



Regioprofiel Gooi en Vechtstreek

Mei 2024

**GEZONDHEIDS
MONITOR
JEUGD 2023**



GGD
Gooi en Vechtstreek



1. Achtergrond: gezinssituatie

2. Gezondheid en geluk

3. Stress en prestatiedruk

4. Psychische gezondheid en
eenzaamheid

5. Weerbaarheid, veerkracht en
vertrouwen

6. Alcohol

7. Roken, vaperen en drugs

8. Bewegen en voeding

9. Mediawijsheid en online gokken

10. School

11. Schoolklimaat

Kernboodschappen

Over dit regioprofiel

De Gezondheidsmonitor Jeugd is in het najaar van 2023 afgenomen onder jongeren in leerjaar 2 en 4 van het regulier voortgezet onderwijs. Het monitoren van de gezondheidstoestand van de jeugd is een wettelijke taak van gemeenten. Leerlingen vulden digitaal een vragenlijst in over hun gezondheid, welzijn en leefstijl. Dit onderzoek gebeurt eens in de vier jaar, in samenwerking met het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

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 eigen 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.

De Gezondheidsmonitor Jeugd is in Gooi en Vechtstreek inmiddels voor de zevende keer uitgevoerd (2005, 2009, 2013, 2015, 2019, 2021 (extra coronamonitor) en 2023). 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. In totaal hebben 2.848 leerlingen die wonen in regio Gooi en Vechtstreek de vragenlijst ingevuld (landelijk: 188.421 leerlingen). 16 scholen (van de 18) deden mee.

Deelname

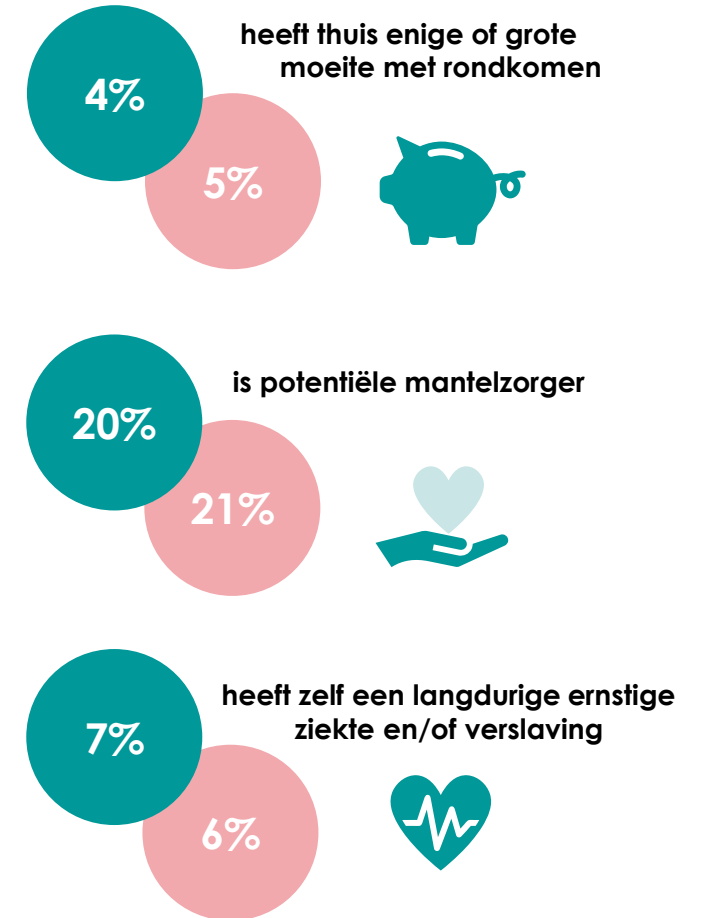
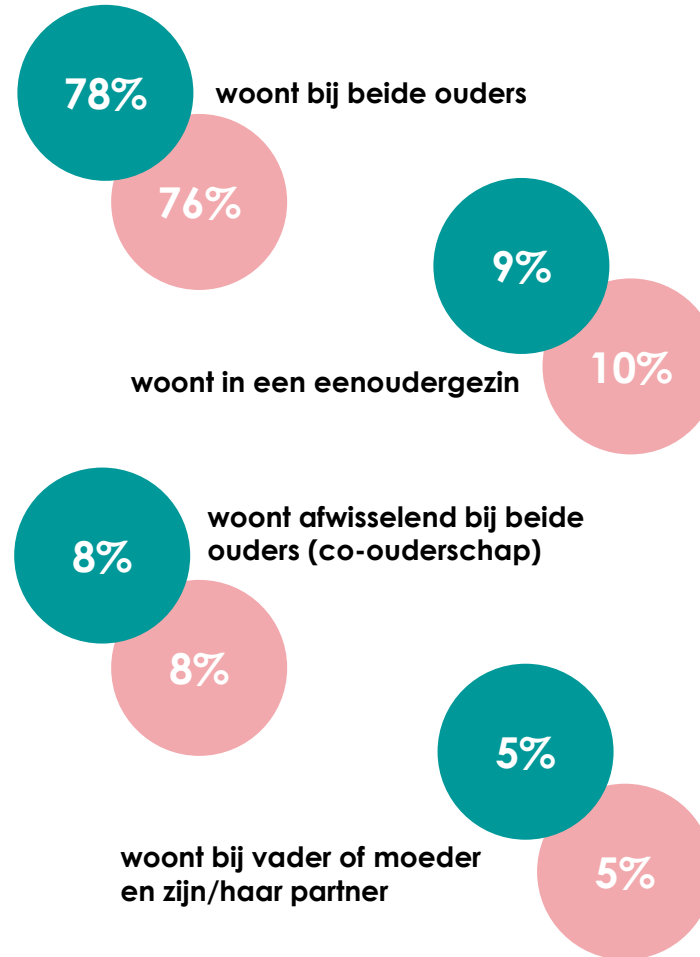
	Regio G&V	Nederland
Totaal aantal	2.848	188.421
Jongens	51%	50%
Meisjes	49%	50%
Klas 2	45%	49%
Klas 4	55%	51%
Vmbo-bk	23%	21%
Vmbo-gt	30%	30%
Havo	25%	26%
Vwo	21%	23%

1. Achtergrond: gezinssituatie

De gezinssituatie waarin een jongere opgroeit, heeft invloed op de gezondheid en het welzijn van de jongere. Jongeren die een goede band hebben met hun ouders hebben over het algemeen minder psychosociale problemen.

Van gezinnen die moeite hebben met rondkomen, wordt veel veerkracht en improvisatie verwacht. Lidmaatschap van (sport)clubs en het kopen van gezonde voeding zijn dan niet altijd vanzelfsprekend. Geldzorgen kunnen leiden tot stress binnen het hele gezin. Voor een tegemoetkoming in contributie of lesgeld kunnen ouders of intermediairs terecht bij [Jeugdfonds sport & cultuur](#).

Potentiële mantelzorgers zijn jongeren die opgroeien met een gezinslid met een lichamelijke of psychische ziekte of een verslaving. Dit kan invloed hebben op diverse aspecten van de gezondheid en het welzijn van de jongere (slechtere ervaren gezondheid, meer psychische problemen, meer genotmiddelengebruik, spijbelgedrag). Voor informatie, tips en ondersteuning kunnen jonge mantelzorgers terecht op [mantelzorg.nl](#). Ook biedt Jellinek Preventie [praatgroepen](#) aan voor deze doelgroep.



