting. Sinds 1 januari 2014 is de wettelijke leeftijdsgrens van alcoholbezit en alcoholgebruik in het openbaar verhoogd naar 18 jaar. Dit geldt zowel voor zwak alcoholische drank als voor sterke drank.

In de regio Gooi en Vechtstreek hebben vier op de tien leerlingen weleens alcohol gedronken en een derde (34%) heeft recent (dat wil zeggen in de afgelopen vier weken) alcohol gedronken. Ruim een kwart (27%) van de jongeren dronk recent minimaal vijf drankjes bij één gelegenheid; dit wordt ook wel "binge" drinken genoemd. Bijna

een kwart (23%) is recent dronken of aangeschoten geweest. Deze percentages liggen duidelijk hoger dan de landelijke percentages. Vergelijken met 2013 zijn deze percentages nagenoeg gelijk gebleven. Verwacht mag worden dat het effect van de wettelijke leeftijdsverhoging naar 18 jaar pas over enkele jaren of in het volgende Emovo-onderzoek (2019) zichtbaar wordt.

Alcoholgebruik	G&V 2009	G&V 2013	G&V 2015	Nederland 2015
ooit wel eens alcohol gedronken (heel glas of meer)	X	X	40%	35%
recent alcohol gedronken (heel glas of meer)	X	X	34%	26%
recent binge gedronken	29%	26%	27%	22%
recent aangeschoten/dronken geweest	22%	22%	23%	15%

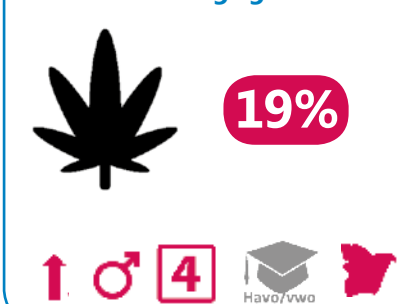
Jongens en meisjes drinken ongeveer even vaak alcohol. Vooral vierdeklassers drinken overmatig: 42% deed recent minstens één keer aan binge drinken en 38% was recent aangeschoten. Havo-leerlingen zijn het vaakst recent dronken/aangeschoten geweest (29%), leerlingen van het vmbo-bk het minst vaak (12%). Er is geen duidelijk verschil tussen de vier onderwijsniveaus wat betreft binge drinken. Zie figuur hiernaast.



Gebruik softdrugs hoger dan landelijk

Het gebruik van cannabis (hasj en wiet) leidt bij langdurig en regelmatig gebruik tot geestelijke afhankelijkheid en gezondheidsrisico's, zoals luchtwegaandoeningen. Ook vermindert cannabisgebruik het reactievermogen, het concentratievermogen en het korte termijn geheugen. Dit kan onder meer leiden tot slechte schoolprestaties. Van de leerlingen heeft 19% ooit wel eens hasj of wiet gebruikt. Negen procent heeft dit recent gedaan. Deze percentages liggen duidelijk hoger dan de landelijke percentages en lijken wat hoger dan in 2013. Ruim een derde van de leerlingen geeft aan ooit softdrugs aangeboden te hebben gekregen (35%). Jongens (23%) en vierdeklassers (28%) gebruiken vaker softdrugs dan meisjes (14%) en tweedeklassers (9%). Tussen de onderwijsniveaus zijn geen grote verschillen.

Ooit softdrugs gebruikt



19%

↑ ♂ 4 Havo/vwo

Gebruik softdrugs	G&V 2009	G&V 2013	G&V 2015	Nederland 2015
ooit wel eens cannabis gebruikt	19%	16%	19%	11%
recent cannabis gebruikt	9%	8%	9%	6%

Gebruik harddrugs gelijk aan landelijk

Veertien procent van de leerlingen kreeg ooit XTC, cocaïne, paddo's, amfetamine, LSD, GHB, lachgas of heroïne (harddrugs) aangeboden. Dit betreft voornamelijk vierdeklassers (22%). Ook is er een duidelijk verschil tussen de onderwijsniveaus: leerlingen op het vmbo-bk en havo-leerlingen hebben relatief vaker harddrugs aangeboden gekregen (21% en 18%) dan vmbo-gt en vwo-leerlingen (13% en 9%). Twee procent heeft ooit XTC, cocaïne, paddo's, amfetamine, LSD, GHB of heroïne gebruikt en 5% heeft ooit lachgas gebruikt. Dit komt overeen met de landelijke cijfers (2% XTC, cocaïne, paddo's, amfetamine, LSD, GHB of heroïne en 4% lachgas).



