



Landelijke
resultaten

Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Mei 2024

**GEZONDHEIDS
MONITOR
JEUGD 2023**



1. Gezin

2. School

3. Gezondheid en geluk

4. Alcohol

5. Roken, vaperen en drugs

6. Beschermende factoren en
vertrouwen

7. Psychische klachten en stress

8. Prestatiedruk en eenzaamheid

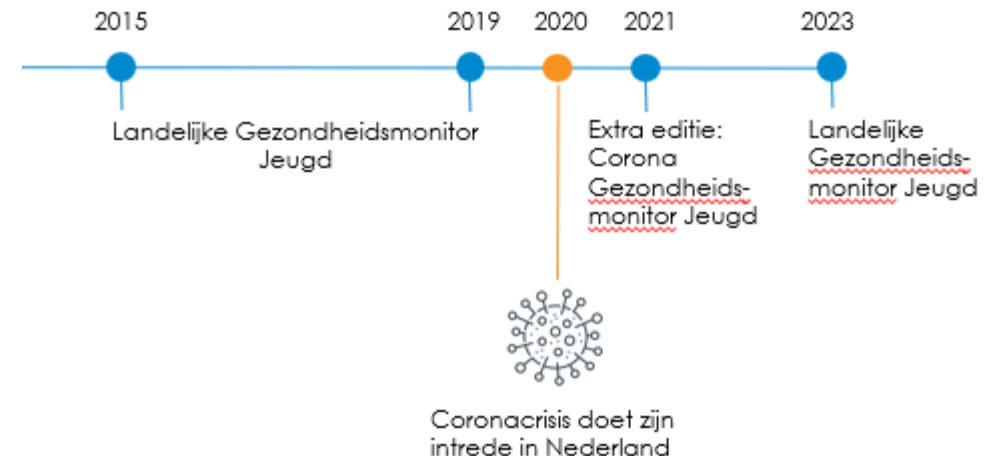
9. Mediawijsheid

10. Bewegen en Sport

Afname Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

In het najaar van 2023 voerden alle GGD'en, in samenwerking met het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de Gezondheidsmonitor Jeugd uit onder middelbare scholieren in de klassen 2 en 4 in heel Nederland. In totaal vulden ruim 188.000 leerlingen van 885 scholen (75% van het totaal aantal scholen) van het regulier voortgezet onderwijs een vragenlijst in over gezondheid, leefstijl en welzijn. In 2015 en 2019 vonden eerdere metingen van de reguliere Gezondheidsmonitors Jeugd plaats. In 2021 was er een extra meting in het kader van corona. Door de resultaten van verschillende jaren naast elkaar te leggen, zijn ontwikkelingen over tijd te zien. Meer resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd staan beschreven op VZinfo en RIVM StatLine en informatie over de Gezondheidsmonitors staat op www.monitorgezondheid.nl. Lokale en regionale beleidsmakers en het ministerie van VWS kunnen de resultaten van de monitor gebruiken om beleid te maken en onderbouwen.

Op de volgende pagina's zijn de belangrijkste resultaten van Nederland te vinden.



1. Gezin

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.

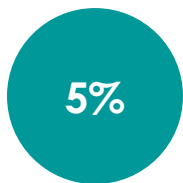
Van eenoudergezinnen en gezinnen die moeite hebben met rondkomen wordt veel veerkracht en improvisatie verwacht. Ook als er een gezinslid is met een lichamelijke, psychische ziekte of een verslaving (potentiële mantelzorger) kan dat invloed hebben op diverse aspecten van de gezondheid en het welzijn van de jongere (minder goede ervaren gezondheid, meer psychische problemen, meer genotmiddelengebruik, spijbelgedrag).



