



Factsheet

Gemeente Steenwijkerland

Mei 2024

**GEZONDHEIDS
MONITOR
JEUGD 2023**



Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

De Gezondheidsmonitor Jeugd is een onderzoek naar de gezondheid, het welbevinden en de leefstijl van schoolgaande jongeren. Een digitale vragenlijst is in het najaar van 2023 afgenomen onder jongeren in leerjaar 2 en 4 van het regulier voortgezet onderwijs. In totaal hebben 601 jongeren uit de gemeente Steenwijkerland en 7200 jongeren uit de regio IJsselland de vragenlijst ingevuld. Op de volgende pagina's zijn de belangrijkste resultaten van uw gemeente weergegeven. Met deze lokale gegevens kunt u richting geven aan het [gezondheids- en jeugdbeleid](#) van uw gemeente. Zo werken we samen aan de gezondheid van jongeren richting de toekomst!

De percentages in deze factsheet zijn gewogen naar onderwijsniveau, leeftijd, geslacht en stedelijkheid, zodat ze representatief zijn voor de werkelijke situatie. Vanwege de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten hanteren wij bij de rapportage een minimum van 30 respondenten die de vraag ingevuld hebben.

- Daar waar het verschil met de regio 5% of meer is, wordt dit weergegeven.
- Indien relevant is het verschil tussen jongens en meisjes weergegeven.

Aantal ingevulde vragenlijsten	Steenwijkerland	Regio
Jongen	285	3.664
Meisje	316	3.462
Anders	0	74

1. Gezin

2. Gezondheid en geluk

3. Psychische klachten en
eenzaamheid

4. Prestatiedruk en stress

5. Beschermende factoren en
vertrouwen

6. School

7. Bewegen en sport

8. Vrije tijd

9. Mediawijsheid

10. Alcohol

11. Roken, vaperen en drugs

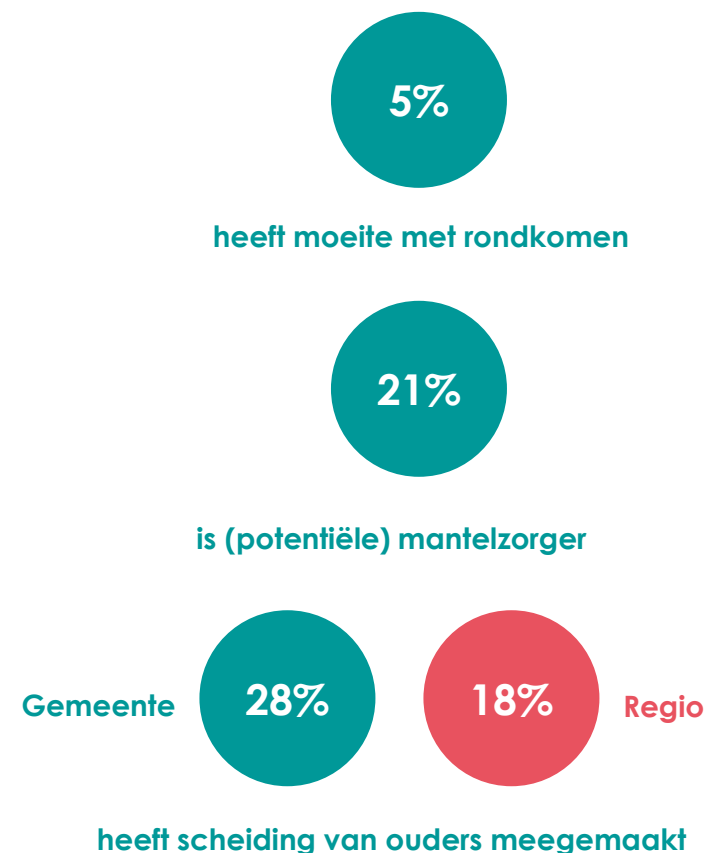
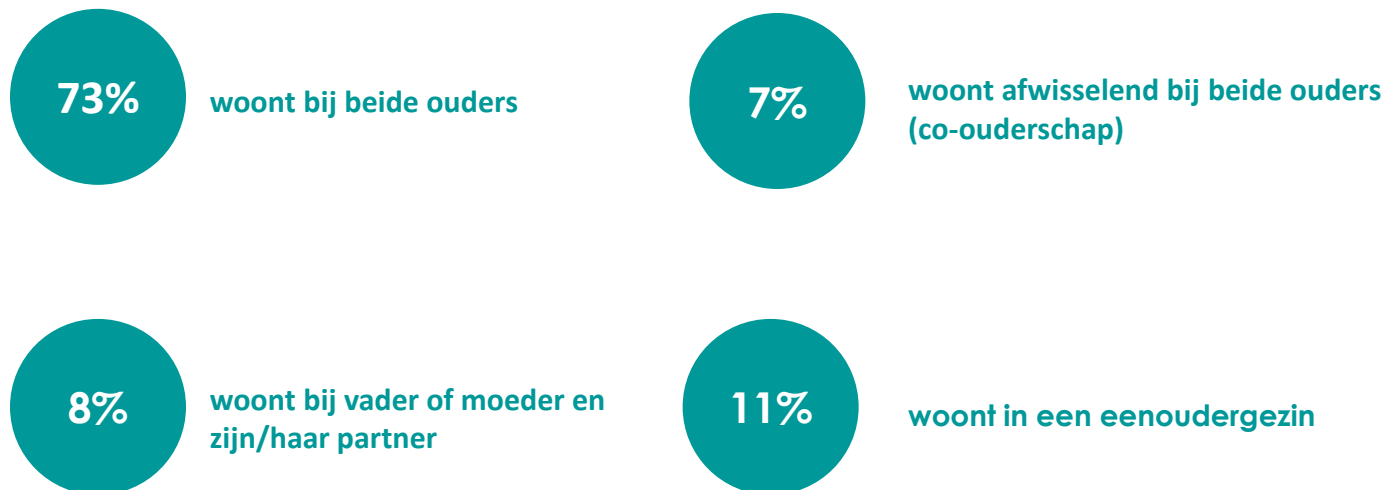
12. Gedrag vrienden

1. Gezin

De gezinssituatie waarin een jongere opgroeit heeft invloed op de gezondheid en het welzijn van de jongere.

Van eenoudergezinnen en gezinnen die moeite hebben met rondkomen wordt veel veerkracht en improvisatie verwacht. Geldzorgen kunnen leiden tot stress binnen het hele gezin. Jongeren waar thuis moeite is met rondkomen, geven het vaakst aan dat er dan niet voldoende geld is voor vakanties en dagjes uit.