● G&V ● NL

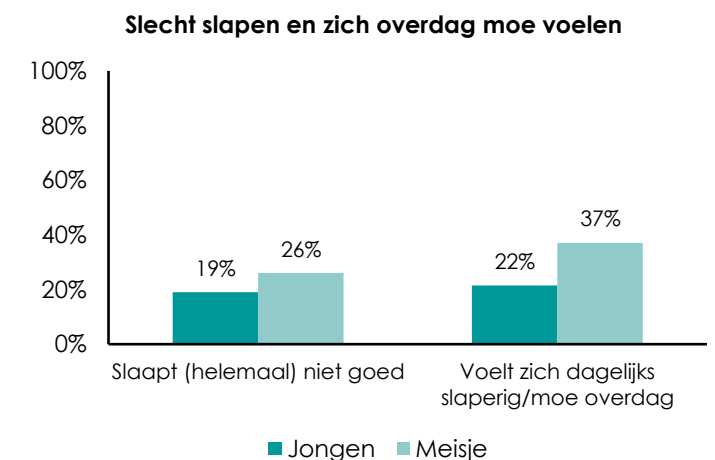
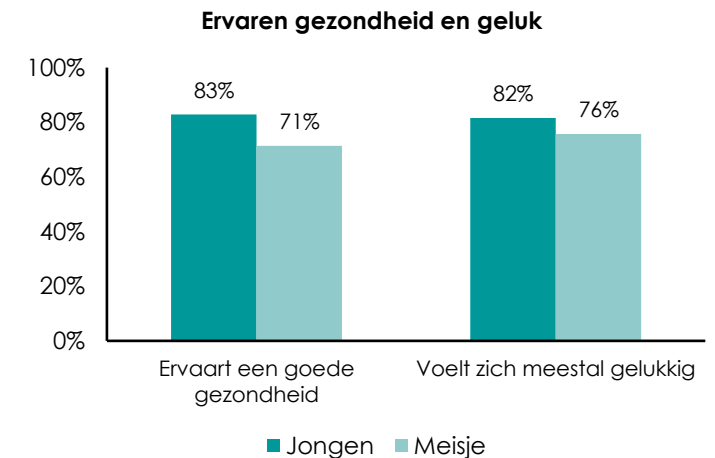
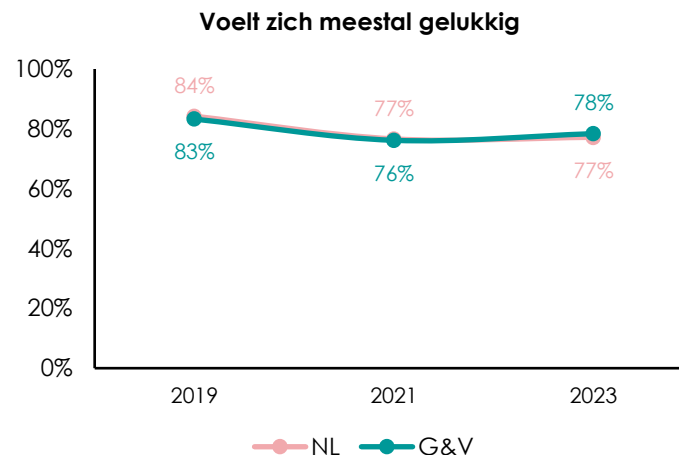
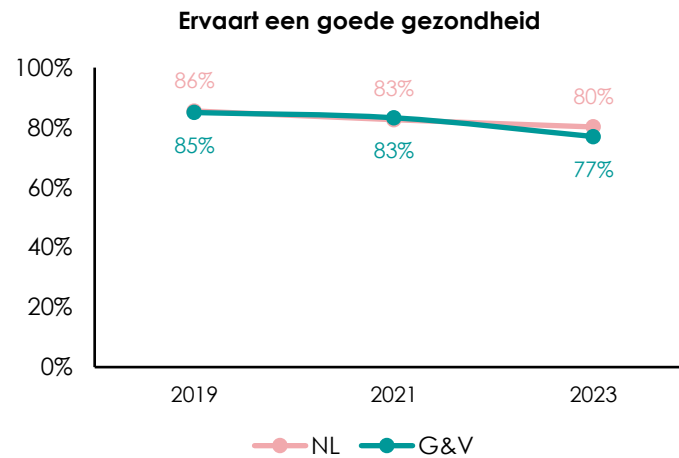
2. Gezondheid en geluk

Gezondheid is meer dan wel of niet ziek zijn en omvat sociaal, fysiek en mentaal welzijn. Gezondheid is subjectief, jongeren kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun gezondheid ervaren. Dit is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand.

Vergeleken met landelijk ervaren minder jongeren hun gezondheid als (zeer) goed (77% G&V versus 80% landelijk). Dit is zelfs lager dan in de coronaperiode (83% in 2021).

Een andere belangrijke indicator voor het welzijn van jongeren is hoe gelukkig zij zich voelen. Ruim driekwart (78%) voelt zich meestal (zeer) gelukkig; 5% voelt zich meestal (zeer) ongelukkig. Deze percentages zijn gelijk aan het landelijk gemiddelde en gelijk aan in de coronaperiode.

Slecht slapen is van invloed op de gezondheid. Jongeren die slecht slapen, lopen een verhoogd risico op overgewicht, slechter cognitief functioneren en gedragsproblemen. Ook kan slecht slapen leiden tot schoolverzuim en verminderde schoolprestaties. Het thema [Slaap in het VO](#) van de Gezonde School gaat in op het belang van een goede nachtrust.



3. Stress en prestatiedruk

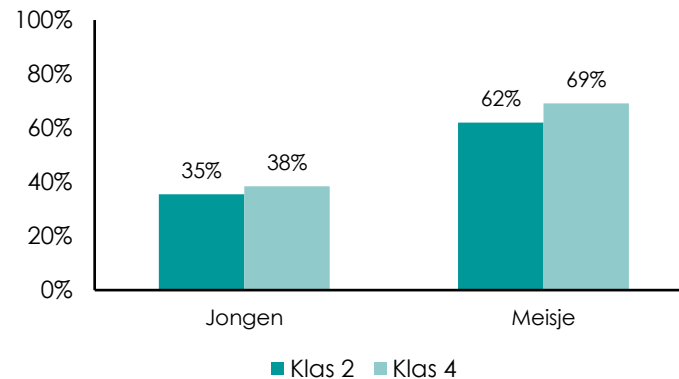
Stress komt veel voor. De helft van de leerlingen (52%) geeft aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen door één of meer factoren. Dit is vergelijkbaar met 2021 en met landelijk.

De meeste stress komt door school of huiswerk, gevolgd door stress door alles wat de jongere moet doen en stress door wat anderen van hem/haar vinden. Dit laatste is hoger dan in de coronaperiode.

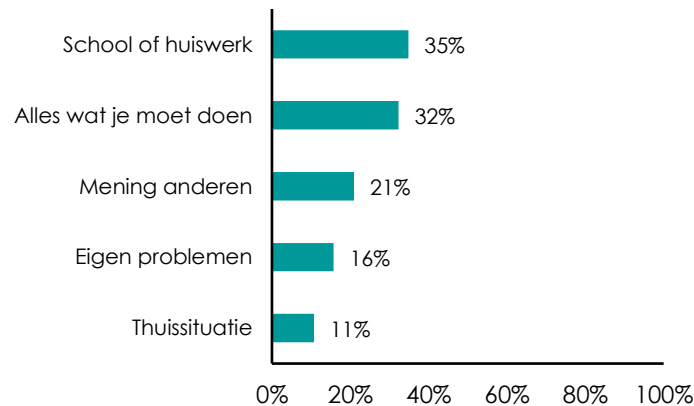
Ruim een derde van de jongeren ervaart regelmatig tot vaak prestatiedruk (vergelijkbaar met landelijk). Deze druk kunnen ze zichzelf opleggen, maar kan ook door anderen opgelegd worden. Jongeren die het gevoel hebben te moeten voldoen aan verwachtingen van anderen ervaren met name druk door ouders, leraren op school en vrienden/vriendinnen. Meisjes ervaren over het algemeen meer prestatiedruk dan jongens, zowel van zichzelf als van anderen.