Veel leerlingen lekker actief

Lichamelijk actief zijn heeft een positief effect op de conditie, het welzijn en het lichaamsgewicht. Ook vergroot sporten het zelfvertrouwen van jongeren. Het advies van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen aan jongeren van 12-18 jaar is om elke dag minimaal één uur matig intensief te bewegen (Nederlandse Norm Gezond Bewegen, de NNGB).

Volgens de NNGB is 19% van de leerlingen in de regio Gooi en Vechtstreek "normactief". Dit komt overeen met het landelijke percentage (20%).

Van de leerlingen in Gooi en Vechtstreek sport 83% minimaal één keer per week bij een sportclub, vereniging of sportschool. Dit percentage is hoger dan landelijk (76%). Vwo-leerlingen zijn het vaakst lichamelijk actief: ze voldoen vaker aan de NNGB (26%) en sporten vaker minstens één keer per week bij een sportvereniging (92%).

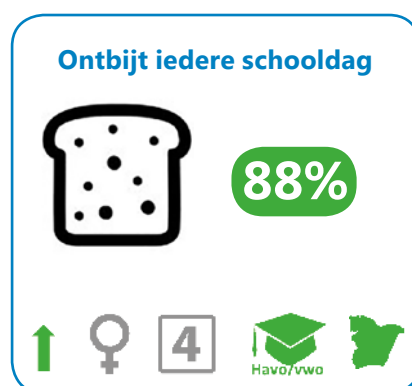
Van alle leerlingen gaat 93% elke dag lopend of fietsend naar school, hoger dan landelijk (86%). Hoe hoger het onderwijsniveau, des te meer er naar school wordt gelopen of gefietst (80% vmbo-bk tot 98% vwo).

Bewegen	G&V 2015	Nederland 2015
voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen	19%	20%
sport minimaal eens per week bij een sportclub of school	83%	76%
elke dag lopend of fietsend naar school	93%	86%

Ontbijten, groente en fruit eten

Gezonde voeding en voldoende beweging zijn belangrijk voor een goede gezondheid. Een verkeerde balans tussen voedselinname en de hoeveelheid beweging is de belangrijkste oorzaak voor het ontstaan van overgewicht. Overgewicht op jonge leeftijd vergroot de kans op overgewicht op volwassen leeftijd en kan leiden tot gezondheidsproblemen (zoals suikerziekte, hart- en vaatziekten en gewrichtsproblemen), maar ook tot emotionele problemen (zoals sociale uitsluiting en depressie). Wanneer iemand eenmaal overgewicht heeft, is het moeilijk om dat weer kwijt te raken.

Ontbijten is nodig om goed te kunnen presteren op school. Daarnaast verkleint het de drang om ongezonde tussendoortjes te eten. Gezond eten is tevens belangrijk voor een gezond gewicht. Voldoende eten van groente en fruit beschermt tegen diverse vormen van kanker en hart- en vaatziekten.



Bijna negen van de tien leerlingen ontbijten minstens vijf dagen per week (88%; 12% gaat minstens één dag zonder ontbijt naar school). Dit percentage is niet alleen hoger dan het percentage in voorgaande Emovo-onderzoeken, maar ligt ook hoger dan het landelijke percentage (82%). Met name leerlingen op het vwo ontbijten meestal (95%); leerlingen van vmbo-gemengd/theoretisch doen dit minder vaak (79%). Een derde van de leerlingen eet dagelijks fruit (32%) en bijna de helft eet dagelijks groente (48%). Het officiële advies van het Voedingscentrum is om elke dag 2 stuks fruit te eten (de fruitnorm) en 250 gram groenten (de groentenorm). Hieraan voldoen slechts weinig leerlingen. Leerlingen uit Gooi en Vechtstreek eten overigens duidelijk vaker groente dan landelijk.