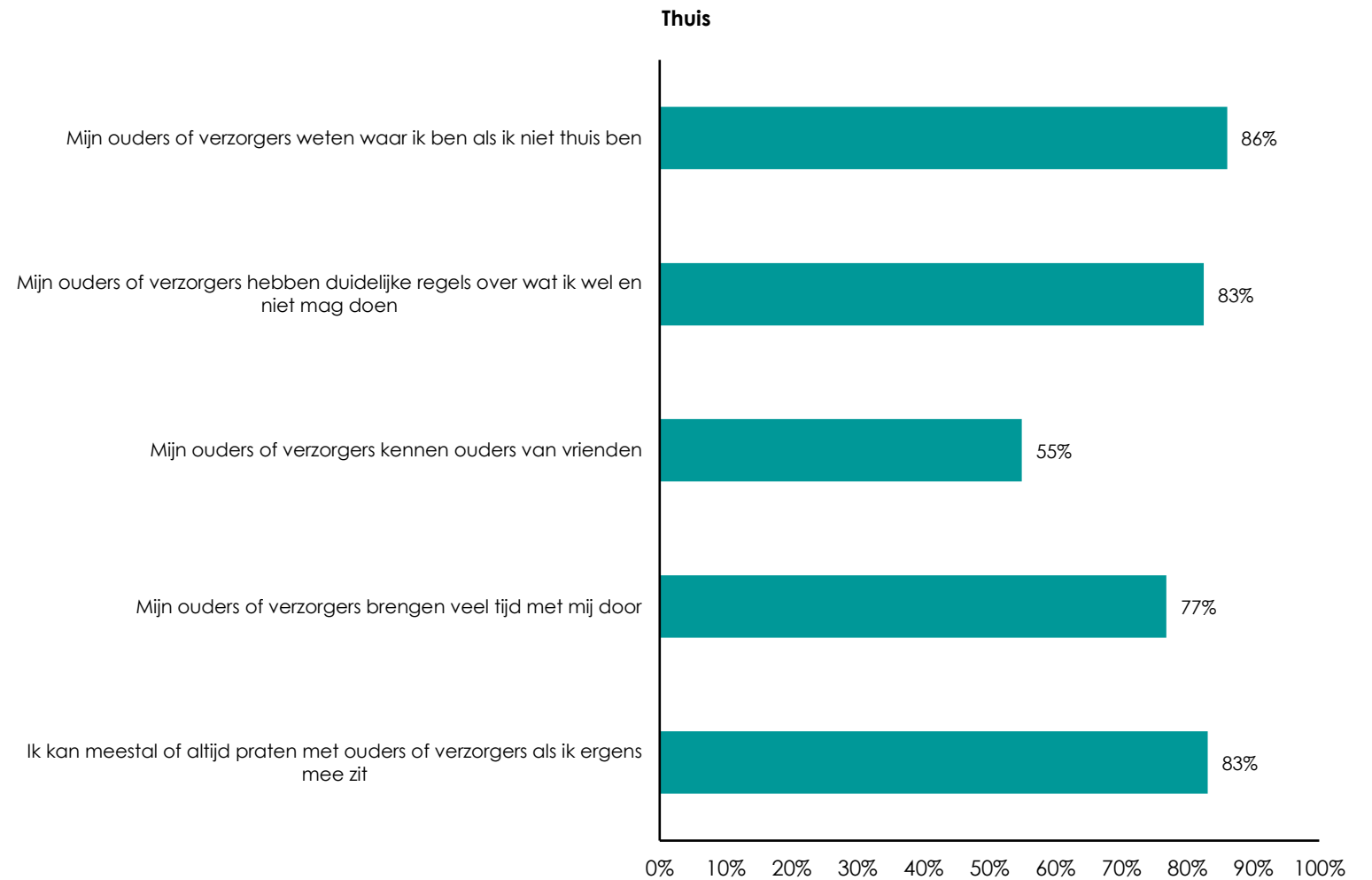
Het percentage (potentiële) jonge mantelzorgers is berekend als het percentage jongeren dat een gezinslid heeft met een lichamelijke of psychische ziekte of verslaving. [Onderzoek van het SCP en Vilans](#) laat zien dat het zijn van jonge mantelzorgers impact heeft op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren en ook bijvoorbeeld de schoolprestaties.



1. Gezin

Steun en betrokkenheid van ouders werken positief op de (mentale) gezondheid van jongeren. Jongeren die een goede band hebben met hun ouders hebben meestal minder psychosociale problemen.

Uit de gezondheidsmonitor blijkt dat jongeren in het algemeen goed met hun ouders kunnen praten, hun ouders tijd met hen doorbrengen en ouders duidelijke regels hebben.



2. Gezondheid en geluk

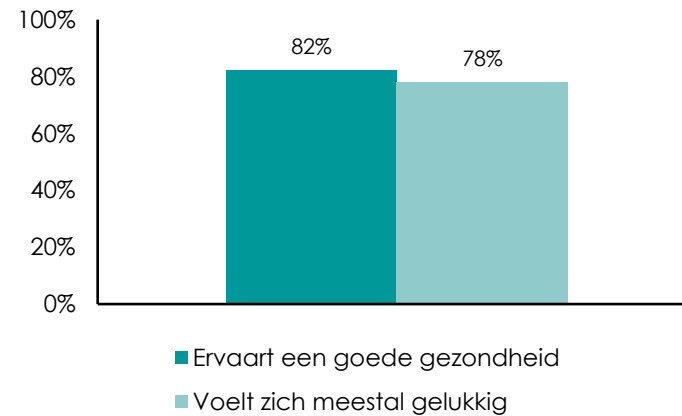
In regio IJsselland is het werken vanuit [Positieve Gezondheid](#) een manier om breder te kijken naar gezondheid dan alleen de afwezigheid van ziekte. Er is onder andere ook aandacht voor mentaal welbevinden, zingeving en meedoen.

Jongeren kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun gezondheid ervaren. Dit is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand van jongeren. Uit de resultaten van de gezondheidsmonitor blijkt dat de meerderheid van de jongeren de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart.

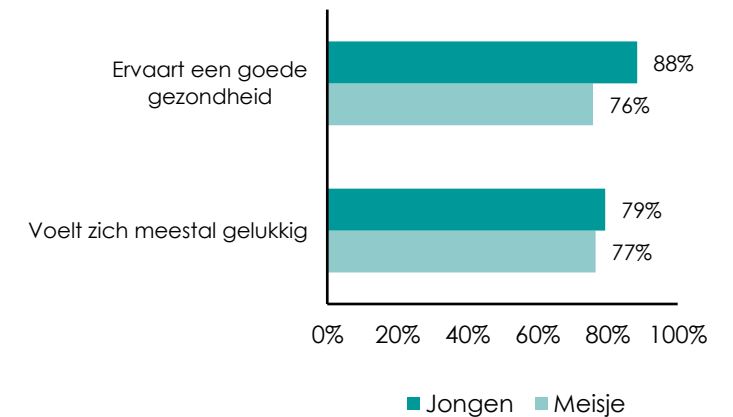
Een andere belangrijke indicator voor de gezondheid van jongeren is hoe gelukkig zij zich voelen.