Met het thema [Welbevinden](#) van de Gezonde School kan gewerkt worden aan mentaal welbevinden.

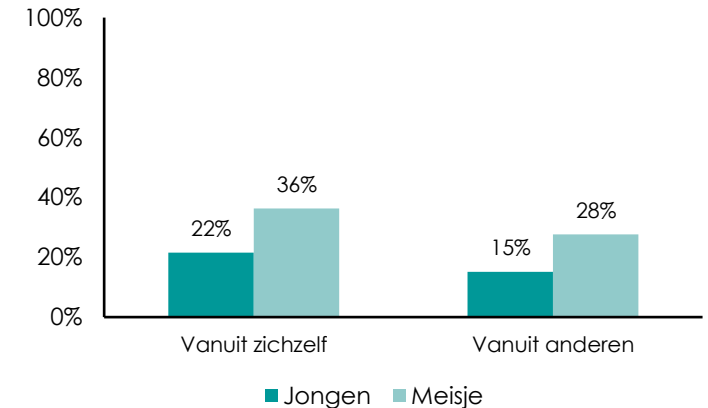
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door één of meer factoren



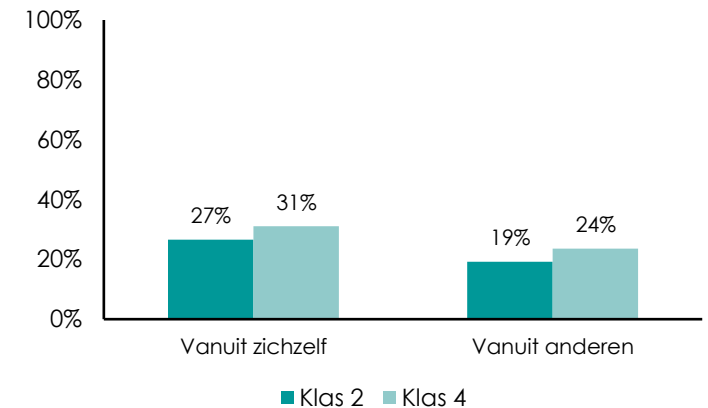
Voornaamste bronnen van stress



Ervaart regelmatig/vaak prestatiedruk



Ervaart regelmatig/vaak prestatiedruk



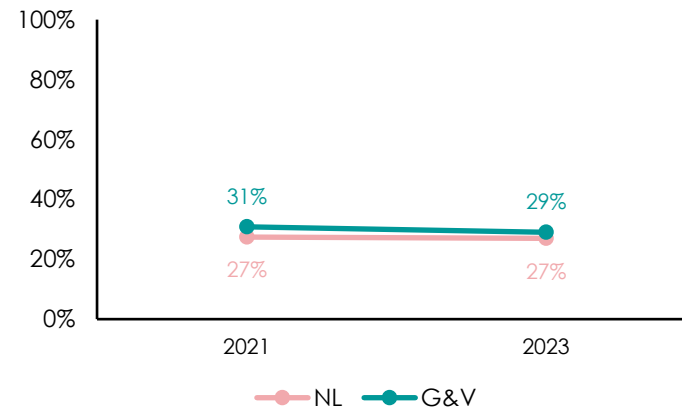
4. Psychische gezondheid en eenzaamheid

Psychische klachten worden gemeten met de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5). Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid, waaronder bijvoorbeeld depressieve klachten. Bijna een op de tien jongeren (9%) heeft matige tot ernstige psychische klachten en 20% heeft lichte klachten (gelijk aan landelijk). Dit is niet gewijzigd ten opzichte van de coronaperiode. Op onze website vindt u meer informatie over [mentale gezondheid](#).

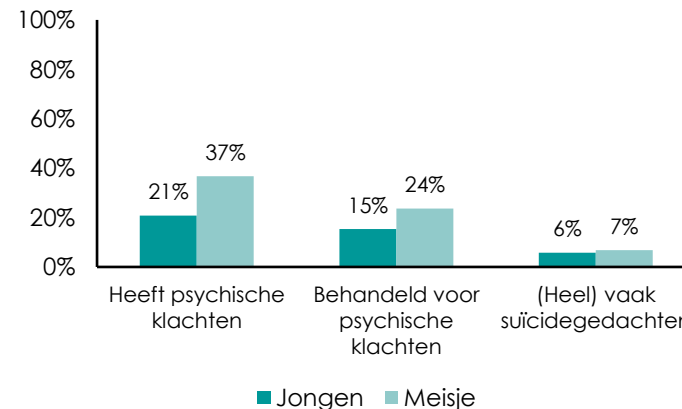
Van de jongeren in G&V heeft 6% er in de laatste 12 maanden (heel) vaak serieus over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven. Dit is gelijk aan het percentage in de coronaperiode. Landelijk ligt het percentage iets lager: 4%.

Jongeren in G&V voelen zich relatief vaak eenzaam vergeleken met Nederland: 33% voelt zich soms tot (bijna) altijd eenzaam versus 29% gemiddeld in Nederland. Dit is gelijk aan de percentages in de coronaperiode. Ook jongeren met een groot sociaal netwerk kunnen zich eenzaam voelen. Gevoelens van eenzaamheid kunnen voortkomen uit onder andere een negatief zelfbeeld, zich onbegrepen voelen, weinig sociale vaardigheden of een moeizame thussituatie.

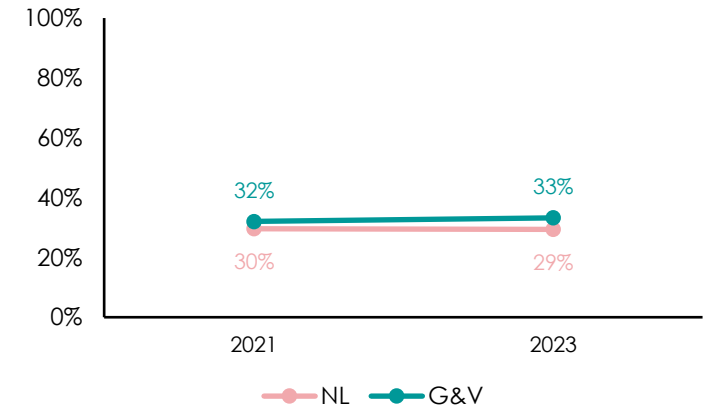
Heeft psychische klachten



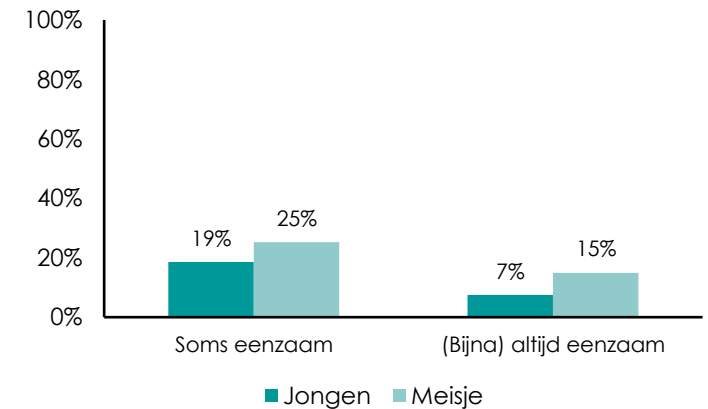
Psychische klachten



Voelde zich in de afgelopen 4 weken eenzaam



Mate van eenzaamheid (afgelopen 4 weken)