Voeding	G&V 2009	G&V 2013	G&V 2015	Nederland2015
ontbijt minstens vijf dagen per week	84%	84%	88%	82%
eet dagelijks groente	X	X	48%	41%
eet dagelijks fruit	X	X	32%	31%

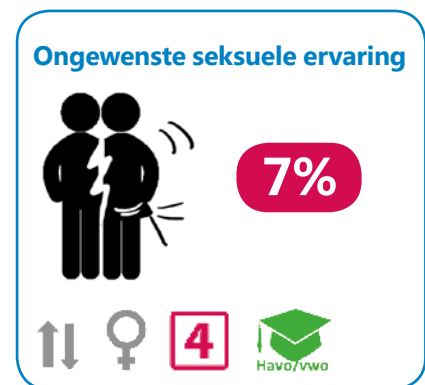
Relaties en seksualiteit

De pubertijd is een leeftijdsfase waarin veel jongeren hun eerste seksuele ervaringen opdoen. Het is daarom belangrijk dat jongeren leren over pilgebruik en condooms om zwangerschap en seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) te voorkomen. Veel jongeren vinden het lastig om over condoomgebruik te beginnen. Daarnaast is het voor een gezonde seksuele ontwikkeling belangrijk dat jongeren zelf beslissingen kunnen nemen, waarbij zij rekening houden met en respect hebben voor zichzelf en de ander.

Ruim een op de tien leerlingen (14%) geeft aan ervaring te hebben met geslachtsgemeenschap. Ruim de helft van hen (56%) gebruikte daarbij *altijd* een condoom. Deze cijfers zijn vergelijkbaar met 2013 en de huidige landelijke percentages.

Ongewenste seksuele ervaringen kunnen ingrijpend zijn en ernstige gevolgen hebben voor het welzijn van jongeren. In Emovo is gevraagd of jongeren wel eens tegen hun zin een seksuele ervaring hebben gehad. Een seksuele ervaring is hierbij uitgelegd als 'alles van zoenen, intiem betasten tot naar bed gaan'. Hierop geeft 7% van de leerlingen aan ooit een ongewenste seksuele ervaring te hebben gehad. Dit is vergelijkbaar met eerdere jaren.

Vierdeklassers hebben niet alleen vaker geslachtsgemeenschap gehad (24% versus 3% van de tweedeklassers) maar hebben ook vaker een ongewenste seksuele ervaring gehad (9% versus 5%). Opvallend is dat leerlingen van het vmbo-basis/kader relatief vaak een seksuele ervaring tegen hun zin hebben gehad (10%).



Seksualiteit	G&V 2009	G&V 2013	G&V 2015	Nederland 2015
heeft geslachtsgemeenschap gehad	20%	14%	14%	13%
gebruikte altijd een condoom*	49%	50%	56%	52%
heeft ooit een ongewenste seksuele ervaring gehad	7%	6%	7%	X

* berekend op de leerlingen die geslachtsgemeenschap hebben gehad.

Om zicht te krijgen op de houding ten aanzien van homoseksualiteit is aan de leerlingen gevraagd wat ze ervan vinden als twee meisjes/vrouwen of twee jongens/mannen verliefd op elkaar zijn. Acht procent van de leerlingen vindt dit raar of verkeerd. In 2013 was het 6%. Jongens vinden dit twee keer zo vaak raar of verkeerd dan meisjes (11% versus 5%) en vmbo-bk-leerlingen zijn minder tolerant dan leerlingen van de andere drie onderwijsniveaus (30% versus minder dan 8%).

Sociale media en gamen

Er zijn zeven kernsymptomen van problematisch gebruik van sociale media of gamen:

controleverlies, sociaal conflict, preoccupatie, onthoudingsverschijnselen, problemen, vluchtgedrag en slaapttekort.

