



**GGD**

Gooi en Vechtstreek



# GEZONDHEIDSMONITOR JEUGD 2019-2020

Resultaten uit regio Gooi en Vechtstreek van een onderzoek naar gezondheid, welbevinden en leefstijl van leerlingen in klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs



# De Gezondheidsmonitor Jeugd 2019-2020

**Hoe gaat het met de Gooise jeugd? Zijn ze gelukkig? Hoe hoog ligt hun lat? Hebben ze last van prestatiedruk en groepsdruk? Horen sporten, drinken en roken bij hun leefstijl? De resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd onder bijna 4500 leerlingen geven hier antwoord op.**

## Kernpunten

- Leerlingen in Gooi en Vechtstreek zijn net zo gelukkig en net zo tevreden met de eigen gezondheid als gemiddeld in Nederland. 84% vindt de eigen gezondheid (zeer) goed en 83% voelt zich gelukkig.
- Negen op de tien jongeren geven aan dat ze goed voor zichzelf opkomen (89% is voldoende weerbaar), gelijk aan landelijk.
- De meerderheid kan thuis (81%) en op school (85%) over problemen praten.
- Pesten komt evenveel voor als in 2015 (8%). In 2013 was het 9% en in 2009 13%. Met name het zelf pesten (dader zijn) is afgenomen: van 22% in 2009 naar 4% in 2019. De percentages zijn op dit moment gelijk aan landelijk.
- 13% van de leerlingen heeft psychosociale problemen, vergelijkbaar met het landelijke percentage; meisjes hebben vaker emotionele problemen en jongens vaker gedragsproblemen.
- De helft van de leerlingen geeft aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen (51%), meer dan landelijk (45%). Het gaat voornamelijk om stress door school of huiswerk (38%), door alles wat ze moeten doen (28%), over wat anderen van hem of haar vinden (15%) en door eigen problemen (14%).
- Ruim vier op de tien leerlingen hebben last van prestatiedruk (45%); het gaat vooral om het gevoel te moeten presteren om aan de eigen verwachtingen te voldoen.
- In de laatste twaalf maanden heeft 3% van de leerlingen vaak suïcidale gedachten gehad; 2% heeft een poging gedaan. Overlijden door zelfdoding is onder jongeren zeldzaam.
- Een vijfde van de leerlingen is in het afgelopen jaar behandeld voor psychische klachten (21%). Meisjes en vierdeklassers vormen ten aanzien van bijna alle aspecten van mentale gezondheid een risicogroep.
- Recent alcoholgebruik (29%) is gedaald ten opzichte van 2015 (39%). Ook het binge drinken (minstens vijf glazen, 20%; 2015 27%) en recent aangeschoten/dronken (18%; 2015 23%) zijn gedaald. De percentages liggen echter nog steeds hoger dan landelijk.

- Steeds minder jongeren roken. 6% rookt tenminste wekelijks; in 2015 was dat nog 11% en in 2009 15%. Wel wordt er nog steeds meer gerookt dan landelijk (4%).
- Het recent softdrugsgebruik is gelijk aan 2015 en 2013 (9%), maar ligt hoger dan landelijk (4%).
- 82% sport wekelijks bij een sportclub, vereniging of sportschool, meer dan landelijk (75%). 90% gaat elke dag lopend of fietsend naar school, ook hoger dan landelijk (84%).
- Steeds minder jongeren hebben ervaring met geslachtsgemeenschap (9%; 2015 14%; 2009 20%). Landelijk is het 10%.
- In het laatste half jaar heeft 5% een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf aan iemand verstuurd (sexting). 13% geeft aan dat er ooit tegen de zin vervelende foto's of filmpjes zijn verspreid.
- 8% van de jongeren loopt risico op problematisch gebruik van sociale media en 2% op problematisch gamen, gelijk aan landelijk. Vooral meisjes lopen risico op problematisch gebruik van sociale media (12%) en jongens op problematisch gamen (4%).
- Op bijna alle indicatoren scoren vierdeklassers ongunstiger dan tweedeklassers.