woont bij beide ouders



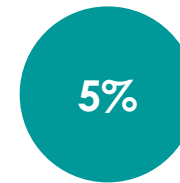
woont afwisselend bij beide ouders
(co-ouderschap)



woont bij vader of moeder en
zijn/haar partner



woont in een eenoudergezin



heeft moeite met rondkomen



is jonge mantelzorger

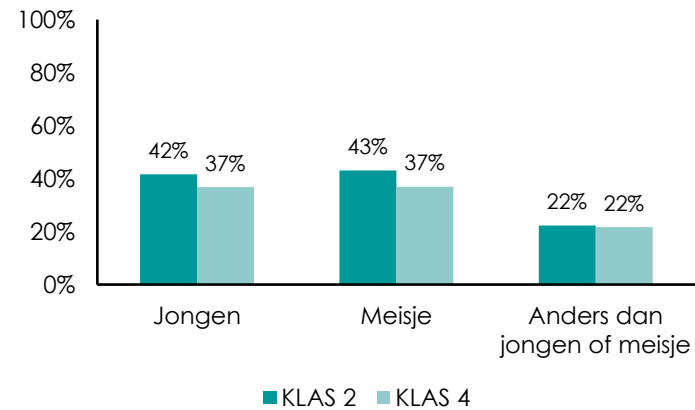
2. School

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.

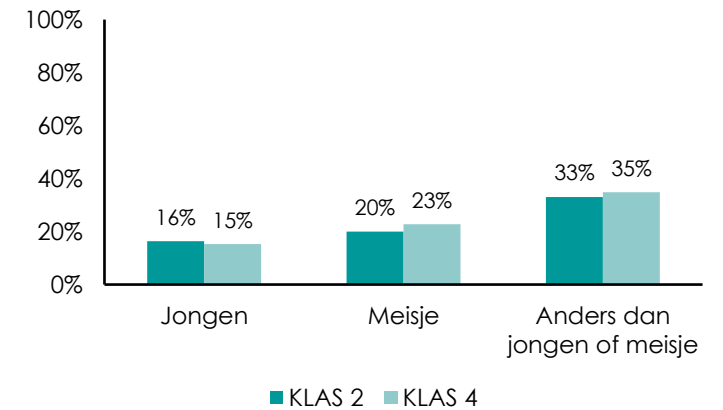
Wanneer jongeren worden gepest, kan dit negatieve gevolgen hebben voor hun sociaal-emotionele gezondheid.

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

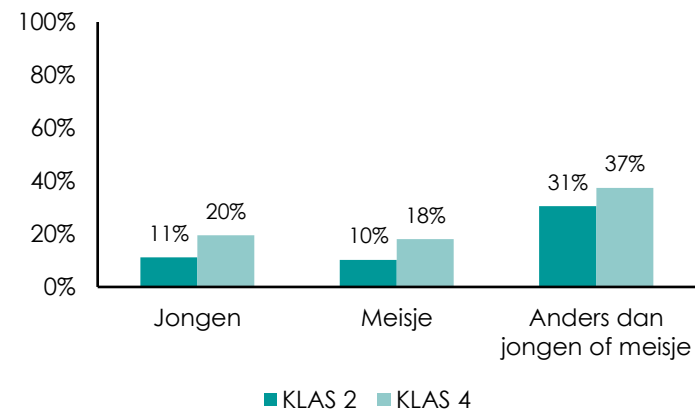
Vindt school hartstikke leuk



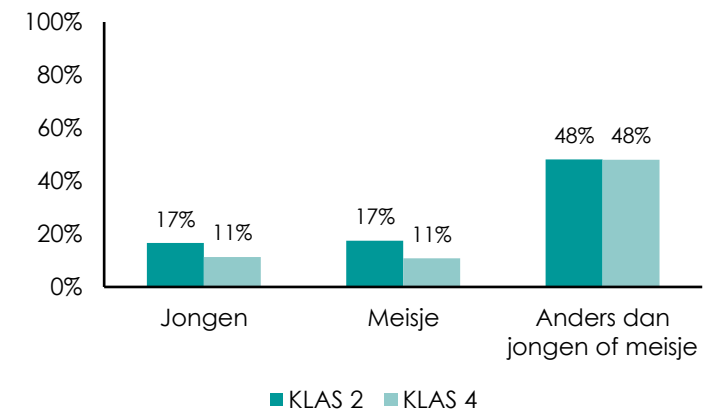
Was de laatste 4 weken 3+ dagen ziek thuis