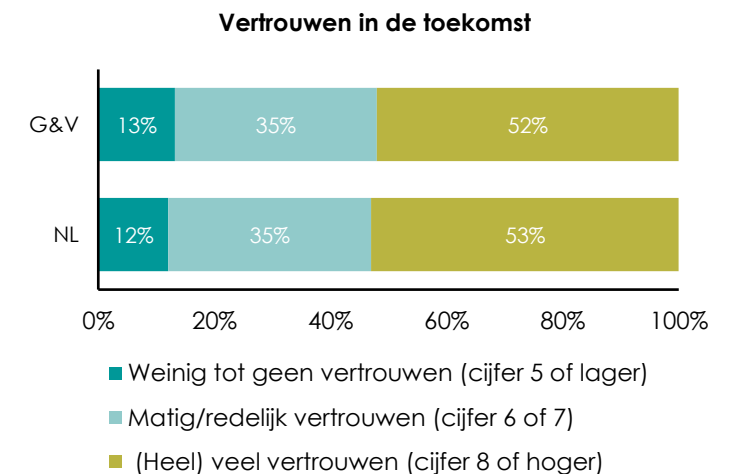
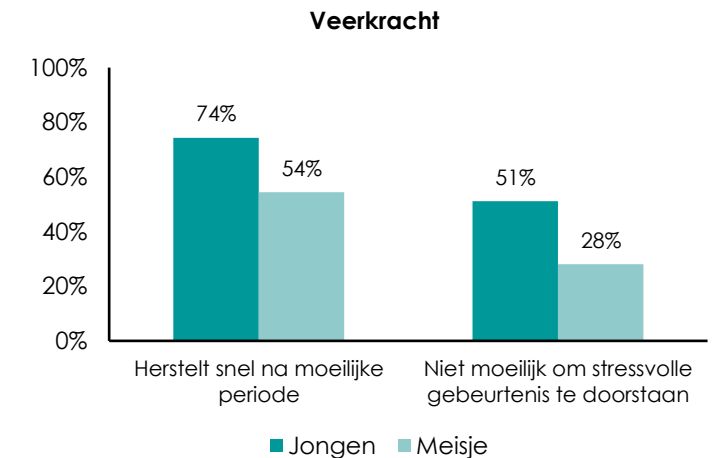
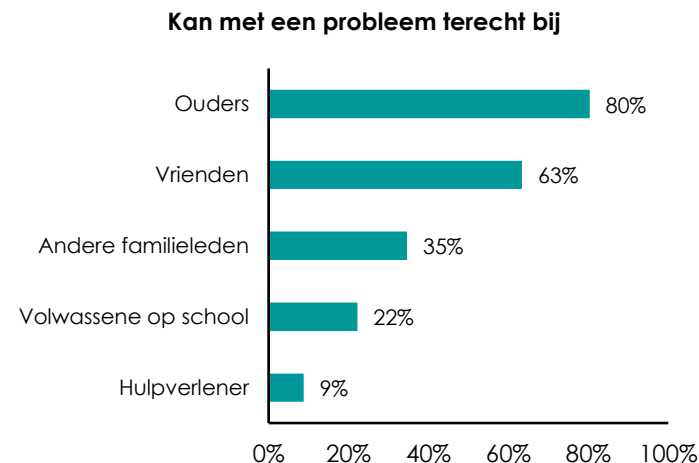
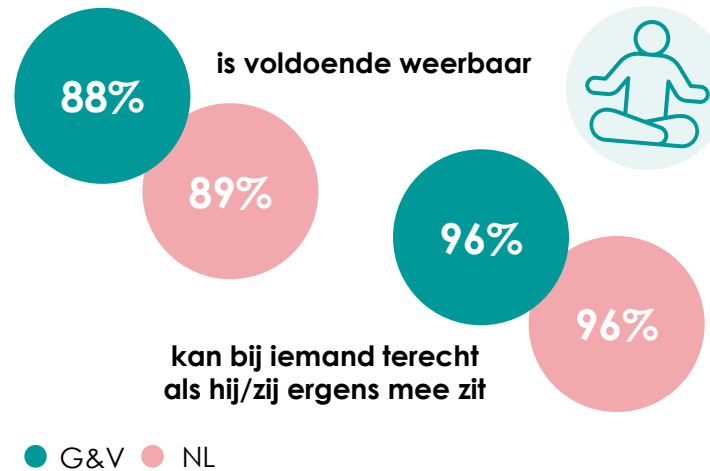


5. Weerbaarheid, veerkracht en vertrouwen

Hoe jongeren met uitdagingen als stress, ingrijpende gebeurtenissen en groepsdruk omgaan, wordt mede bepaald door hun veerkracht en weerbaarheid. Op deze twee onderwerpen scoren jongeren in G&V hetzelfde als gemiddeld in Nederland en niet anders dan in de coronaperiode. Jongens rapporteren over het algemeen dat zij sneller herstellen en makkelijker stressvolle gebeurtenissen doorstaan dan meisjes. Structureel aandacht besteden aan weerbaarheid en veerkracht kan door het thema [Welbevinden](#) van de Gezonde School in te zetten.

De grote meerderheid van de jongeren in G&V kan bij iemand terecht, met name bij ouders of vrienden. Van de jongeren kan 4% bij niemand terecht. Deze groep is extra kwetsbaar bij problemen.

Ondanks de uitdagingen die zij in hun leven tegenkomen, hebben de meeste jongeren voldoende vertrouwen in de toekomst. Ruim de helft (52%) heeft (heel) veel vertrouwen in de toekomst, 13% heeft weinig tot geen vertrouwen. Dit is vergelijkbaar met landelijk en niet gewijzigd ten opzichte van de coronaperiode.