Ervaren gezondheid en gelukkig voelen



Ervaren gezondheid en gelukkig voelen

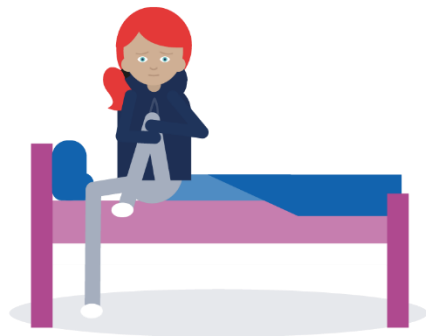


3. Psychische klachten en eenzaamheid

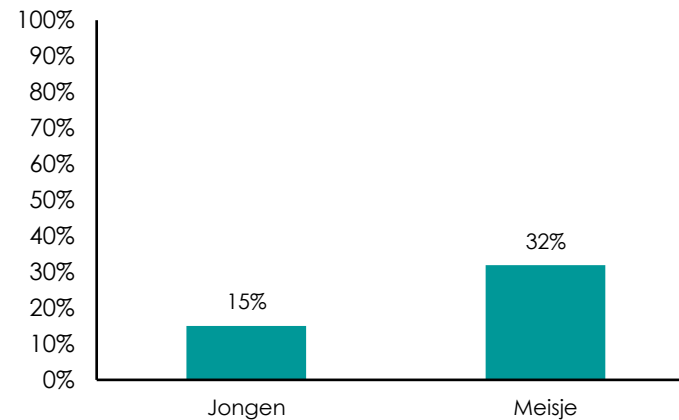
Psychische klachten worden gemeten met de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5). Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid, waaronder bijvoorbeeld depressieve klachten. Jongens hebben in het algemeen een gunstigere score op de MHI-5 dan meisjes.

Daarnaast voelt een groep jongeren zich eenzaam. [Uit onderzoek van Movisie](#) blijkt dat eenzaamheid kan ontstaan door een combinatie van onder meer persoonlijkheidsfactoren, relationele factoren en omgevingsfactoren. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om weinig zelfvertrouwen, een gemis aan (hechte) vriendschappen of familiebanden en het opgroeien in armoede.

23% van de jongeren in de gemeente Steenwijkerland ervaart psychische klachten, waarvan 1% ernstige klachten ervaart. 26% van de jongeren in de gemeente Steenwijkerland heeft zich in de afgelopen vier weken eenzaam gevoeld.



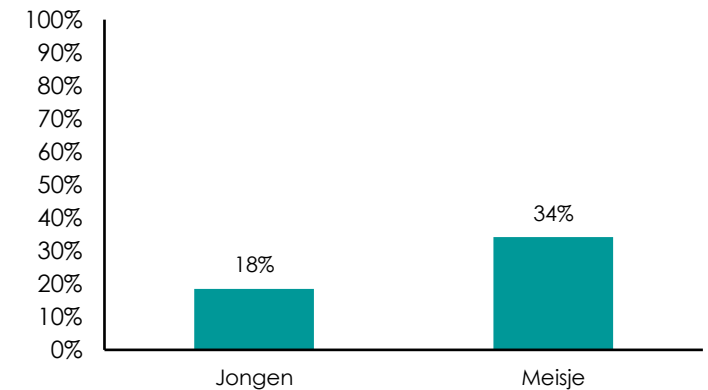
Heeft psychische klachten



2% van de jongeren uit de gemeente Steenwijkerland heeft er in de laatste 12 maanden vaak of heel vaak serieus over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven.

[Op de website](#) van GGD IJsselland is meer informatie te vinden over suicidepreventie.

Heeft zich eenzaam gevoeld in de afgelopen 4 weken



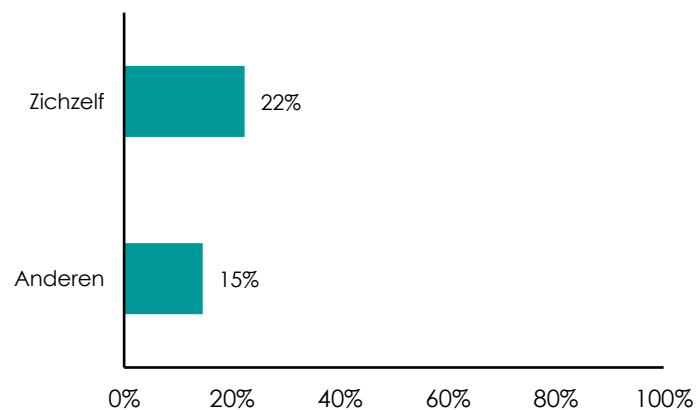
4. Prestatiedruk en stress

Jongeren ervaren steeds meer druk om te presteren. Deze druk kunnen ze zichzelf opleggen, maar kan ook door anderen opgelegd worden, zoals ouders/verzorgers en leraren.

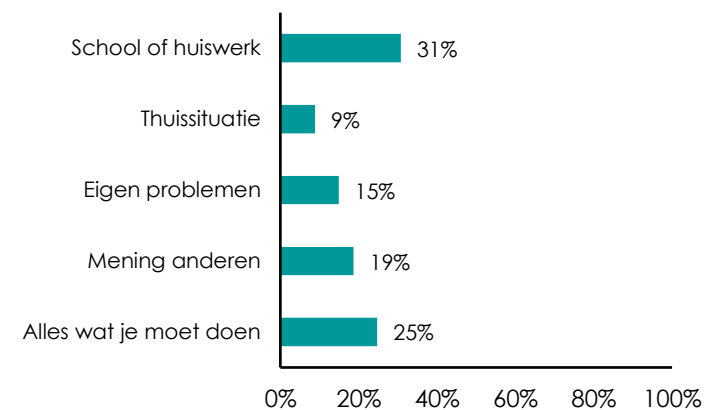
In 2023 geeft 44% van de jongeren in de gemeente Steenwijkerland aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen door één of meer factoren. Jongens ervaren minder vaak stress dan meisjes.



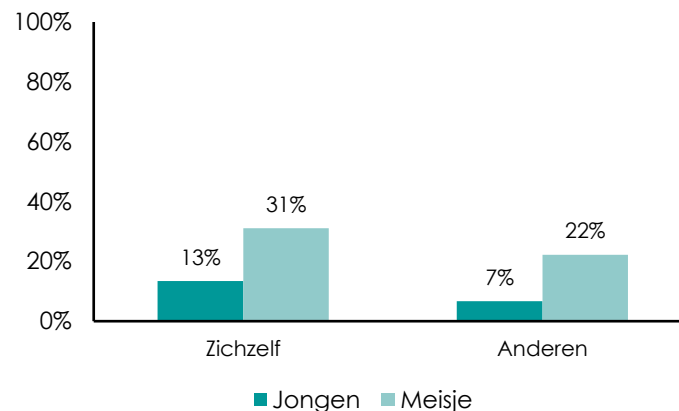
Ervaart regelmatig tot vaak prestatiedruk vanuit