Heeft de laatste 4 weken gespijbeld



Is de laatste 3 maanden gepest op school



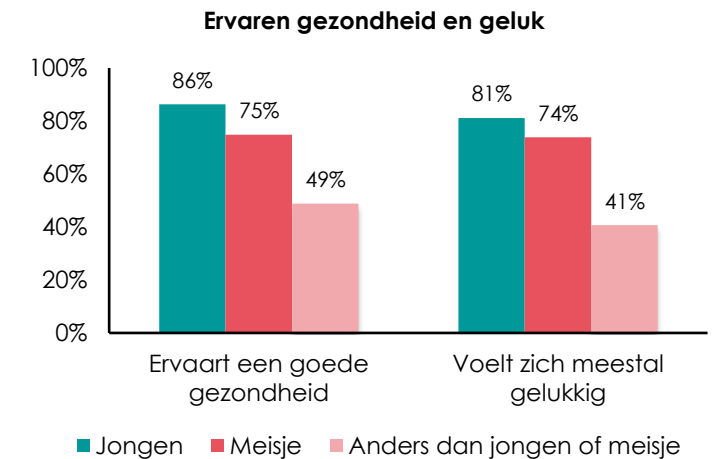
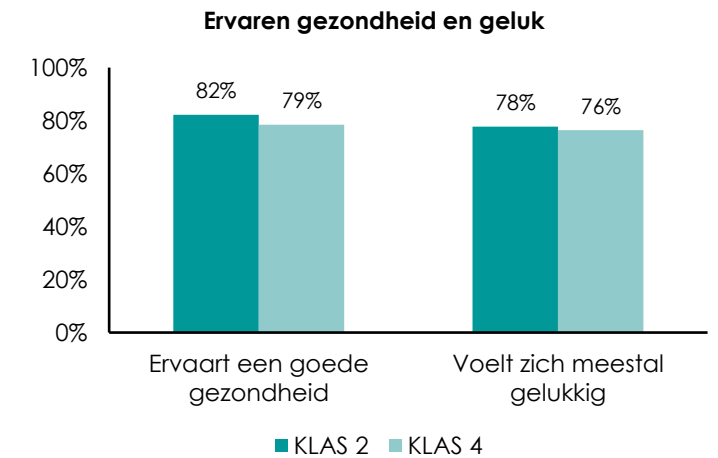
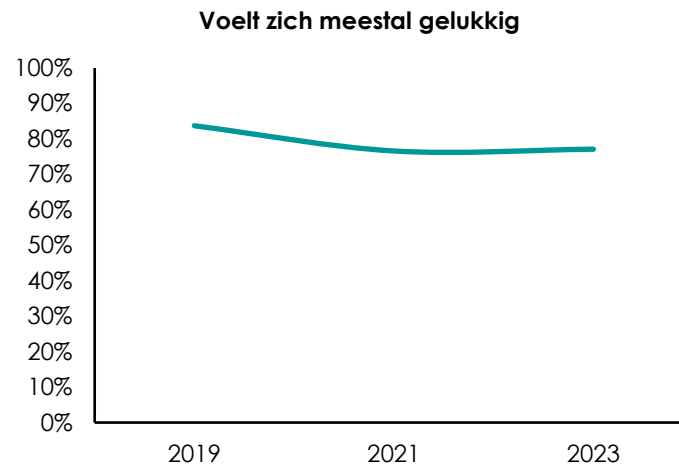
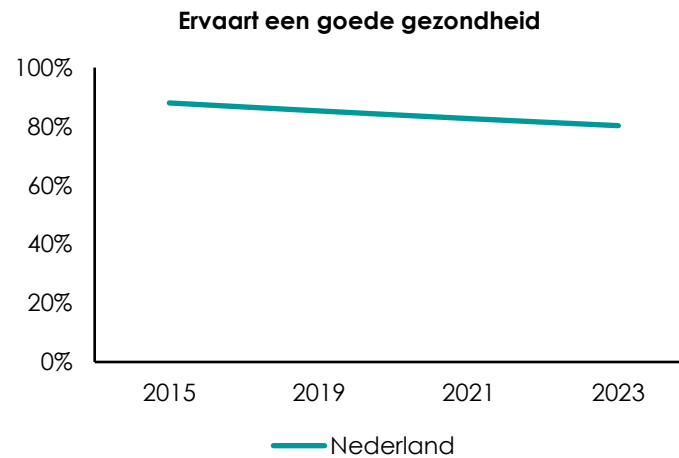
1% van de jongeren heeft in de vragenlijst aangegeven zich anders te voelen dan een jongen of een meisje. Hoeveel dit een klein percentage betreft, zien we dat veel uitkomstmaten afwijken ten opzichte van de groep 'jongens' of de groep 'meisjes'.



