

HOE GEZOND IS ONZE JEUGD?

Resultaten van de Jeugdgezondheidsmonitor voor leerlingen van klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs in de regio Midden-Nederland 2011/2012



Lokale Schoolkrachtcijfers op www.ggdatlas.nl

GGD Midden-Nederland peilt met Schoolkracht regelmatig wat er onder jongeren in haar werkgebied speelt.¹ In deze factsheet leest u de belangrijkste uitkomsten van dit onderzoek op regionaal niveau. Gemeentelijke cijfers zijn te vinden op de gezondheidsatlas: www.ggdatlas.nl. Gemeenten kunnen daarop hun resultaten ook vergelijken met andere gemeenten. In de loop van 2012 worden de resultaten teruggekoppeld naar scholen en gemeenten.

CJG niet bekend bij jeugd



Als jongeren ergens mee zitten, gaan ze meestal naar hun ouders/verzorgers (78%) of naar vrienden/vriendinnen (77%) voor hulp.

Lees verder op pagina 2

Meer jongeren zijn lid van een sportclub

In de afgelopen 4 jaar zijn meer jongeren lid geworden van een sportclub. Toch voldoet 28% van de jongeren nog niet aan de Nederlandse Norm gezond bewegen.



Lees verder op pagina 4

....maar binge-drinken nog steeds populair

Van de alcoholdrinkende jongeren van 16 jaar en ouder doet een ruime meerderheid (78%) aan binge-drinken. Ruim driekwart van de 16-plussers drinkt regelmatig.



Lees verder op pagina 6

Aantal spijbelaars daalt



Het aantal jongeren dat gepest wordt en dat zelf pest is afgenomen en het aantal spijbelaars is gedaald. Eén op de 8 leerlingen heeft de afgelopen maand gespijbelde, 5% spijbelde 3 uur of meer.

Lees verder op pagina 3

Preventie werkt! Minder jongeren onder de 16 drinken alcohol....

De cijfers laten zien dat het percentage jongeren in de regio Midden-Nederland onder de 16 jaar dat alcohol drinkt sinds 2007/2008 is gedaald.



Lees verder op pagina 6

Blijf investeren in jeugd, het loont!

Gelukkig is de meerderheid van de jeugd lichamelijk, psychisch en sociaal gezond. De leefstijl van jongeren blijkt wel een blijvend punt van aandacht te zijn.



Lees verder op pagina 8

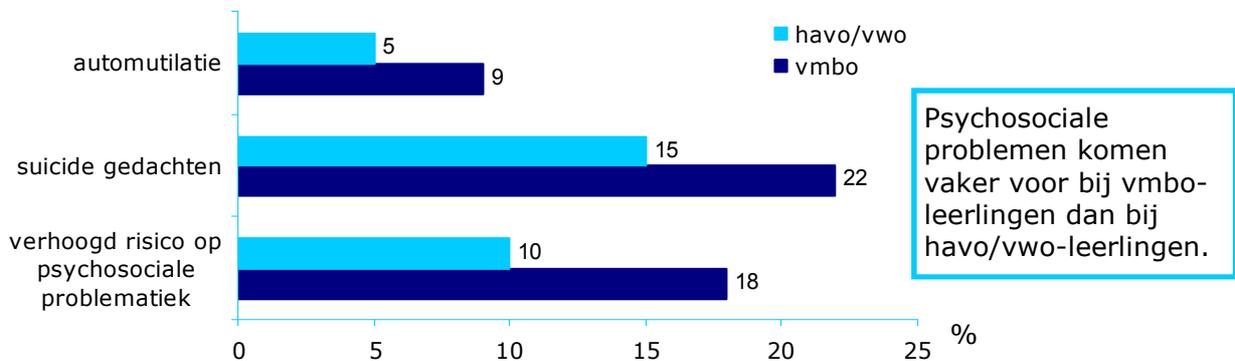
¹ Het werkgebied van GGD Midden-Nederland bestaat uit de volgende 25 gemeenten: Amersfoort, Baarn, Bunnik, Bunschoten, De Bilt, Eemnes, Houten, Leusden, Lopik, Montfoort, Nieuwegein, Oudewater, Renswoude, Rhenen, De Ronde Venen, Soest, Stichtse Vecht, Veenendaal, Vianen, Wijk bij Duurstede, Woerden, Woudenberg, IJsselstein, Utrechtse Heuvelrug en Zeist.