## Conclusie en advies

1. De nieuwe cijfers tonen verbeteringen in de leefstijl van jongeren in Gooi en Vechtstreek.
2. De GGD adviseert gemeenten hun inzet op preventie te continueren. Dat is nodig om de bereikte resultaten te handhaven en mogelijk te verbeteren. De jeugd blijft een belangrijke doelgroep voor preventie.
3. NIX18 moet de norm worden en de Rookvrije Generatie moet verder uitgerold worden.
4. Zet in op de Gezonde School. De preventie van roken, alcohol- en drugsgebruik kan vanuit school versterkt worden. Ook verdient het thema welbevinden meer aandacht, gezien de stress en prestatiedruk die leerlingen ervaren. Daarnaast is aandacht voor relaties en seksualiteit, in verband met de impact van sexting, gewenst. Dit geldt ook voor het onderwerp mediawijsheid. De Gezonde School-aanpak is voor al deze thema's een goede ingang.
5. De toenemende druk op het dagelijks leven bij jeugd en jongvolwassenen vraagt extra aandacht. Dit onderwerp dient, net als in de landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024, ook in de regio opgepakt te worden. Met de toenemende hectiek, snelheid en druk van de maatschappij is het belangrijk om jongeren al vroeg te leren hoe ze in balans kunnen blijven.

# Over het onderzoek

Het monitoren van de gezondheidstoestand van de jeugd is een wettelijke taak van gemeenten. Deze taak hebben zij neergelegd bij de GGD'en. Zij voeren de 'Gezondheidsmonitor Jeugd' uit (voorheen Emovo). Dit onderzoek gebeurt eens in de vier jaar, in samenwerking met het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Het onderzoek is in het najaar van 2019, door alle GGD'en tegelijk, uitgevoerd bij jongeren in klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs. De leerlingen vulden digitaal een vragenlijst in over hun gezondheid, welzijn en leefstijl. Daarna ontvingen zij hun persoonlijke gezondheidsprofiel met tips en adviezen.

## Input voor beleid en actie

Leerlingen met een goede gezondheid en leefstijl presteren beter op school. Hierin investeren werpt zijn vruchten af voor de toekomst.

Met de resultaten van het onderzoek wordt landelijk, regionaal en lokaal beleid ontwikkeld om de gezondheid en leefstijl van jongeren te bevorderen. Gemeenten ontvangen een regioprofiel en cijfers op gemeenteniveau. Scholen die hebben meegedaan, ontvangen een schoolprofiel met de resultaten van hun leerlingen, zodat zij schoolspecifiek beleid kunnen maken en gericht kunnen werken aan de verbetering van de gezondheid van jongeren. Ook de GGD en andere organisaties gebruiken de resultaten voor beleid en actie.

## Betrouwbaar beeld

De Gezondheidsmonitor Jeugd is in Gooi en Vechtstreek inmiddels voor de vijfde keer uitgevoerd (2005, 2009, 2013, 2015 en 2019). Doordat deze Gezondheidsmonitor klassikaal op school wordt ingevuld, is de respons hoog. Deze hoge respons zorgt voor een betrouwbaar beeld van de gezondheid en leefstijl van leerlingen.

## Deze jongeren deden mee

4.425 leerlingen die wonen in regio Gooi en Vechtstreek hebben de vragenlijst ingevuld (landelijk: 171.192 leerlingen). In totaal hebben 18 van de 22 middelbare scholen uit Gooi en Vechtstreek meegewerkt aan de Gezondheidsmonitor Jeugd.