3. Gezondheid en geluk

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. 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 monitor blijkt dat de meerderheid van de jongeren de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart. Het percentage is wel gedaald ten opzichte van 2021.

In de afgelopen monitors is onderzocht hoe gelukkig de jongeren zich voelen. Tijdens de coronaperiode(2021) voelden ze zich minder gelukkig dan in 2019. In 2023 voelen ze zich even gelukkig als in 2021.



4. 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 vertonen drinkende jongeren vaker ongeremd, agressief of asociaal gedrag en hebben zij een verhoogd risico op problematisch drinken op latere leeftijd.

Hoewel alcoholgebruik vooral voorkomt in klas 4 zien we ook al alcoholgebruik in klas 2. Er zijn minder verschillen tussen jongens en meisjes, hoewel binge drinken over het algemeen vaker voorkomt bij jongens.

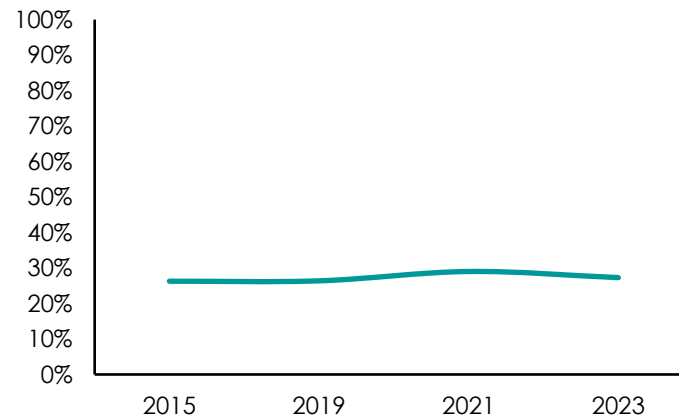
18%

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

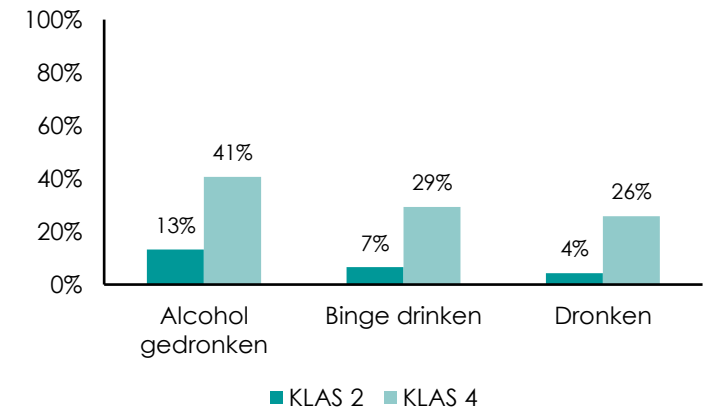