Bronnen van stress



Ervaart regelmatig tot vaak prestatiedruk vanuit

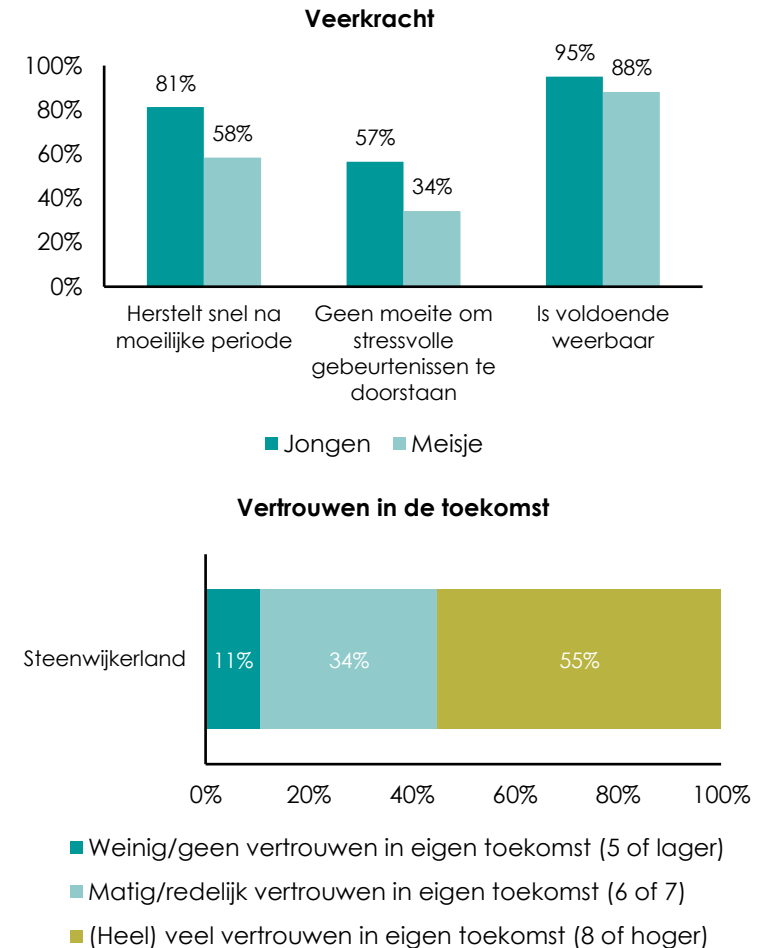


5. Beschermende factoren en vertrouwen

Hoe jongeren met uitdagingen als stress, ingrijpende gebeurtenissen en groepsdruk omgaan wordt mede bepaald door hun veerkracht en weerbaarheid. Jongens rapporteren in het algemeen dat zij sneller herstellen, makkelijker stressvolle gebeurtenissen doorstaan en beter voor zichzelf kunnen opkomen dan meisjes. Ook hebben jongens vaker vertrouwen in hun eigen toekomst.

Naast de aandacht voor mogelijke (mentale) gezondheidsproblemen die jongeren kunnen ervaren, is het belangrijk om samen met hen te kijken naar mogelijke oplossingen. Het concept van positieve gezondheid biedt daarvoor aanknopingspunten. Door met jongeren hierover in gesprek te gaan, wordt duidelijk waar hun kracht zit en wat hen helpt om sterker uit een stressvolle of moeilijke periode te komen. Het is belangrijk om de veerkracht van jongeren te stimuleren, op een manier die aansluit bij hun belevingswereld.

Uit de gezondheidsmonitor blijkt dat bijna alle jongeren bij iemand terecht te kunnen met een probleem. Zij noemen hierbij vaak hun ouders en/of vrienden.



6. School

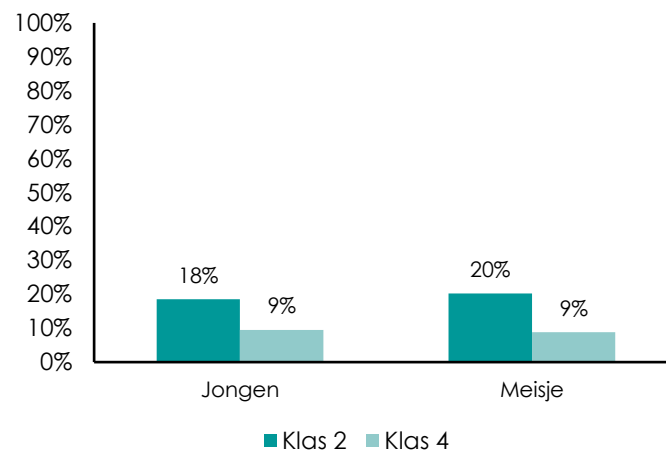
Jongeren brengen een groot deel van hun tijd door op school. Op school doen jongeren kennis en vaardigheden op die belangrijk zijn voor hun ontwikkeling. Maar ook doen ze sociale contacten op en maken ze vrienden.

Wanneer jongeren worden gepest, kan dit negatieve gevolgen hebben voor hun sociaal-emotionele gezondheid.

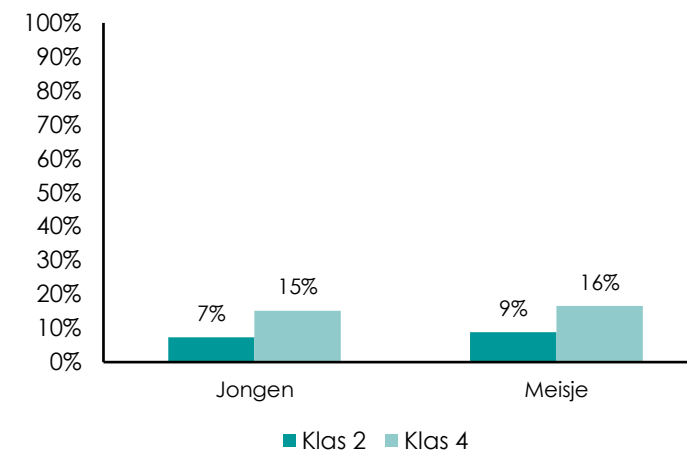
In de gezondheidsmonitor is gevraagd naar pesten, spijbelen, ziekteverzuim en schoolbeleving.