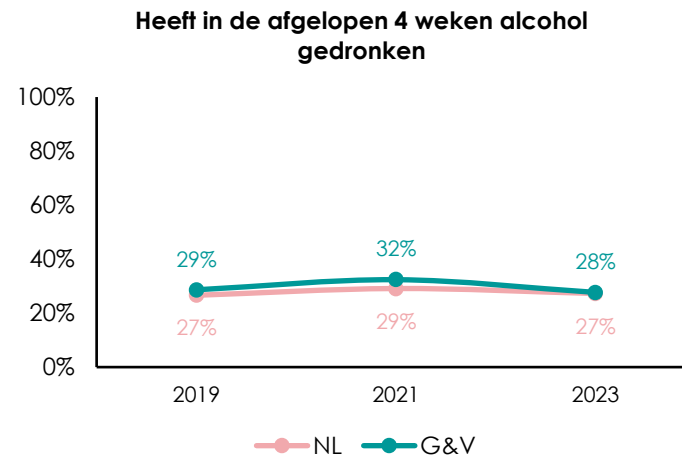


6. Alcohol

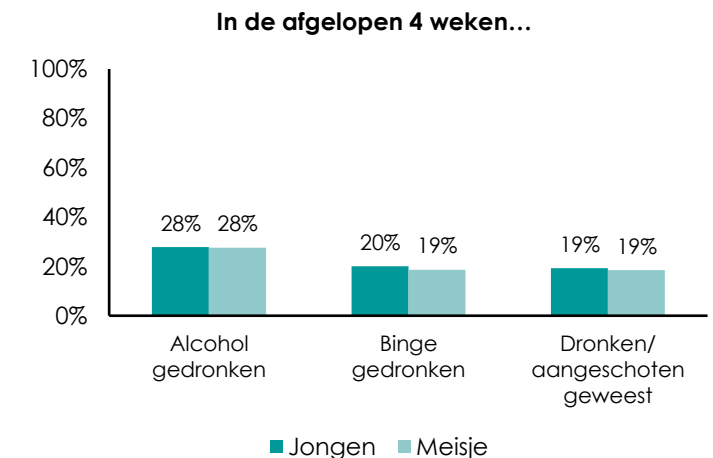
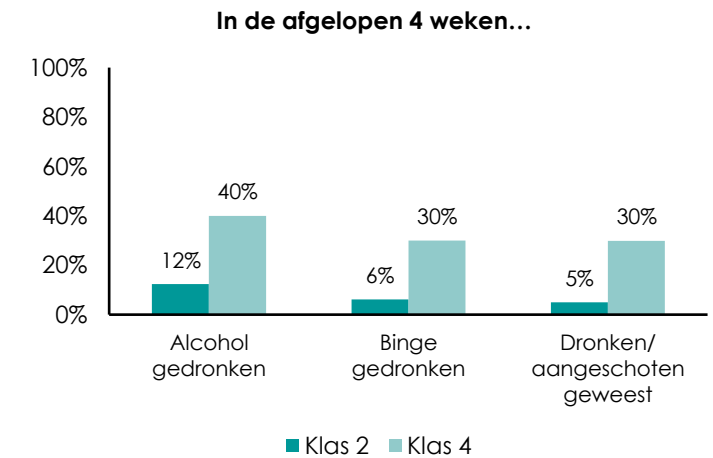
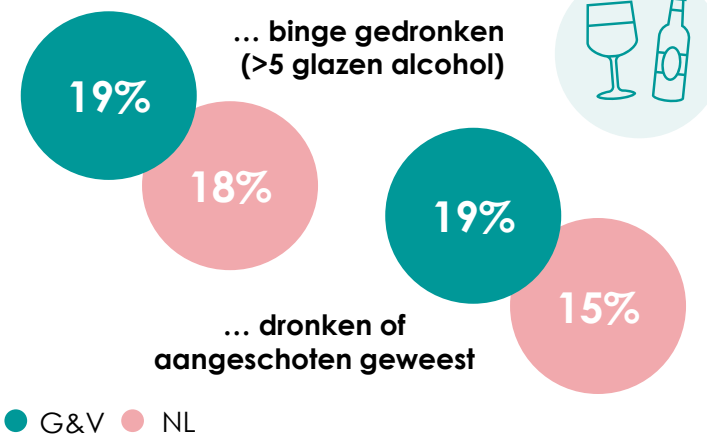
Alcoholgebruik onder de 18 jaar is ongewenst. De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling en er zijn aanwijzingen dat deze ontwikkeling verstoord kan worden door alcoholgebruik. Daarnaast vertonen drinkende jongeren vaker ongeremd, agressief of asociaal gedrag en hebben zij een verhoogd risico op problematisch drinken op latere leeftijd. Op [NIX18](#) staan tips & trics voor jongeren, hun ouders en de school.

Ooit of recent aangeschoten of dronken geweest zijn, ligt relatief hoog onder jongeren in G&V vergeleken met landelijk. Op de overige indicatoren voor alcoholgebruik scoort G&V gelijk aan landelijk en vergelijkbaar met vóór de coronaperiode (2019).

De GGD heeft in samenwerking met Jellinek Preventie een [regionale menukaart](#) ontwikkeld voor roken, alcohol- en drugspreventie. Deze bestaat o.a. uit het verzorgen van ouderavonden, docententrainingen, lespakketten en advies en ondersteuning.



In de afgelopen 4 weken...

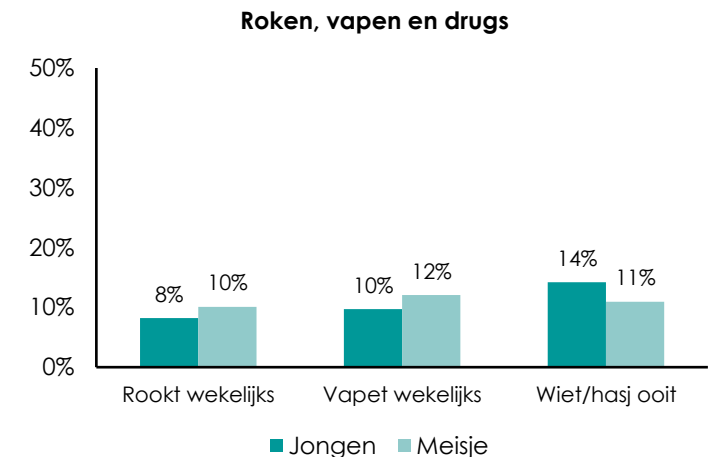
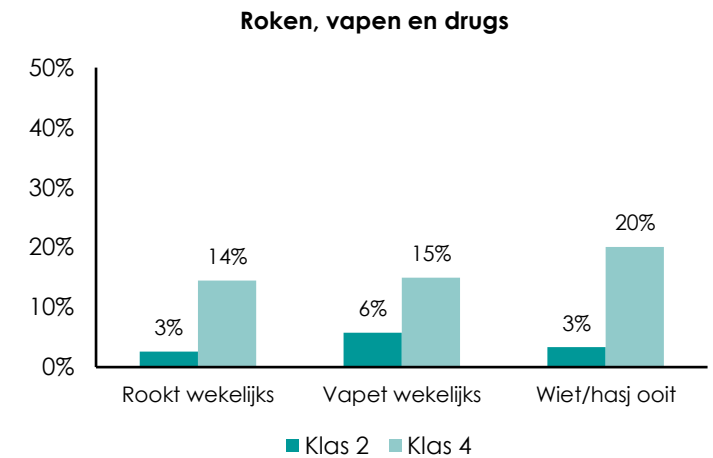
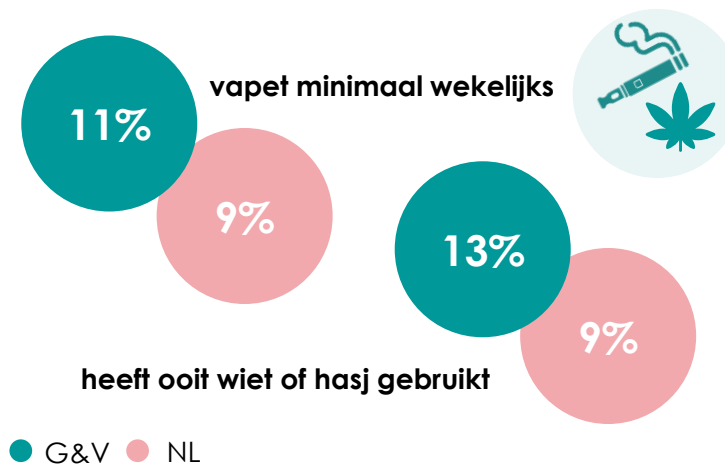
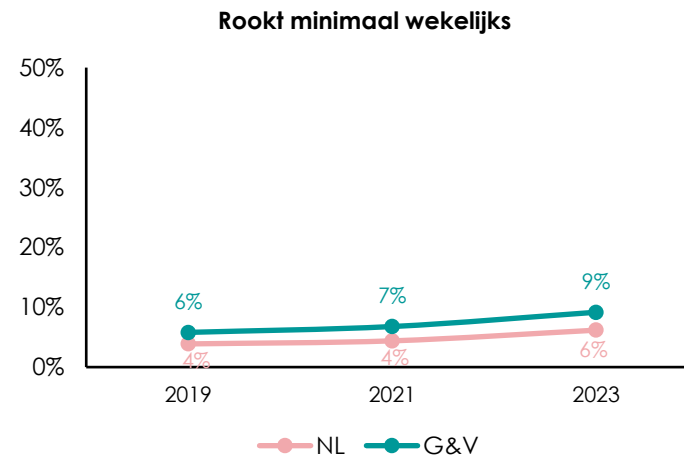


7. Roken, vaperen en drugs

Roken is veruit de belangrijkste leefstijlfactor waardoor mensen ziek worden of voortijdig komen te overlijden. Mensen die op jonge leeftijd beginnen met roken, hebben een kleinere kans om succesvol te stoppen dan mensen die op latere leeftijd beginnen met roken. Daarom is het belangrijk om samen te werken aan een rookvrije generatie.