15%

is in de afgelopen 4 weken wel eens dronken geweest

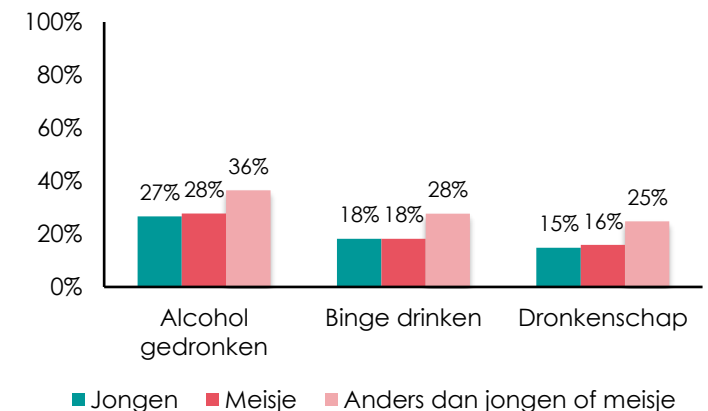
Heeft afgelopen 4 weken alcohol gedronken



In de afgelopen 4 weken:



In de afgelopen 4 weken:



1% van de jongeren heeft in de vragenlijst aangegeven zich anders te voelen dan een jongen of een meisje. Hoeveel dit een klein percentage betreft, zien we dat veel uitkomstmaten afwijken ten opzichte van de groep 'jongens' of de groep 'meisjes'.

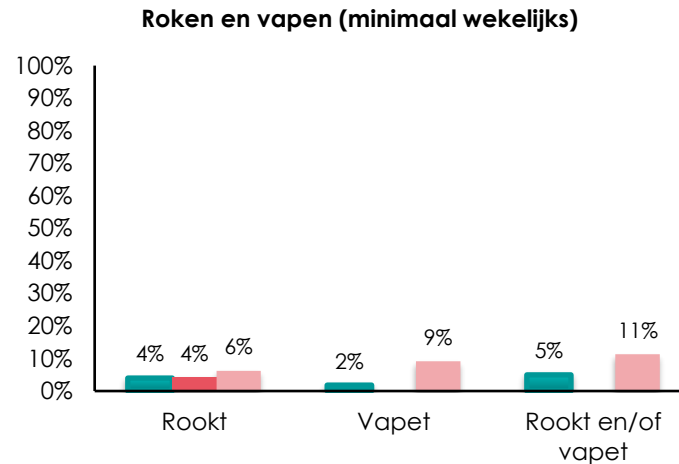


5. Roken, vaperen en drugs

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 verslaving vaak sterker en is de kans op succesvol stoppen kleiner dan wanneer je op latere leeftijd begint met roken. Daarom is het belangrijk om samen te werken aan een rookvrije generatie.

Hoewel deze als minder ongezond dan de gewone sigaret wordt beschouwd bevat ook de e-sigaret (vape) veel schadelijke en verslavende stoffen. Deze nieuwe vorm van roken is sterk in opkomst, en vaperen komt onder jongeren inmiddels vaker voor dan het roken van sigaretten.