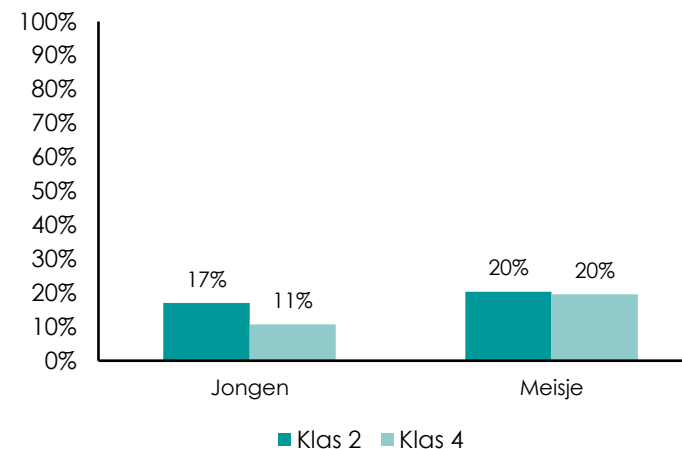
Is de afgelopen 3 maanden gepest op school



Heeft de afgelopen 4 weken gespijbeld

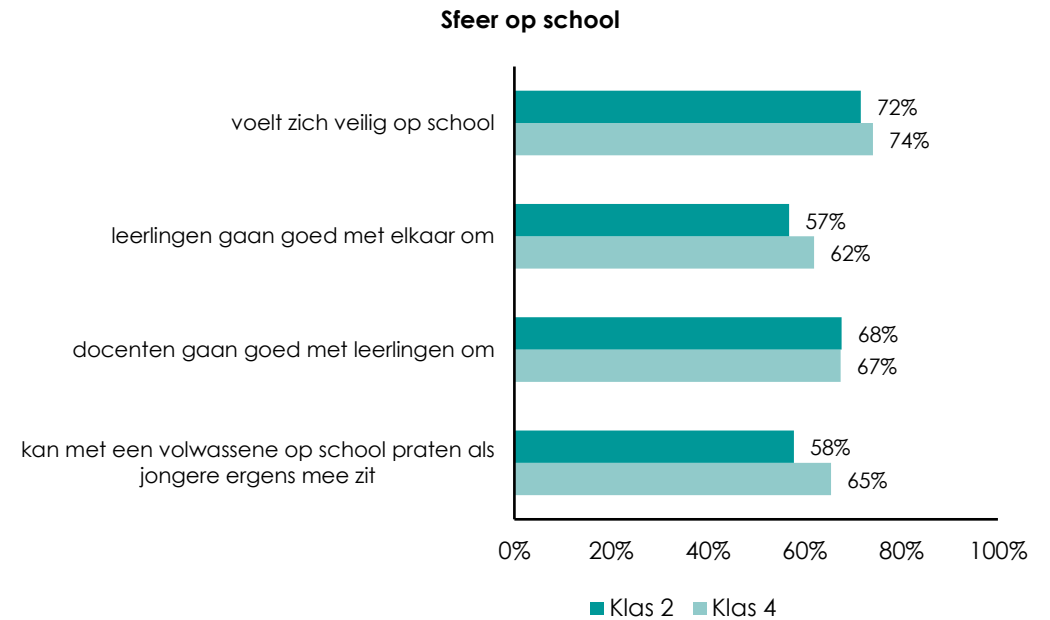
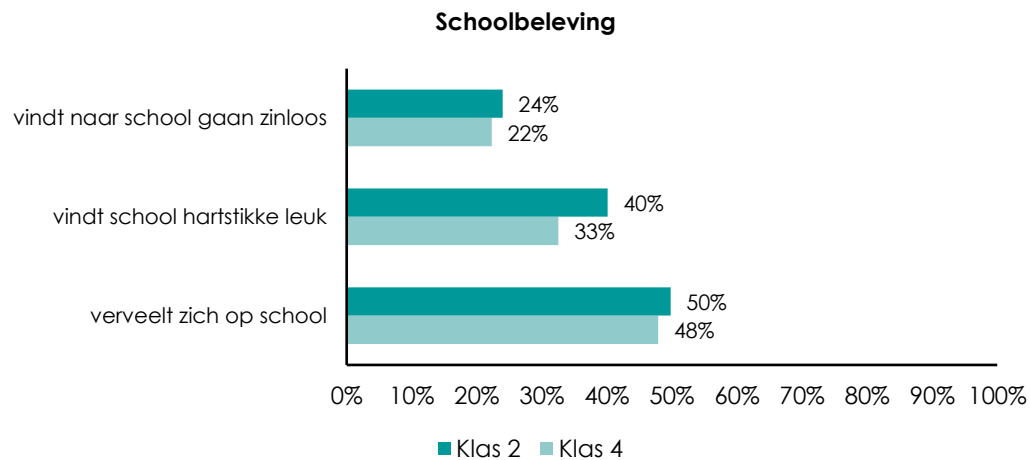


Was de afgelopen 4 weken 3+ dagen ziek thuis



6. School

Voor de sfeer op school is onder andere gevraagd naar hoe veilig jongeren zich voelen. In het algemeen voelen jongens zich veiliger op school dan meisjes. En jongeren op havo/vwo voelen zich veiliger dan jongeren op het vmbo. Ditzelfde beeld zien we bij de vraag over of leerlingen goed met elkaar omgaan op school: meisjes en jongeren op het vmbo zijn minder positief. Jongens vervelen zich vaker op school dan meisjes en ook vinden zij school vaker zinloos.



7. Bewegen en sport

Voldoende beweging draagt positief bij aan de (mentale) 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, tellen mee.

74% van de jongeren in de gemeente Steenwijkerland sport wekelijks bij een club, vereniging of sportschool.