Rookvrij is ook vapevrij. De e-sigaret (vape) valt net als de gewone sigaret onder de tabaks- en rookwarenwetgeving. Uit onderzoek blijkt dat vaperen veel schadelijker en verslavender is dan aanvankelijk gedacht. Vaperen komt onder jongeren inmiddels iets vaker voor dan het roken van sigaretten.

Er wordt in G&V relatief veel gerookt en meer hasj of wiet gebruikt, vergeleken met landelijk. Vaperen is op het niveau van landelijk en ligt duidelijk hoger dan in de monitor van 2019 (niet uitgevraagd in 2021).



8. Bewegen en voeding

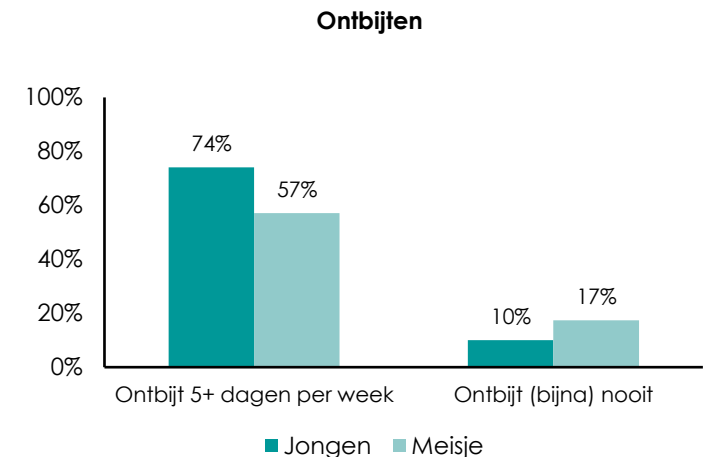
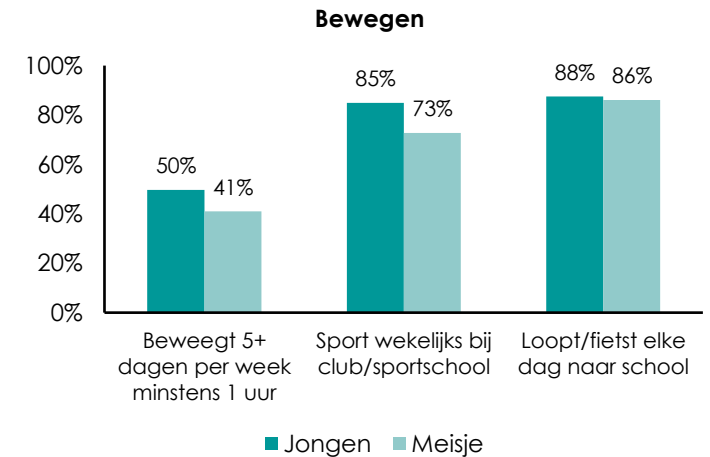
Voldoende beweging draagt positief bij aan de gezondheid van jongeren. Het advies voor jongeren is om elke dag minimaal een uur te bewegen. Niet alleen sporten bij een club, maar ook bewegen buiten clubverband, zoals skaten, kranten bezorgen of naar school fietsen, telt mee. Jongeren in G&V bewegen evenveel als landelijk en ze sporten even vaak wekelijks bij een club of sportschool. Jongeren in G&V gaan relatief vaak elke dag lopend of fietsend naar school, meer dan landelijk. Wekelijks sporten en fietsen/lopen naar school zijn niet gewijzigd ten opzichte van vóór de coronaperiode (2019).

Er wordt duidelijk minder vaak ontbeten vergeleken met 4 jaar geleden: 14% ontbijt nooit versus 4% in 2019 (niet gevraagd in 2021).

Elke dag ontbijten zorgt voor een betere concentratie bij leerlingen. De top 3 van redenen waarom jongeren niet ontbijten:

- 's morgens geen honger hebben
- te weinig tijd hebben om te ontbijten
- het fijner vinden om pas later op de dag te gaan eten

Met een [Gezonde Schoolkantine](#) leren leerlingen op school gezonde en duurzame keuzes maken.



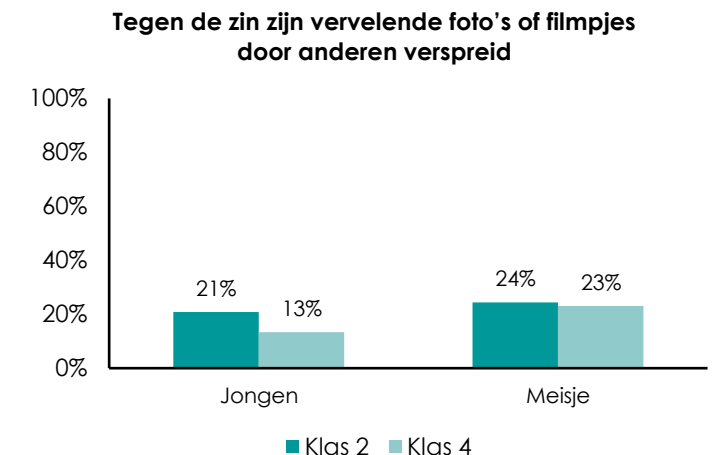
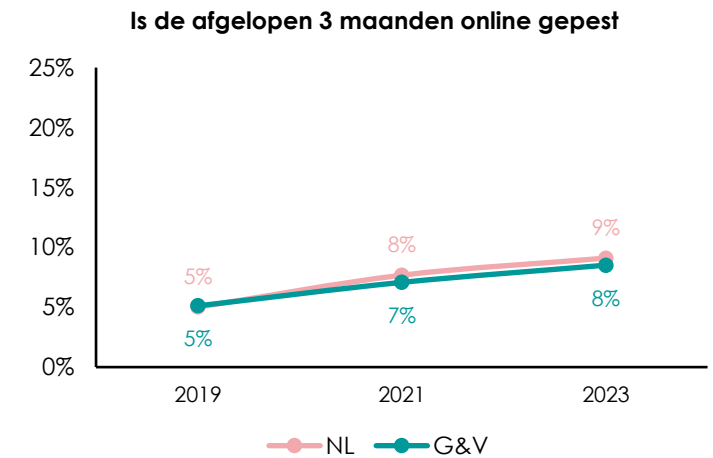
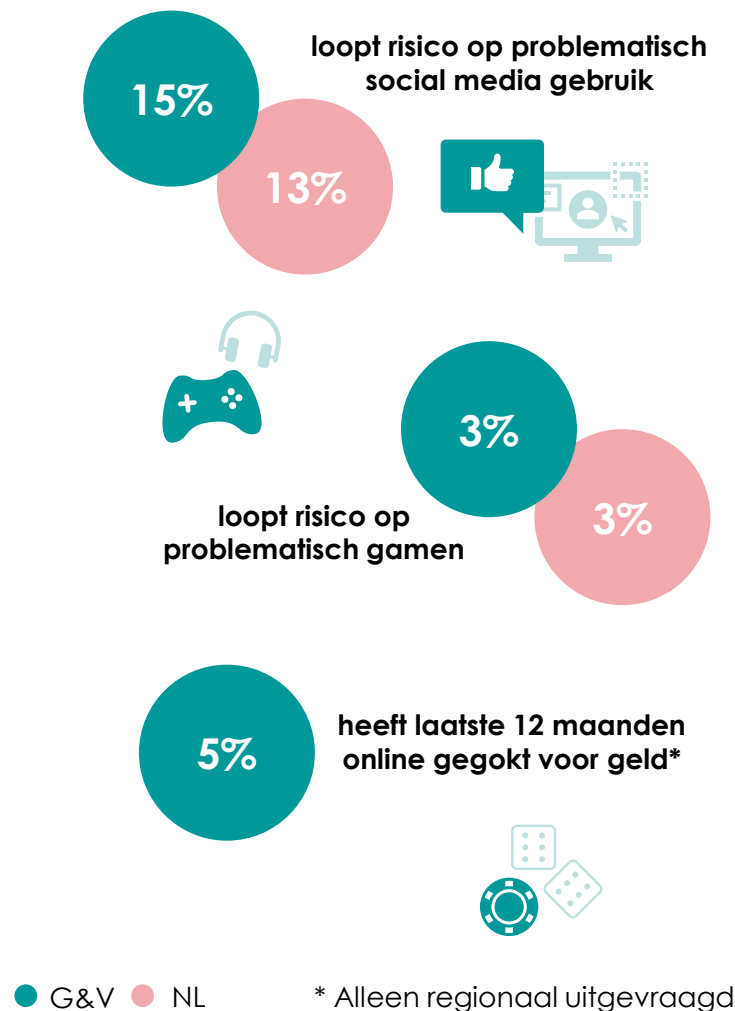
9. Mediawijsheid en online gokken