Soms zijn er zorgen

Psychische problemen kunnen het (school) functioneren van jongeren ernstig belemmeren en hebben een grote impact op de kwaliteit van leven. Het is van belang hier op jonge leeftijd iets aan te doen, omdat het hebben van emotionele en gedragsproblemen op jonge leeftijd een verhoogd risico geeft op psychische problemen in de volwassen leeftijd.

In Schoolkracht 2011/2012 is het risico op psychische problematiek gemeten en is gevraagd naar o.a. suïcidegedachten en automutilatie (zelfbeschadiging).

- 14% van de jongeren in de regio Midden-Nederland heeft een verhoogd risico op psychosociale problematiek. Emotionele problemen komen vaker bij meisjes voor (16% versus 4% bij jongens) en gedragsproblemen vaker bij jongens (17% versus 8% bij meisjes).
- 18% van de jongeren geeft aan er het afgelopen jaar wel eens serieus over gedacht te hebben een eind te maken aan hun leven.
- 7% van de jongeren geeft aan zichzelf het afgelopen jaar opzettelijk te hebben verwond.



Vergeleken met 2007/2008 is het percentage jongeren met een verhoogd risico op psychosociale problematiek in de regio Midden-Nederland gelijk gebleven.

CJG niet bekend bij jeugd

De meeste jongeren zijn positief over hun toekomst. Op de vraag "Hoe denk je dat het de komende 5 jaar met je gaat?" geeft namelijk slechts 1% van de leerlingen aan "slecht/heel slecht". Als jongeren ergens mee zitten, gaan ze meestal naar hun ouders/verzorgers (78%) of naar vrienden/vriendinnen (77%) voor hulp. 5% geeft aan niet te weten bij wie ze voor hulp terecht kunnen. Als jongeren vragen hebben over bijvoorbeeld school, geld, gezondheid of problemen thuis, kunnen ze ook naar het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) gaan.

Driekwart van de leerlingen in het onderzoek geeft echter aan nog nooit van het CJG te hebben gehoord.

Hoe gaat het thuis?

De situatie waarin jongeren thuis opgroeien is van groot belang voor hun ontwikkeling en gezondheid.

Enerzijds valt hierbij te denken aan de materiële omstandigheden waarin jongeren opgroeien, anderzijds is een veilig thuis een belangrijke basis voor een gezonde ontwikkeling van kinderen tot zelfstandige volwassen burgers.

Jongeren uit Midden-Nederland hebben de volgende ingrijpende levensgebeurtenissen in de thuissituatie meegemaakt:

- 20% heeft een echtscheiding van zijn/haar ouders meegemaakt;
- 13% heeft meegemaakt dat ouders problemen met geld of inkomen hebben;
- 5% heeft geweld of mishandeling tussen zijn/haar ouders meegemaakt;
- 17% van de jongeren geeft aan nu nog problemen te hebben met een langdurige (psychische) ziekte en/of verslaving van een gezinslid of ouder(s). Meisjes geven dit vaker aan dan jongens.

Uit onderzoek blijkt dat het hebben meegemaakt van ingrijpende levensgebeurtenissen, ook wel 'stressful live events' genoemd, van invloed zijn op het psychisch welbevinden van jongeren.

Vroegsignalering van problemen van kinderen en hun ouders is blijvend van belang.



Hoe gaat het op school?

Net als de thuissituatie, is ook de school-situatie van invloed op het (psychisch) welbevinden van jongeren en hun functioneren. Pestgedrag heeft gevolgen voor allen die erbij betrokken zijn. Vooral leerlingen die structureel gepest worden ondervinden negatieve gevolgen (zoals psychosomatische of depressieve klachten). Maar ook voor pesters zijn er grote gevolgen: de ontwikkeling van sociale vaardigheden blijft achter en er is een grote kans dat ze betrokken raken bij agressie en criminaliteit.

- 14% van de leerlingen is de afgelopen 3 maanden wel eens gepest op school, 4% werd frequent gepest (één keer per week of vaker).
- 17% heeft zelf wel eens gepest, 3% deed dat frequent.
- 10% van de leerlingen geeft aan wel eens last te hebben van pesten via internet of mobiele telefoon.

Vmbo-leerlingen worden vaker gepest en pesten zelf vaker dan havo/vwo-leerlingen.