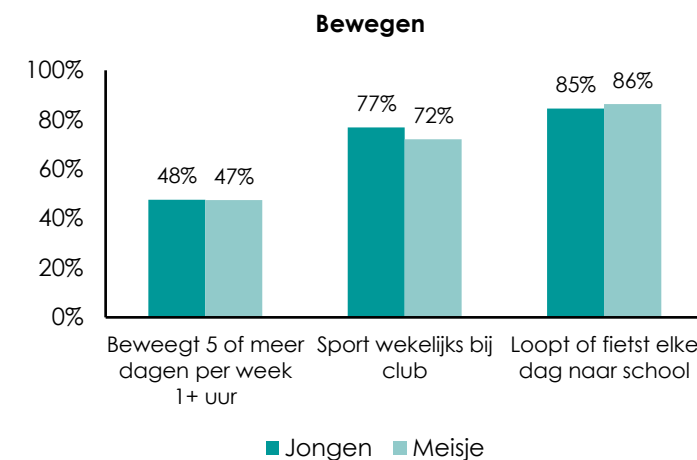


47%

beweegt 5 dagen of meer dagen per week minstens
1 uur

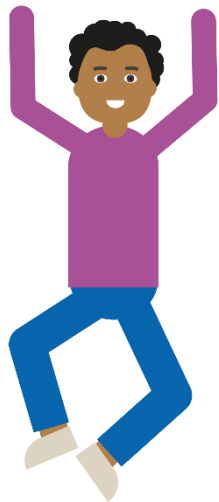
85%

fietst of loopt elke dag naar school of stage

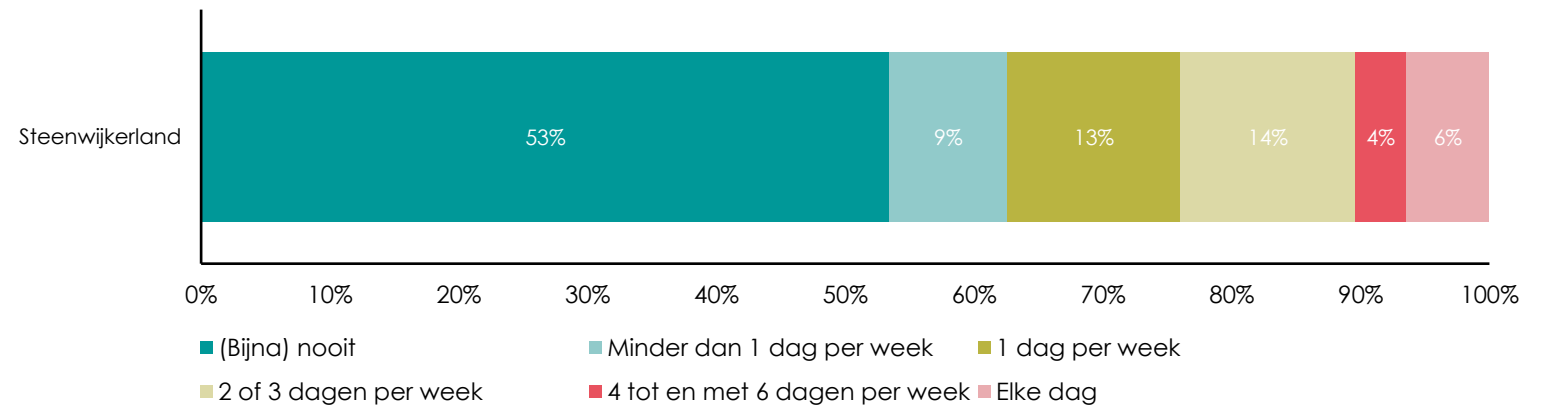


8. Vrije tijd

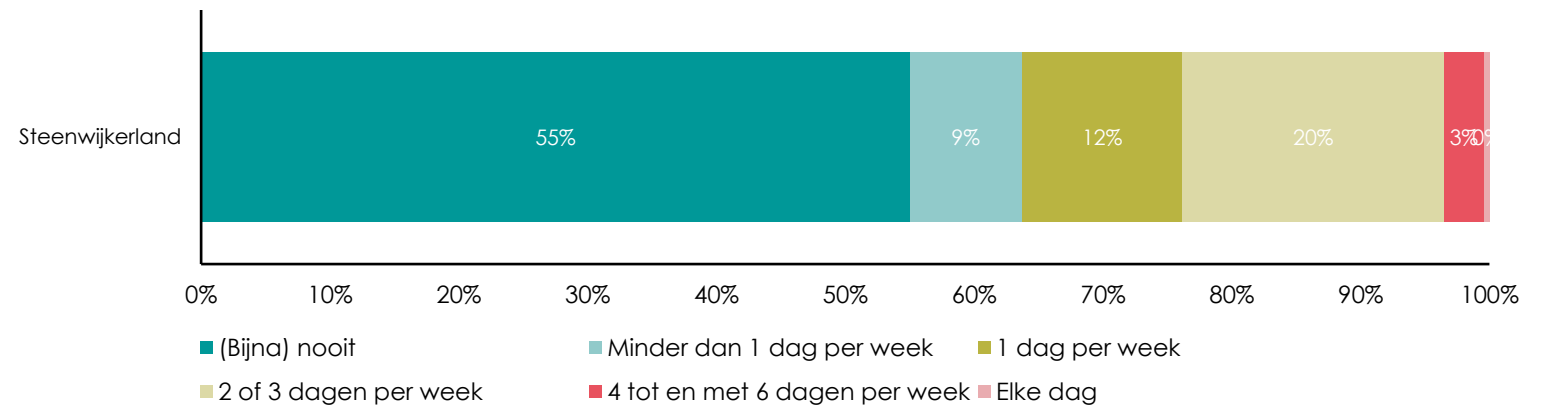
Een goede vrije tijdsbesteding is een beschermende factor waardoor jongeren minder kwetsbaar zijn voor psychische problemen en het ontwikkelen van problematisch middelengebruik. Naast sport en bewegen kan gedacht worden aan culturele of creatieve activiteiten, zoals muziek maken, theater, schilderen/tekenen of aan andere activiteiten. Deze activiteiten brengen jongeren in contact met volwassenen en andere jongeren die hen aanmoedigen en ondersteunen bij het ontwikkelen van hun talenten en vaardigheden.



Creatieve en culturele activiteiten buiten schooltijd



Activiteiten bij andere clubs of verenigingen buiten schooltijd



9. Mediawijsheid

Jongeren groeien op in een digitale wereld en staan voortdurend met elkaar in contact via social media. Als jongeren het gebruik van social media niet meer onder controle hebben, kunnen er problemen ontstaan in het dagelijks functioneren. Dan is er sprake van problematisch gebruik van social media. Meisjes hebben vaker een hoog risico op problematisch gebruik dan jongens. Jongens ervaren daarentegen vaker problemen door gamen. Dit kan negatieve effecten hebben op verschillende aspecten van gezondheid, zoals mentaal welbevinden, eenzaamheid en slaap.

Kijk voor meer informatie over mediawijsheid op gezondeschool.nl.



13%

loopt risico op problematisch social media gebruik

4%

loopt risico op problematisch game gedrag

10%

is de afgelopen 3 maanden online gepest

Sexting kan nare gevolgen hebben die jongeren niet altijd kunnen overzien. Het is belangrijk jongeren te leren hoe ze op veilige wijze online relaties aangaan.

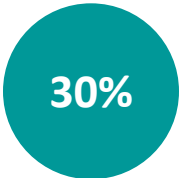
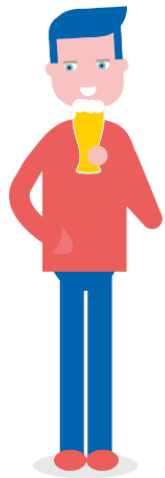
2%

heeft meegemaakt dat iemand tegen de zin een naaktfoto of seksfilmpje heeft verspreid

10. Alcohol

Alcoholgebruik onder de 18 jaar wordt als ongewenst beschouwd. De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling en er zijn aanwijzingen dat deze ontwikkeling verstoord kan worden door alcoholgebruik. Daarnaast hebben jongeren die op jonge leeftijd drinken een verhoogd risico op problematisch drinken op latere leeftijd. [In dit kennisdossier](#) van het RIVM is meer informatie te vinden over de risico's van alcoholgebruik en wat gemeenten kunnen doen.

Gemiddeld drinken jongeren hun eerste hele glas alcohol tussen de 13 en 14 jaar. In het algemeen drinken jongens vaker en meer dan meisjes.