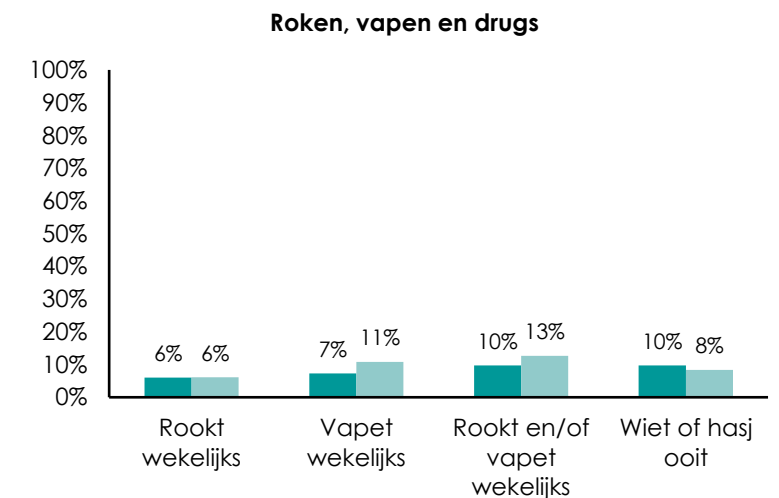
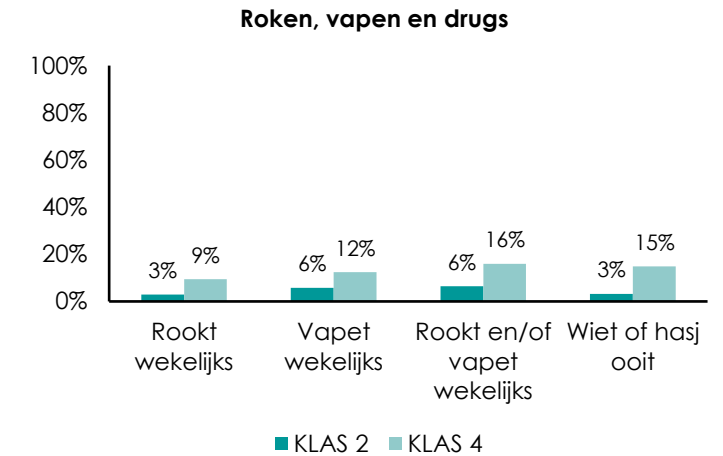
9% van de jongeren heeft ooit wiet of hasj gebruikt. Het percentage dat in de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt heeft is 5%.



vapet minimaal wekelijks



heeft ooit wiet of hasj gebruikt



1% van de jongeren heeft in de vragenlijst aangegeven zich anders te voelen dan een jongen of een meisje. Hoeveel dit een klein percentage betreft, zien we dat veel uitkomstmaten afwijken ten opzichte van de groep 'jongens' of de groep 'meisjes'.

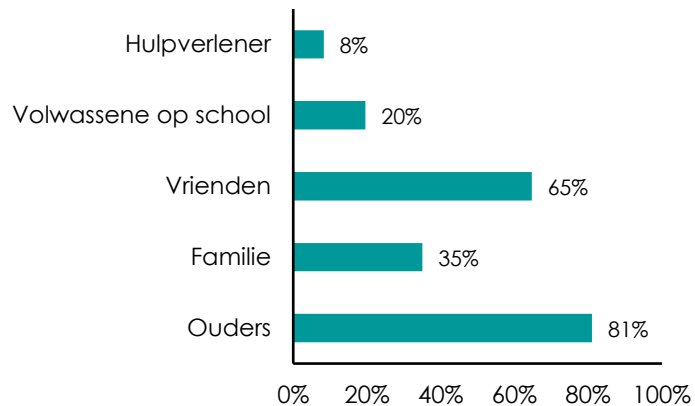


6. Beschermende factoren en vertrouwen

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

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.

Kan met een probleem terecht bij:

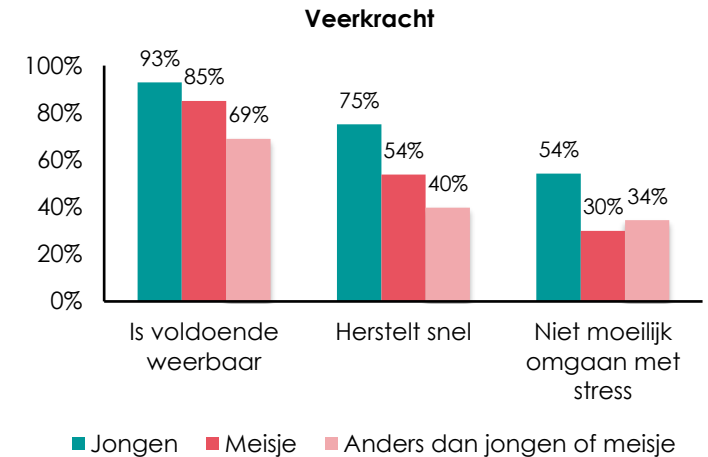


89% is voldoende weerbaar

42% vindt het niet moeilijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan

64% herstelt snel na een moeilijke periode

96% kan bij iemand terecht als hij/zij ergens mee zit



1% van de jongeren heeft in de vragenlijst aangegeven zich anders te voelen dan een jongen of een meisje. Hoeveel dit een klein percentage betreft, zien we dat veel uitkomstmaten afwijken ten opzichte van de groep 'jongens' of de groep 'meisjes'.