## Achtergrondkenmerken van de deelnemende leerlingen

|                                                                                         |                                                                                         |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  48% |  50% |  13% vmbo-bk<br>22% vmbo-gt<br>34% havo<br>31% vwo |  75% woont bij beide ouders<br>11% woont afwisselend bij beide ouders (co-ouderschap)<br>5% woont bij de vader of moeder en partner hiervan<br>9% woont in een eenoudergezin<br>1% woont bij anderen of op zichzelf |
|  52% |  50% |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



## Positieve gezondheid

De resultaten zijn weergegeven in de zes dimensies van Positieve Gezondheid (Machteld Huber). Een concept dat op steeds meer plekken gehanteerd wordt (ook in de landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024). Positieve gezondheid is een brede blik op gezondheid. De zes dimensies zijn: mijn lichaam, mijn gevoelens en gedachten, nu en later, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks leven. De dimensie 'nu en later' gaat over zingeving en vertrouwen in de toekomst. Hierover zijn geen vragen gesteld.

## Leeswijzer

In dit regioprofiel zijn de belangrijkste resultaten weergegeven.

Meer resultaten staan in het tabellenboek op [www.ggdgv.nl](http://www.ggdgv.nl). Hier staan ook cijfers op gemeenteniveau.

## Betekenis symbolen

Via onderstaande symbolen wordt aangegeven of er verschil is t.o.v. 2015, tussen jongens en meisjes, op klas- of schoolniveau. Daarnaast wordt aangegeven of de regio verschilt van Nederland.

↑↓ = verschil met Emovo 2015



= havo/vwo t.o.v. vmbo

Grijs = geen verschil



= meisjes t.o.v. jongens



= Gooi & Vechtstreek t.o.v. Nederland



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

Rood = ongunstiger

Groen = gunstiger

# MIJN LICHAAAM

82%

sport wekelijks bij een club,  
vereniging of sportschool



4



84%

is tevreden met de  
eigen gezondheid



4



79%

drinkt dagelijks  
minimaal 1 glas water



4



27%

slaapt niet zo goed  
of helemaal niet goed



4



81%

ontbijt normaliter  
minimaal 5 dagen per week



4



Klik hier  
voor meer cijfers  
in het tabellenboek



**MIJN LICHAAM:**  
je gezond voelen, energie  
hebben, lichamelijke klachten  
hebben, gezond eten, slapen,  
sporten & bewegen  
en uiterlijk

Sport en  
bewegen vergroot  
het zelfvertrouwen, verbetert  
de conditie en zorgt voor  
een gezond gewicht.

Hoe een jongere de eigen  
gezondheid ervaart, geeft een goed  
beeld van de gezondheid van dit moment.  
Ook voorspelt het de gezondheid  
in de toekomst.

Vooraf meisjes vinden  
zichzelf (veel) te zwaar (ruim een  
kwart). Ruim vier op de tien meisjes  
hebben in de laatste vier weken serieus  
geprobeerd af te vallen.

Obsessief bezig zijn met eten  
en gewicht kan tot eet-  
stoornissen leiden.

In de regio drinken  
jongeren vaker water. Ook  
drinken leerlingen minder vaak  
zoete drankjes en energy  
drinks dan landelijk.

Water is de beste  
dorstlesser.

Veel jongeren voelen zich  
overdag slaperig of moe. Dit  
komt voornamelijk doordat ze  
te laat naar bed gaan of te vroeg  
op moeten staan, omdat ze moeilijk  
in slaap kunnen komen en/of  
voor het slapen gaan nog  
tv kijken, gamen of op  
telefoon zitten.



# MIJN GEVOELEN EN GEDACH- TEN

74%

is psychisch gezond



51%

voelt zich (zeer) vaak ge-  
strest (door diverse factoren)



19%

heeft soms tot heel vaak  
suïcidale gedachten



21%

is afgelopen jaar behan-  
deld voor psychische klachten



89%

is voldoende weerbaar



Klik hier  
voor meer cijfers  
in het tabellenboek



## MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN:

concentreren, omgaan met je  
gevoelens, positief in het leven  
staan, jezelf accepteren,  
vertrouwen hebben in  
jezelf en omgaan met  
verandering

Waar krijgen  
jongeren stress van? Zelf noemen  
ze school of huiswerk, alles wat  
ze moeten doen en wat anderen  
van hen vinden.