Als jongeren het gebruik van social media niet meer onder controle hebben, kunnen er problemen ontstaan in het dagelijks functioneren. Er is dan sprake van problematisch gebruik van social media. Ook langdurig gamen en hier niet mee kunnen stoppen, kan problematisch worden. Dit kan negatieve effecten hebben op verschillende aspecten van gezondheid, zoals mentaal welbevinden, eenzaamheid en slaap.

Het percentage jongeren dat risico loopt op problematisch gebruik van social media (15%) ligt duidelijk hoger dan in de coronaperiode (9%). Jongeren in G&V melden vaker slaapttekort door social media (20% versus 17% landelijk) en vaker dat ze liever social media gebruiken dan een echte ontmoeting te hebben (15% versus 12% landelijk).

Verspreiden van vervelende foto's en filmpjes en sexting kan gevolgen hebben die jongeren niet altijd kunnen overzien. 20% van de jongeren geeft aan dat ooit tegen de zin vervelende foto's of filmpjes door anderen zijn verspreid (bv. op internet gezet of via de mobiele telefoon naar anderen gestuurd). In de coronaperiode was dat duidelijk lager: 14%.

Het thema **Mediawijsheid** van de Gezonde School gaat in op social media, gamen, privacy en online pesten.



10. School

Jongeren brengen een groot deel van hun tijd door op school. Op school doen jongeren kennis en vaardigheden op die belangrijk zijn voor hun ontwikkeling. Ook doen ze sociale contacten op en maken ze vrienden.

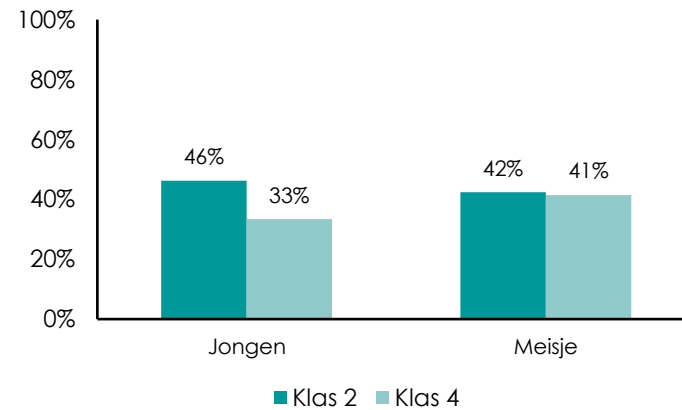
Leerlingen die het goed naar hun zin hebben op school zijn meer gemotiveerd om te leren en halen vaak betere cijfers. De meeste jongeren hebben het naar hun zin op school.

De top 3 van redenen waarom jongeren het naar hun zin hebben, luidt:

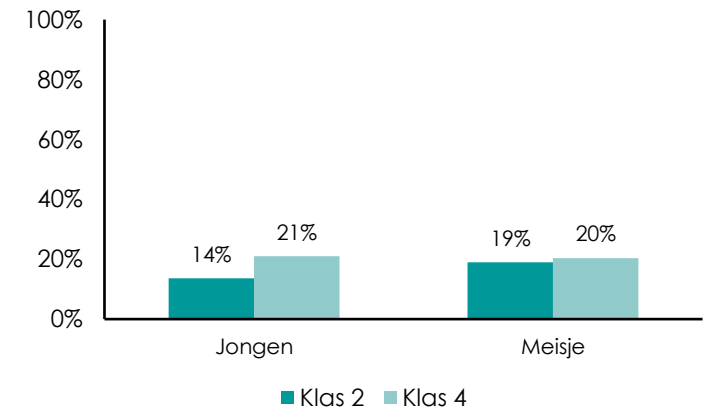
- veel vrienden op school
- niet gepest worden
- gezellige sfeer

Er wordt in G&V relatief veel gespijbeld: 18% heeft één of meer lesuren gespijbeld in de laatste vier weken versus 15% landelijk. In de monitor van 2019 werd minder gespijbeld: 13% (niet uitgevraagd in 2021).

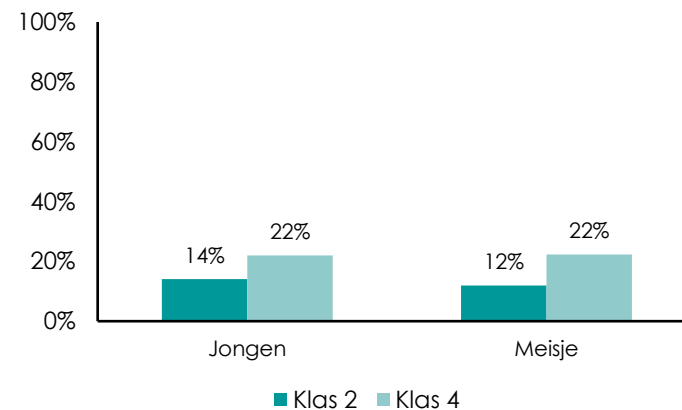
Vindt school (hartstikke) leuk



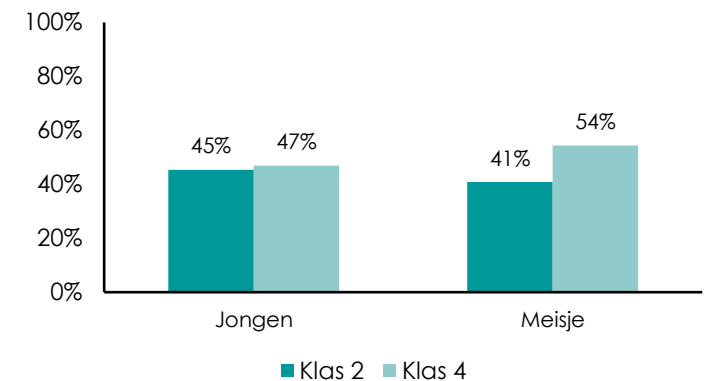
Was de afgelopen 4 weken 3+ dagen ziek thuis