7. Psychische klachten en stress

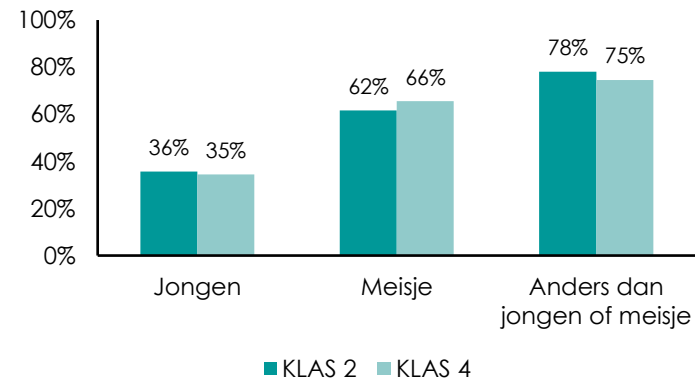
In 2023 geeft 50% van de jongeren aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen door een of meer factoren.

Psychische klachten worden gemeten met de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5). Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid, waaronder bijvoorbeeld depressieve klachten.

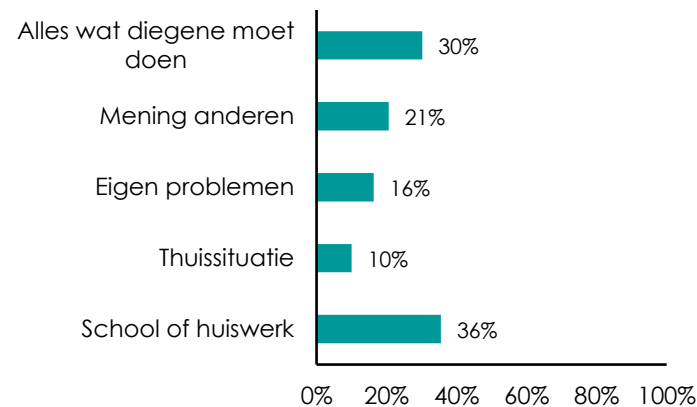
Vooral meisjes hebben vaker psychische klachten en ervaren vaker stress dan jongens.

4% van de jongeren heeft er in de laatste 12 maanden vaak of heel vaak serieus over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven.

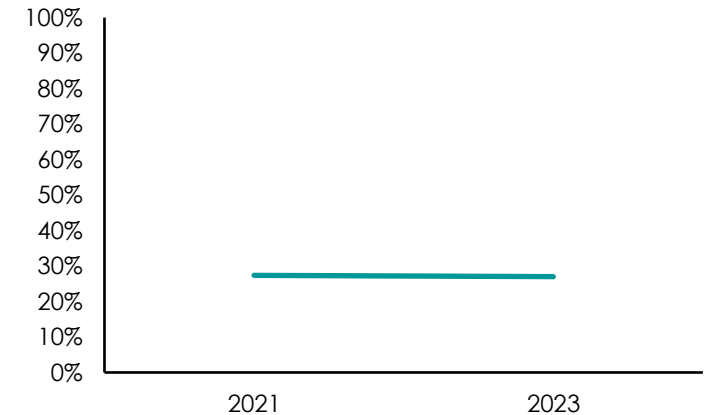
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door één of meer factoren