Veelvuldig spijbelen en verzuim vormen risicofactoren voor voortijdig schoolverlaten en het ontstaan van allerlei probleemgedrag. Zowel spijbelen als ziekteverzuim hangen samen met een minder goede psychische gezondheid van leerlingen.

- 13% van de leerlingen heeft de afgelopen maand gespijbeld, 5% spijbelde 3 uur of meer.
- 37% heeft de afgelopen maand verzuimd wegens ziekte, 5% deed dat één week of langer.

Meisjes verzuimen vaker wegens ziekte dan jongens en het ziekteverzuim is bij vmbo-leerlingen hoger dan bij havo/vwo-leerlingen.

Ten opzichte van 2007/2008 is het percentage jongeren dat gepest wordt en het percentage dat zelf pest met respectievelijk 4% en 11% afgenomen en is het percentage spijbelaars gedaald met 3%.

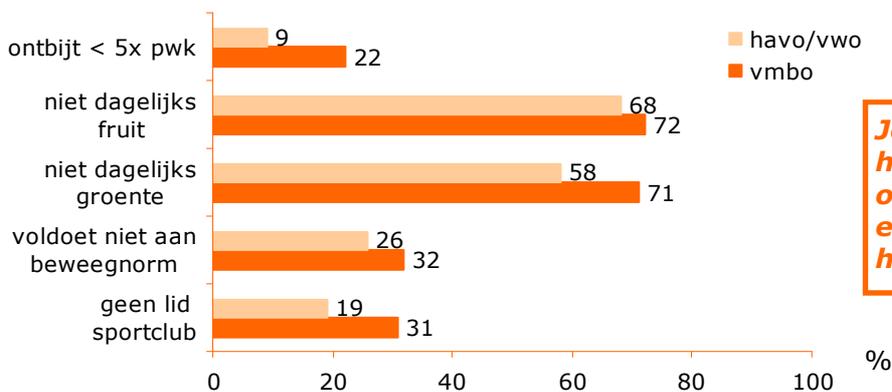
Fruit en groente niet populair

Onder de jeugd is er in de afgelopen jaren een duidelijke toename in overgewicht geconstateerd. De belangrijkste oorzaak voor het ontstaan van overgewicht is een verkeerde balans tussen eten en bewegen. Als jongeren van klas 2 zelf hun lengte en gewicht invullen blijkt 8% overgewicht te hebben. Dit is echter een onderschatting van het werkelijke percentage jongeren met overgewicht: uit gegevens van de Jeugdgezondheidszorg blijkt namelijk dat 13% van de 2^e klassers² overgewicht heeft.

De mate waarin leerlingen ontbijten en fruit en groente eten geeft een indicatie van hoe gezond zij eten. Steeds meer kinderen gaan 's ochtends zonder ontbijt naar school. Dit heeft ook een negatieve invloed op de concentratie.

- 15% van de jongeren ontbijt minder dan vijf dagen per week.
 - 64% eet niet dagelijks groente.
 - 70% eet niet dagelijks fruit.
- Het percentage met ongezonde voedingsgewoonten neemt toe met de leeftijd.

Het percentage jongeren in de regio Midden-Nederland dat onvoldoende fruit eet is met 3% toegenomen sinds het vorige onderzoek in 2007/2008.



Jongeren op het vmbo hebben vaker een ongunstiger voedings- en bewegpatroon dan havo/vwo-leerlingen.

Meer jongeren zijn lid van een sportclub

Volgens de Nederlandse Norm Gezond bewegen zou een minimaal één uur per dag moeten bewegen. Na de basisschool gaan jongeren minder bewegen. Dit heeft te maken met het toenemen van andere activiteiten zoals huiswerk, televisie kijken of computergebruik. Internetten en gamen zijn populaire vrije tijdsbestedingen van veel jongeren. Er zijn signalen dat sommige jongeren op een zorgelijke manier met gamen bezig kunnen zijn.

- 28% van de jongeren voldoet niet aan de Nederlandse Norm gezond bewegen.
- 24% is geen lid van een sportclub.
- 21% kijkt dagelijks 2 uur of langer tv.
- 27% zit dagelijks 2 uur of langer achter de computer.
- 7% van de jongeren is op een zorgelijke manier met gamen bezig. Jongens (13%) doen dit vaker dan meisjes (2%) en vmbo-leerlingen doen dit vaker dan havo/vwo-leerlingen.

Ten opzichte van 2007/2008 zijn meer jongeren lid van een sportclub (toename 4%) en zitten jongeren minder lang achter de tv of pc (afname beide 8%).