Meisjes hebben  
vaker emotionele  
problemen en jongens  
vaker gedragsproblemen.

De psychische gezondheid is gemeten  
met de Strengths and Difficulties  
Questionnaire (SDQ), een inter-  
nationaal gebruikte lijst, die  
ook in de jeugdgezondheids-  
zorg wordt gebruikt.



Overlijden door  
zelfdoding is onder jongeren  
zeldzaam. Het aantal jongeren dat  
een poging overweegt ligt hoger.

Aandacht voor  
toenemende druk op het  
dagelijks leven bij jeugd en  
jongvolwassenen is een speerpunt  
van de landelijke nota  
gezondheidsbeleid  
2020-2024.

Ruim vier op de tien  
jongeren voelen  
prestatiedruk om aan de  
eigen verwachtingen te voldoen.

Drie op de tien voelen druk om aan  
de verwachtingen van anderen te  
voldoen, zoals verwachtingen  
van ouders, leraren en  
vrienden.

83%

voelt zich gelukkig



4



81%

kan thuis over eigen problemen praten



4



14%

is jonge mantelzorger



4



5%

ervaart enige of grote moeite met rondkomen



4



9%

groeit op in een eenoudergezin



4



KWALITEIT  
VAN  
LEVEN

Klik hier  
voor meer cijfers  
in het tabellenboek

**KWALITEIT  
VAN LEVEN:**  
gelukkig zijn,  
gevoel van veiligheid,  
sociale omgeving,  
gezinssituatie en  
zorgen om geld

Een jonge mantelzorger is iemand die een gezinslid (vader, moeder, broer of zus) heeft met een ernstige ziekte, beperking of verslaving.

De gevolgen zijn voor iedereen verschillend.

Gezondheidsproblemen en financiële problemen (zoals het hebben van schulden) gaan vaak samen. Dit heeft onder andere te maken met het ervaren van stress.

Jongeren die goed in hun vel zitten hebben meer zelfvertrouwen en zijn weerbaarder.

Uit Internationaal onderzoek (HBSC) blijkt dat Nederlandse jongeren tevreden zijn over hun sociale inbedding: het contact met ouders, vrienden en klasgenoten.

De meeste jongeren vinden het leuk op school. Als redenen noemen ze het hebben van veel vrienden of vriendinnen, niet gepest worden, de gezellige sfeer en een leuke klas/groep.

Ruim acht op de tien leerlingen kunnen met iemand van school praten als ze ergens mee zitten.



# MEEDOEN

**79%**  
heeft tijd doorgebracht met  
vrienden of vriendinnen



**7%**  
loopt hoog risico op  
eenzaamheid



**8%**  
loopt risico op problematisch  
gebruik van sociale media



**8%**  
is op school gepest in  
de laatste drie maanden



**5%**  
heeft een eigen naaktfoto  
of seksfilmpje verstuurd



Klik hier  
voor meer cijfers  
in het tabellenboek

**MEEDOEN:**  
vrienden hebben,  
serieus genomen worden,  
samen leuke dingen doen,  
erbij horen, jezelf kunnen uiten,  
betekenisvolle relaties,  
steun en begrip van  
anderen krijgen

Veelvuldig  
gebruik van sociale  
media draagt bij aan de druk  
op jongeren.

Dit komt omdat met name hoogte-  
punten van het perfecte leven  
gedeeld worden en door  
Fear Of Missing  
Out.

Sociale media zijn  
makkelijk om contact  
met anderen te hebben.

Symptomen van problematisch  
gebruik van sociale media of gamen  
zijn: controleverlies, sociaal  
conflict, preoccupatie,  
onthoudingsverschijnselen,  
problemen, vluchtgedrag  
en slaaptekort.

Ruim een op de  
acht leerlingen geeft  
aan dat er ooit tegen de zin  
vervelende foto's of een filmpje  
verspreid zijn.