Problematisch gamegedrag



4%



4



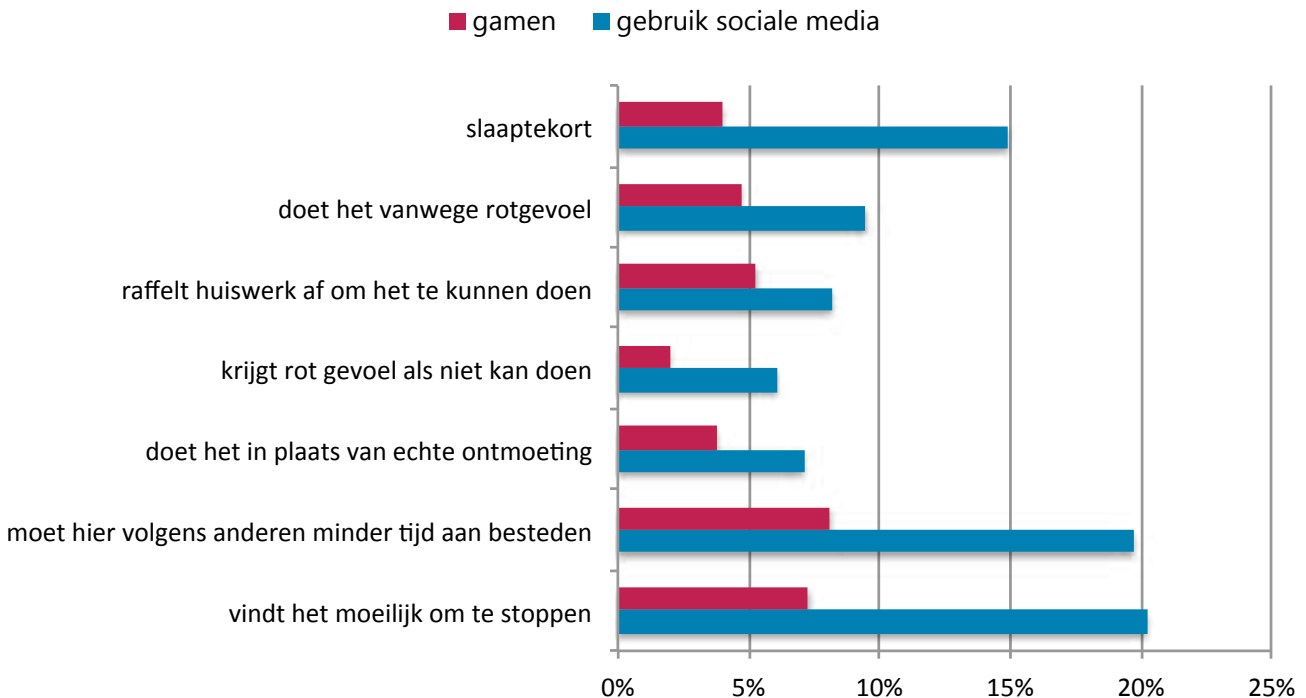
Veel jongeren zijn actief op sociale media, zoals youtube, facebook, instagram en snapchat. Het overgrote deel van de jongeren heeft zijn internetgedrag prima onder controle. Maar niet iedereen weet maat te houden. Sommige jongeren zijn op een zorgelijke manier met gamen of sociale media bezig. Signalen kunnen zijn slecht slapen, slecht eten, prestaties op school en vereenzaming. Maar ook continu denken aan gamen of sociale media en veel moeite hebben met het stoppen met gamen of sociale media.

De jongeren is gevraagd naar symptomen die er op duiden dat er mogelijk sprake is van een risico op problematisch gebruik van sociale media of gamen. Van de leerlingen in Gooi en Vechtstreek loopt 8% risico op problematisch gebruik van sociale media en 4% loopt risico op problematisch gamen. Deze leerlingen ervaren vaak of zeer vaak problemen bij meerdere kernsymptomen (zie kader).

Problematisch internet gebruik	G&V 2015	Nederland 2015
risicovol gebruik van sociale media	8%	8%
risicovol game-gedrag	4%	5%

Vooral meisjes lopen risico op problematisch gebruik van sociale media (11% versus 5% jongens). Jongens lopen daarentegen weer vaker risico op problematisch gamen (6% versus 1% meisjes).

Onderstaande figuur geeft per kernsymptoom weer welk percentage leerlingen hier vaak of zeer vaak problemen mee ervaart.



Colofon

In deze brochure leest u de resultaten van de Emovo-deelnemers die wonen in de regio Gooi en Vechtstreek. Voor meer details verwijzen wij u naar het tabellenboek, dat u kunt downloaden van de website van GGD Gooi en Vechtstreek: www.ggdgv.nl.

Meer info: m.vanacker@ggdgv.nl

Auteurs

mw. drs. M.B. van Acker, epidemioloog
mw. drs. I.C. Laméris, adviseur gezondheidsbevordering

Met dank aan

mw. drs. E. Poort, www.onderzoekerij.nl
mw. ir. C. Bun en mw. ir. N. de Vos, epidemiologen GGD regio Utrecht
Team Epidemiologie GGD Hollands Noorden

GGD Gooi en Vechtstreek Postbus 251 • 1400 AG Bussum • Juni 2016



Samenwerkende GGD'en in Nederland