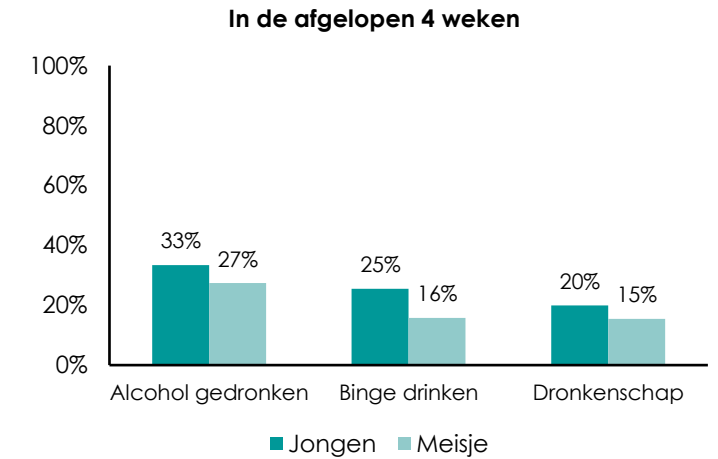
heeft in de afgelopen 4 weken alcohol gedronken



is in de afgelopen 4 weken weleens dronken geweest

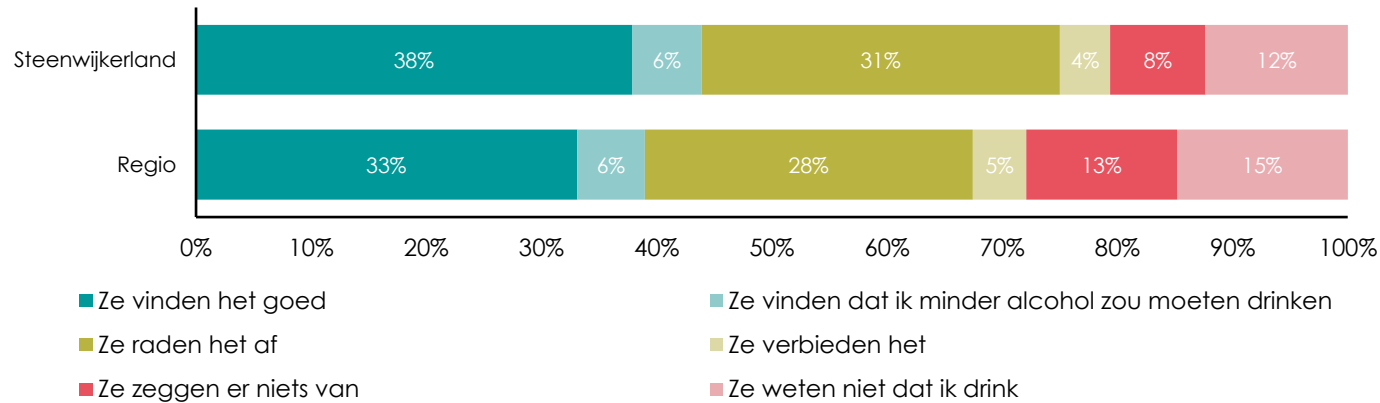


heeft in de afgelopen 4 weken weleens 5 of meer glazen alcohol gedronken (binge drinken)

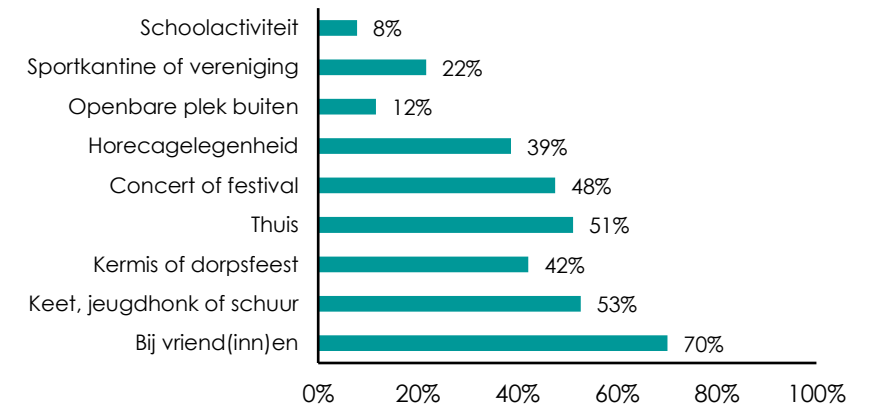


10. Alcohol

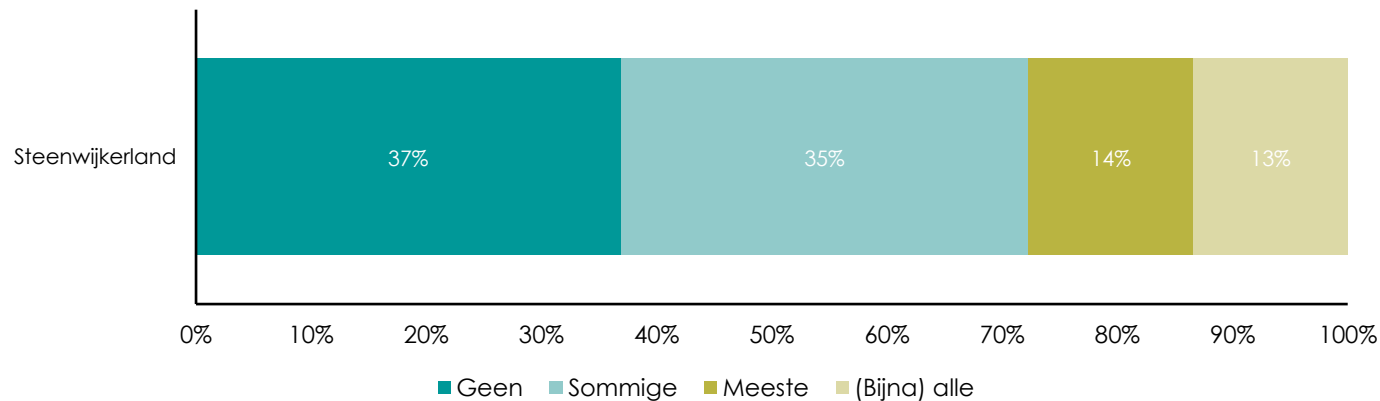
Mening ouders alcohol



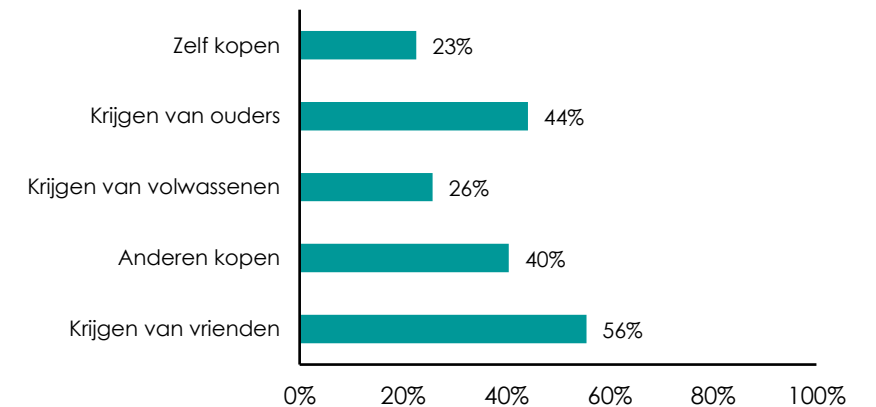
Als je alcohol drinkt, waar is dit dan meestal?