Veel jongeren staan er niet bij stil  
dat het doorsturen van eigen  
seksueel getinte foto's of  
filmpjes henzelf kan  
schaden.

Iedereen wil ergens  
bij horen en contact hebben  
met vrienden en vriendinnen.  
Voor sommige jongeren  
is dit moeilijk.

De laatste jaren  
is er op scholen steeds  
meer aandacht voor pesten.  
Pesten via sociale media is niet  
altijd even zichtbaar.



# DAGELIJKS LEVEN

20%

heeft recent binge  
gedronken



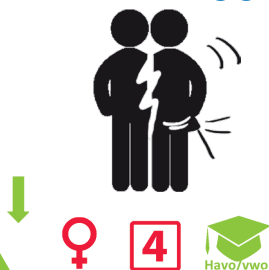
6%

rookt tenminste  
wekelijks



4%

heeft ooit een ongewenste  
seksuele ervaring gehad



9%

heeft recent softdrugs  
gebruikt



9%

heeft ervaring met  
geslachtsgemeenschap



Klik hier  
voor meer cijfers  
in het tabellenboek



## DAGELIJKS LEVEN:

roken, alcohol,  
drugsgebruik, seksualiteit,  
kennis van gezondheid  
en je grenzen  
kennen

Van de vierdeklassers heeft bijna de helft recent gedronken en een derde recent binge (5 of meer glazen) gedronken.

In de afgelopen jaren is het alcoholgebruik onder jongeren afgenomen.

Tien jaar geleden had een op de vijf jongeren ervaring met geslachts-gemeenschap. Nu betreft dit minder dan een op de tien jongeren.

Ruim de helft van de seksueel actieven heeft wel eens onveilige seks.



Het gebruik van hasj en wiet leidt bij langdurig en regelmatig gebruik tot geestelijke afhankelijkheid en gezondheidsrisico's. Ook vermindert cannabisgebruik het reactie- en concentratievermogen en het korte termijn geheugen.

In de pubertijd experimenteren veel jongeren met genotmiddelen (zoals tabak, alcohol en cannabis).

Experimenteren hoort bij de leeftijd, maar aan het gebruik van deze middelen zitten ook risico's voor de gezondheid.

Steeds minder jongeren roken.

Het creëren van een alcohol-, rook- en drugsvrije omgeving leidt tot een afname van middelengebruik op jonge leeftijd. De Rookvrije Generatie komt steeds meer in zicht.

## Meer lezen

[www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)

[www.hierfixjenix.nl](http://www.hierfixjenix.nl)

[www.rookvrijegeneratiegv.nl](http://www.rookvrijegeneratiegv.nl)

[www.jggv.nl](http://www.jggv.nl)

[www.iph.nl](http://www.iph.nl)

[www.trimbos.nl/kennis/feiten-cijfers-ggz-nederland/hbsc-gezondheid-welzijn-scholieren](http://www.trimbos.nl/kennis/feiten-cijfers-ggz-nederland/hbsc-gezondheid-welzijn-scholieren)

[www.trimbos.nl/kennis/feiten-cijfers-drugs-alcohol-roken/peilstationsonderzoek](http://www.trimbos.nl/kennis/feiten-cijfers-drugs-alcohol-roken/peilstationsonderzoek)

[www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2020/05/25/kamerbrief-bij-landelijke-nota-gezondheidsbeleid-2020-2024](http://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2020/05/25/kamerbrief-bij-landelijke-nota-gezondheidsbeleid-2020-2024)

## Meer informatie

mw. drs. M.B. van Acker, epidemioloog • [m.vanacker@ggdgv.nl](mailto:m.vanacker@ggdgv.nl)

## GGD Gooi en Vechtstreek

Burgemeester de Bordesstraat 80  
1404 GZ Bussum  
Postbus 251 • 1400 AG Bussum  
(035) 692 62 22  
[www.ggdgv.nl](http://www.ggdgv.nl)



@GGDGenV



**GGD**

Gooi en Vechtstreek