² Schooljaar 2010-2011, 2^e klassers regio Midden-Nederland (www.ggdatlas.nl).

Jeugd experimenteert met roken, drinken en blowen

Roken, populair onder jongeren?

Roken heeft belangrijke gevolgen voor de gezondheid op latere leeftijd en kan leiden tot longkanker, hart- en vaatziekten en vroeg overlijden. Als jongeren beginnen met roken is dat een belangrijke voorspeller voor roken op latere leeftijd.

- 16% van de jongeren in Midden-Nederland geeft aan te roken.

Meer vmbo-leerlingen roken dan havo/vwo-leerlingen.

(Soft)drugs een groot probleem?

De meeste jongeren die drugs gebruiken, gebruiken het middel maar één of een paar keer. Een kleine groep blijft vaker gebruiken. Het belangrijkste gezondheidsrisico van drugsgebruik is een afname van het reactie- en concentratievermogen en verslechtering van het korte termijngeheugen. Dit kan negatieve effecten hebben op school- en werkprestaties of in het verkeer.

- 10% van de jongeren in de regio heeft ooit softdrugs (hasj of wiet) gebruikt.
- 5% is een actuele gebruiker, en heeft in de afgelopen 4 weken softdrugs gebruikt.
- 2% van de jongeren geeft aan ooit harddrugs te hebben gebruikt.
- 1% gebruikte harddrugs in de afgelopen 4 weken.

Vmbo-leerlingen gebruiken vaker drugs dan havo/vwo-leerlingen en jongens vaker dan meisjes.

Alcohol, te vroeg, te vaak en te veel

Alcohol is extra schadelijk voor jongeren doordat zij nog volop in de groei zijn, waardoor de hersenen, maar ook andere organen, extra vatbaar zijn voor de schadelijke invloed van alcohol.

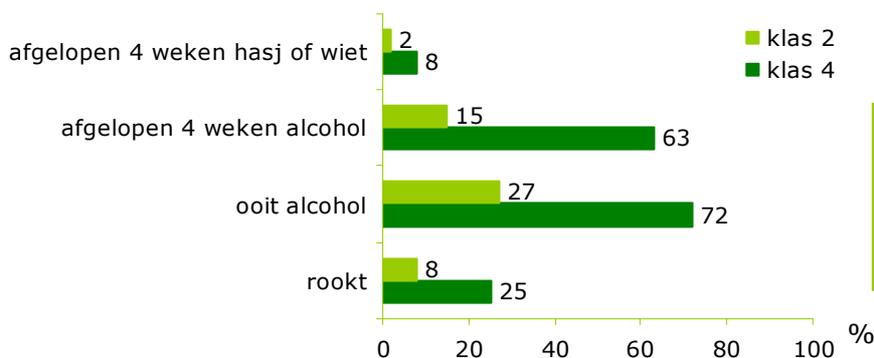
Andere negatieve gevolgen van (overmatig) alcoholgebruik zijn verkeersongelukken, agressie of ongeplande seks.

Het jong beginnen met drinken van alcohol kan ertoe leiden dat al op jonge leeftijd véél alcohol wordt gedronken. Landelijk wordt geadviseerd om het gebruik van alcohol zo lang mogelijk uit te stellen, in ieder geval tot 16 jaar.

- 38% van de jongeren heeft in de afgelopen 4 weken alcohol gedronken (actuele of regelmatige drinkers).
- 27% van alle jongeren heeft in de afgelopen 4 weken wel eens vijf of meer alcoholhoudende drankjes bij één gelegenheid gedronken (binge-drinken).

Jongeren op het vmbo drinken vaker alcohol dan jongeren op de havo/vwo. Jongens drinken vaker alcohol dan meisjes.

In de regio Midden-Nederland is het percentage jongeren dat rookt ten opzichte van 2007/2008 gelijk gebleven.