Hoeveel van je vrienden en vriendinnen drinken alcohol?



Jongeren komen aan alcohol via

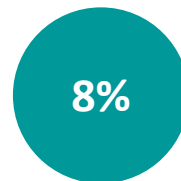


11. Roken, vaperen en drugs

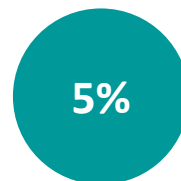
Roken is veruit de belangrijkste leefstijlfactor waardoor mensen ziek worden of komen te overlijden ([RIVM](#)). Als je op jonge leeftijd begint met roken, is de kans op verslaving groot en is het moeilijk om succesvol te stoppen. Daarom is het belangrijk om samen te werken aan een rookvrije generatie.

De e-sigaret (vape) wordt als minder ongezond beschouwd dan de gewone sigaret maar bevat ook veel schadelijke en verslavende stoffen. Deze nieuwe vorm van roken is sterk in opkomst.

6% van de jongeren in de gemeente heeft ooit wiet of hasj gebruikt. Het percentage dat in de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt heeft is 2%. 4% heeft ooit andere drugs dan wiet of hasj gebruikt.



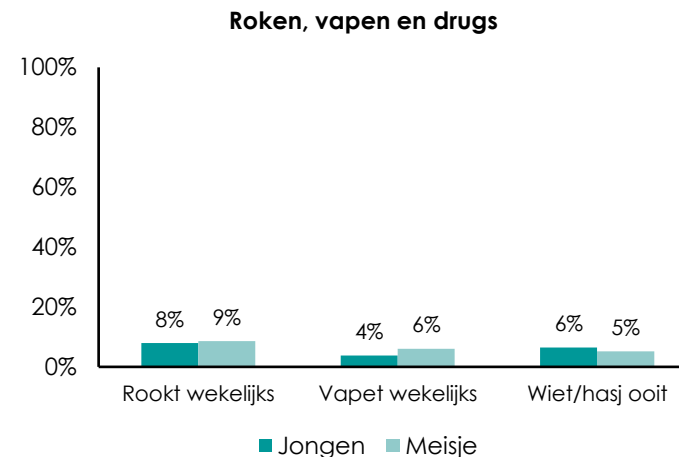
rookt minimaal wekelijks



vapet minimaal wekelijks



heeft ooit snus gebruikt



Snus zijn kleine zakjes met tabak met nicotine die je in je mond stopt. Sommige jongeren gebruiken snus als alternatief voor roken.

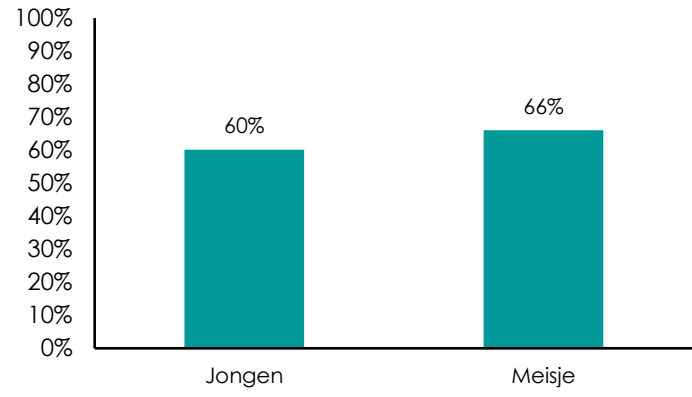
12. Gedrag vrienden

Groepsdruk speelt een rol bij het middelengebruik van jongeren. Als er in hun omgeving, door bijvoorbeeld vrienden of vriendinnen, alcohol wordt gedronken, wordt gerookt of andere middelen worden gebruikt, dan is de kans groter dat een jongere zelf ook middelen gebruikt. [Uit eerder onderzoek](#) van het Trimbos-instituut blijkt dat jongeren die tot laat in de avond tijd doorbrengen met vrienden meer middelen gebruiken dan jongeren die dat niet doen.

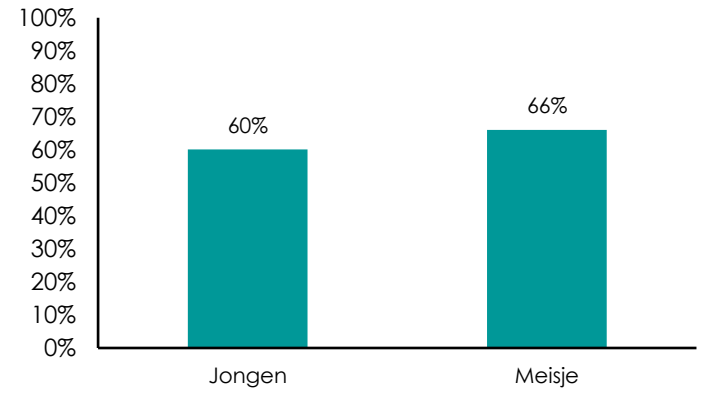
18% was in de afgelopen week 3 of meer dagen 's avonds na 22 uur thuis.



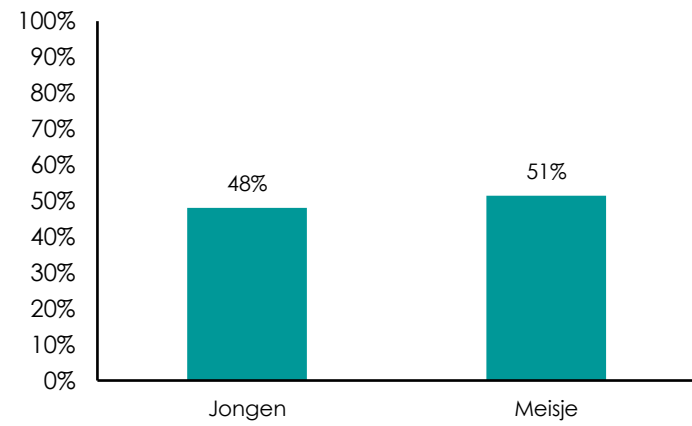
Sommige tot (bijna) alle vriend(inn)en drinken alcohol



Sommige tot (bijna) alle vriend(inn)en roken hasj/wiet



Sommige tot (bijna) alle vriend(inn)en roken



Uitgave: GGD IJsselland, 2024.

Onderzoek uitgevoerd door: team Beleidsadvies en Onderzoek GGD IJsselland

Kijk voor meer informatie over dit onderzoek en ander onderzoek op: www.ijssellandscan.nl.

Voor vragen over deze monitor kunt u mailen naar het team Beleidsadvies en Onderzoek van GGD IJsselland:
onderzoek@ggdijselland.nl.