Heeft de afgelopen 4 weken gespijbeld



Is de afgelopen 12 maanden ziek gemeld, maar was niet echt ziek



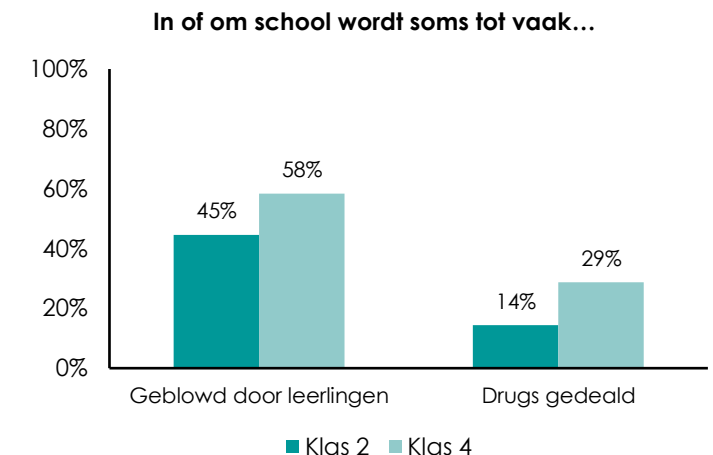
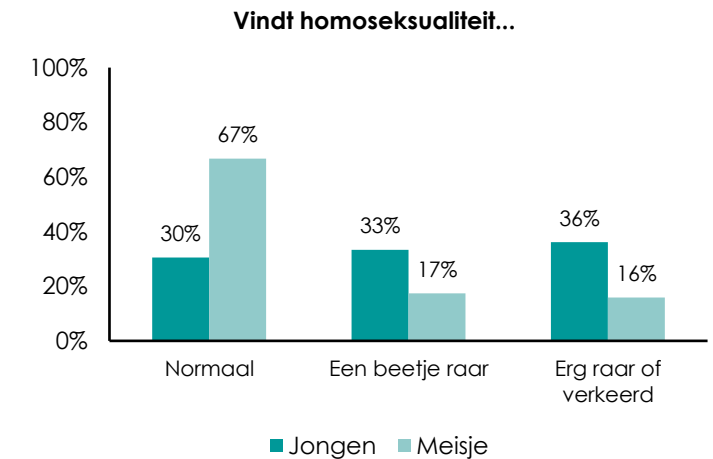
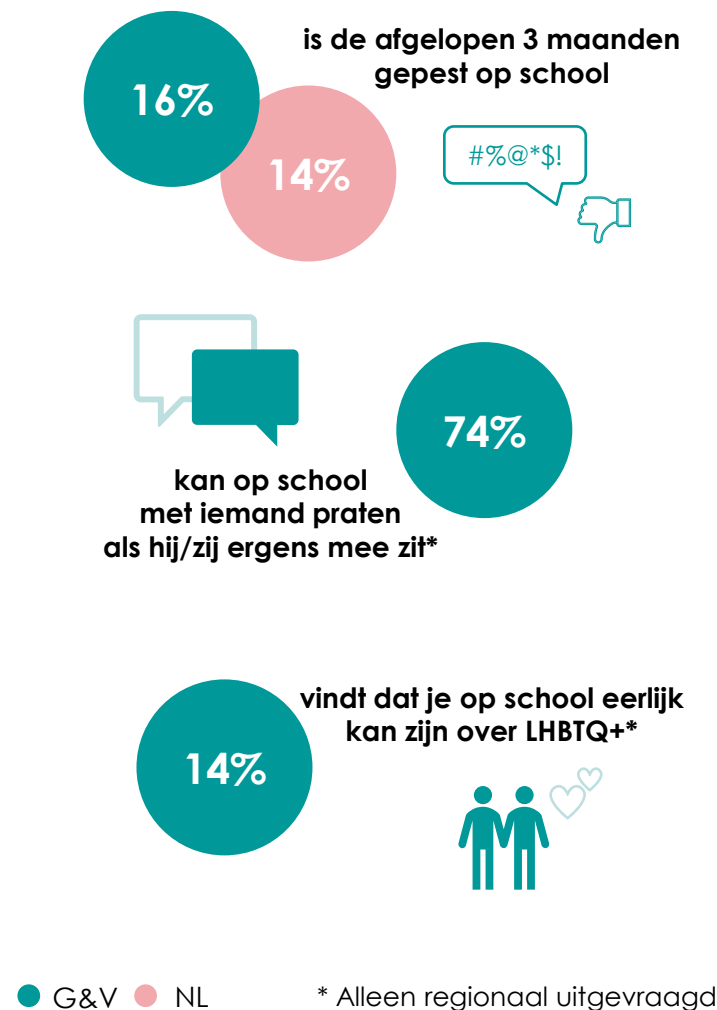
11. Schoolklimaat

Een veilig schoolklimaat is belangrijk. Dit houdt in dat jongeren met problemen bij iemand terecht kunnen en open kunnen praten over bijvoorbeeld seksuele gearardheid, misbruik, pesten of discriminatie. De thema's [Welbevinden](#) en [Relaties en seksualiteit](#) van de Gezonde School gaan in op onderwerpen als pesten en seksuele diversiteit.

Wanneer jongeren worden gepest, kan dit negatieve gevolgen hebben voor hun sociaal-emotionele gezondheid. Pesten kan leiden tot minder motivatie om naar school te gaan en slechte schoolprestaties. 16% van de jongeren geeft aan de afgelopen 3 maanden gepest te zijn op school. Dit is duidelijk hoger dan in de coronaperiode (10%) en hoger dan voor corona (2019: 8%).

Het percentage jongeren dat homoseksualiteit erg raar of verkeerd vindt, ligt duidelijk hoger dan in eerdere monitors. Ruim een kwart van alle jongeren vindt dit, tegen 6% in de monitor van 2019 (niet gevraagd in 2021). Ook zeggen minder jongeren dat je tegen iedereen op school eerlijk kan zijn over LHBTQ+ (14% versus 27% in 2021).

Vergeleken met 2021 geven meer jongeren aan dat er door leerlingen wordt geblowd in school of op het schoolterrein en/of dat er drugs gedeald worden in of om school.



- Ruim driekwart van de jongeren in Gooi en Vechtstreek voelt zich **gezond** en **gelukkig**. Toch gaat het minder goed met een aantal jongeren dan verwacht en gewenst. Vergeleken met de coronaperiode is de ervaren gezondheid minder goed en zijn sommige uitkomsten hetzelfde gebleven (denk aan **mentale gezondheid, eenzaamheid, gestrest zijn** door één of meer factoren, **suicidegedachten**).
- Een aantal ongezonde gedragingen is toegenomen (ooit **gerookt** hebben, wekelijks **vapen**, niet **ontbijten**, problematisch gebruik van **social media**). Er wordt in G&V relatief veel gerookt en meer **hasj of wiet** gebruikt, vergeleken met landelijk.
- Positief is dat **alcoholgebruik** ongeveer op het niveau is van vóór corona en dat veel jongeren elke dag **lopend of fietsend naar school** gaan.
- Op school wordt er meer **gepest**, meer **gespijeld** en is de **tolerantie van homoseksualiteit** lager.
- Het merendeel van de jongeren is voldoende **weerbaar**, zegt zelf meestal weer snel te **herstellen na een moeilijke periode** en heeft redelijk tot veel **vertrouwen in de toekomst**.
- De GGD adviseert gemeenten hun inzet op preventie uit te breiden. Denk aan NIX18, de Rookvrije Generatie en een Gezonde Schoolkantine. Tevens verdienen de thema's Welbevinden, Relaties & seksualiteit en Mediawijsheid van de Gezonde School structurele aandacht.

Heeft u nog vragen over het onderzoek?

Dan kunt u contact opnemen met:

Manita van Acker, epidemioloog, m.vanacker@ggdgv.nl of

Paulien Hagedoorn, onderzoeker publieke gezondheid, p.hagedoorn@ggdgv.nl.

Heeft u nog vragen over het schoolgezondheidsbeleid?

Dan kunt u contact opnemen met **Marlou Hensen**, adviseur Gezonde School, m.hensen@ggdgv.nl.

Meer resultaten?

Naast de resultaten in dit regioprofiel vindt u op onze website een uitsplitsing van alle indicatoren naar klas, geslacht en onderwijsniveau, trends over tijd en een aantal aanvullende indicatoren.

Daarnaast staan ook de landelijke en gemeentelijke resultaten van deze Gezondheidsmonitor Jeugd op onze website.

www.ggdgv.nl/GMJ2023



GGD
Gooi en Vechtstreek