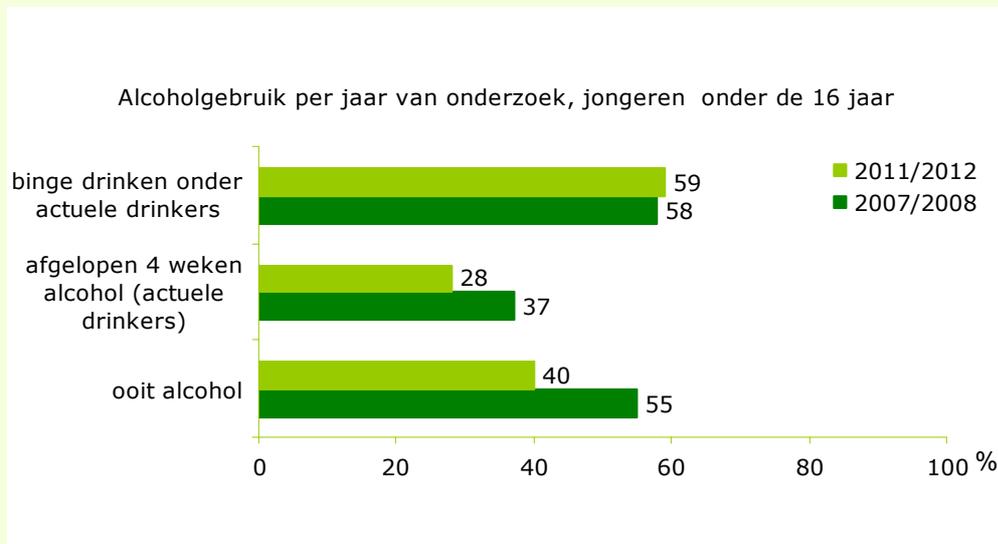
Naarmate jongeren ouder worden, worden hun leefgewoonten ongezonder.

Alcohol: minder maar nog steeds te veel

Daling alcoholgebruik bij jongeren onder de 16 jaar

De inspanningen van de laatste jaren om jongeren en hun ouders te doen inzien dat alcoholgebruik vóór het 16de levensjaar schadelijk is, lijken vruchten af te werpen. De cijfers laten zien dat het percentage jongeren in de regio Midden-Nederland onder de 16 jaar dat alcohol drinkt sinds 2007/2008 is gedaald (zie figuur).

Opvallend is dat binnen de groep actuele drinkers een ongewijzigd hoog percentage jongeren aan binge-drinken doet (zie figuur).



Minder jongeren onder de 16 jaar drinken alcohol.

Vanaf 16 jaar drinken jongeren nog steeds te vaak en te veel

Het percentage jongeren van 16 jaar en ouder in de regio dat alcohol drinkt is net als in 2007/2008 nog steeds hoog: ruim driekwart (77%) van de 16-plussers drinkt regelmatig alcohol, in 2007/2008 was dit 72%. Net als bij jongeren onder de 16, gebruiken jongeren die al wel alcohol drinken veel alcohol per keer. Van de alcoholdrinkende jongeren van 16 jaar en ouder doet een ruime meerderheid (78%) aan binge-drinken (2007/2008 73%).

Percentage binge-drinkers onder de jongeren die alcohol gebruiken is echter nog steeds verontrustend hoog.

Meer jongeren drinken stiekem

Ouders zijn een belangrijke doelgroep bij de aanpak van alcoholgebruik bij jongeren. Zij hebben meer invloed op het drinkgedrag van hun kinderen dan zij zelf denken. Regels stellen en het goede voorbeeld geven helpt.

Het percentage jongeren onder de 16 jaar dat aangeeft dat hun ouders hun alcoholgebruik goed vinden of er niets van zeggen is gedaald van 51% in 2007/2008 naar 36% in 2011/2012. De informatie over de risico's van alcoholgebruik lijkt ouders te hebben bereikt. Een aandachtspunt is echter dat meer jongeren onder de 16 jaar stiekem zijn gaan drinken. In 2011/2012 geeft 29% aan dat hun ouders niet weten dat ze alcohol gebruiken, in 2007/2008 was dat 15%.

Veilig vrijen vraagt nog steeds aandacht

Jongeren beginnen in hun puberteit seksuele ervaring op te doen. Het is belangrijk dat, als jongeren tot geslachtsgemeenschap komen, dit niet tegen hun zin en op een veilige manier gebeurt om ongewenste zwangerschap of seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) te voorkomen.

- 5% van de 2^e en 29% van de 4^e klassers in de regio heeft wel eens geslachtsgemeenschap gehad. Vmbo-ers hebben vaker ervaring met geslachtsgemeenschap dan havo/vwo-ers (24% versus 10%).
- 34% van de jongeren die wel eens geslachtsgemeenschap hebben gehad, heeft de laatste keer geen condoom gebruikt.
- 9% van de jongeren die wel eens geslachtsgemeenschap hebben gehad gebruikte de laatste keer geen enkele manier van anticonceptie. Dit percentage is bij 2^e klassers hoger dan bij 4^e klassers (18% versus 7%).
- 7% van de jongeren in de regio geeft aan wel eens geld of een beloning te hebben gehad in ruil voor seks.
- 8% van de jongeren geeft aan wel eens een onvrijwillige seksuele ervaring te hebben meegemaakt.



Het is belangrijk dat jongeren gestimuleerd worden om veilig te vrijen.

Ten opzichte van 2007/2008 is het percentage jongeren dat geen condoom gebruikte de laatste keer gelijk gebleven.

Schoolkracht, zorgt ervoor dat onze jeugd gezond is en blijft

Schoolkracht is de naam voor het preventieprogramma voor gemeenten en scholen in de regio Midden-Nederland. De basis van Schoolkracht is de monitor: een vragenlijstonderzoek via internet onder scholieren. Na het invullen van de vragenlijst krijgen de leerlingen een persoonlijk gezondheidsadvies via een speciale website. Het advies wil leerlingen bewust maken van hun gedrag.

De kennis die uit Schoolkracht rolt, helpt bij het maken van gericht (schoolgezondheids)beleid. Met Schoolkracht adviseert de GGD gemeenten, scholen en organisaties over dit beleid. Want als we samen kiezen voor één aanpak, zorgen we dat de jeugd gezond is én blijft.

Deelnemers

- 41 scholen/schoollocaties regio Midden-Nederland
- Ruim 10.000 jongeren (50% jongens en 50% meisjes)
- Vmbo en havo/vwo
- Klas 2 en 4
- Leeftijd: 13-16 jaar

Investeren in jeugd loont!

Gezonde kinderen zijn essentieel voor de toekomst. Gelukkig is de meerderheid van de jeugd lichamelijk, psychisch en sociaal gezond. Maar zoals de cijfers van dit onderzoek laten zien zijn er wel tal van risicofactoren die de gezondheid bedreigen. Zo heeft 14% van de jongeren een risico op psychosociale problematiek, wordt 14% wel eens gepest en heeft 5% tot 20% te maken met problemen thuis. Ten opzichte van 2007/2008 zijn de leefgewoonten van jongeren iets verbeterd voor wat betreft lichamelijke activiteit. Ten aanzien van alcoholgebruik zijn duidelijke verbeteringen opgetreden bij de jongeren onder de 16 jaar. Het percentage jongeren dat al wel eens alcohol heeft gedronken is in die groep met 15% afgenomen en het percentage regelmatige alcoholgebruikers met 9%. Het percentage jongeren dat te veel drinkt is echter zowel onder de jongeren onder de 16 jaar als onder jongeren boven de 16 jaar nog steeds verontrustend hoog.

Ondanks enkele positieve ontwikkelingen, blijkt de leefstijl en het risicogedrag van jongeren een blijvend punt van aandacht te zijn. De leefgewoonten van jongeren voldoen lang niet aan de normen voor gezond gedrag. De resultaten laten zien, dat ongezond gedrag toe neemt met de leeftijd van de jeugd. Verder is de gezondheid en het gezondheidsgedrag van jongeren op het vmbo (aanzienlijk) minder gunstig dan dat van jongeren op de havo/vwo.

Om gezondheidsproblemen in de toekomst te voorkomen, is het van belang een gezonde leefstijl te (blijven) stimuleren. De meeste gezondheidswinst kan worden behaald door in te zetten op preventie van alcoholgebruik, rookgedrag, gezond gewicht (in combinatie met gezonde voeding en meer beweging), seksueel risicogedrag en psychosociale problematiek.



COLOFON

Uitgave 2012

GGD Midden-Nederland
De Dreef 5, Zeist
Postbus 51, 3700 AB Zeist
www.ggdmn.nl

Afdeling Gezondheidsbevordering, Beleidsadviesing en
Epidemiologie
T 030-608 608 6

Contactpersoon:
Nelleke de Vos, epidemioloog
ndevos@ggdmn.nl

Websites en bronnen

- www.ggdatlas.nl
- www.schoolkracht.nl
- www.ggdmn.nl: Toolkit beleid
- RIVM:
www.nationaalkompas.nl
- RIVM: www.vtv2010.nl
- www.rijksoverheid.nl:
Landelijke nota
gezondheidsbeleid
Gezondheid dichtbij