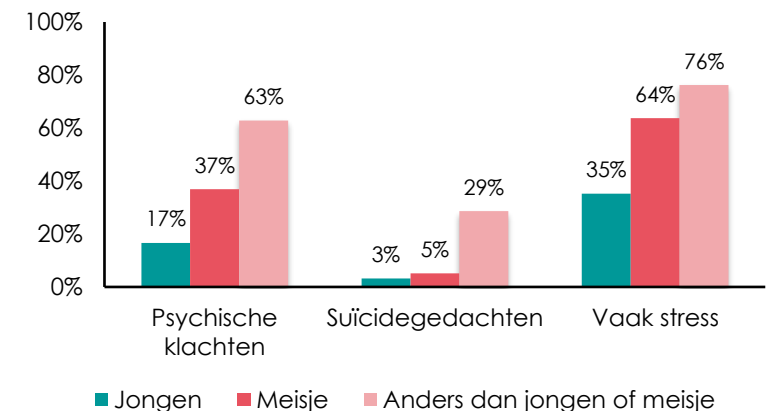
Bronnen van stress



Heeft psychische klachten



Psychische klachten



1% van de jongeren heeft in de vragenlijst aangegeven zich anders te voelen dan een jongen of een meisje. Hoeveel dit een klein percentage betreft, zien we dat veel uitkomstmaten afwijken ten opzichte van de groep 'jongens' of de groep 'meisjes'.



8. Prestatiedruk en eenzaamheid

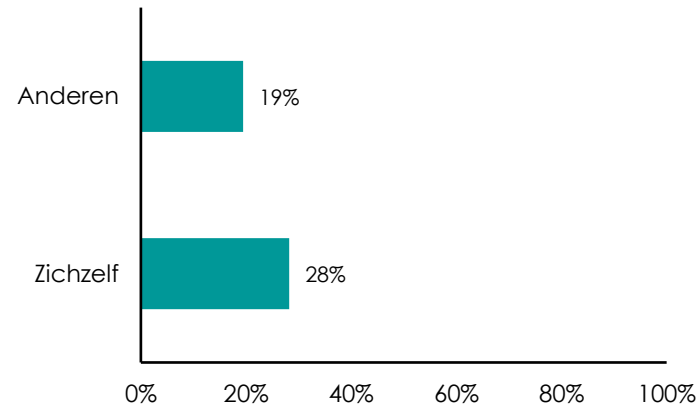
Jongeren ervaren steeds meer druk om te presteren. Deze druk kunnen ze zichzelf opleggen, maar kan ook door anderen opgelegd worden.

Als jongeren druk vanuit anderen voelen is dat vanuit hun ouders (12%), leraren/school (10%) en vrienden/vriendinnen (7%).

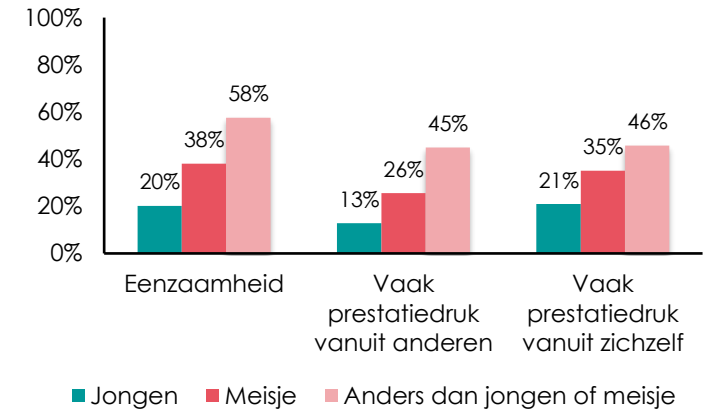
Daarnaast voelen steeds meer jongeren zich eenzaam. Jongeren kunnen zich eenzaam voelen, ondanks een groot sociaal netwerk. Gevoelens van eenzaamheid kunnen onder andere voortkomen uit een negatief zelfbeeld, onbegrepen voelen, weinig sociale vaardigheden of een moeizame thuissituatie.

29% van de jongeren voelt zich soms tot altijd eenzaam. 1 op de 10 jongeren voelt zich vaak tot altijd eenzaam.

Ervaart regelmatig tot vaak prestatiedruk vanuit:



Eenzaamheid en druk



9. Mediawijsheid

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.

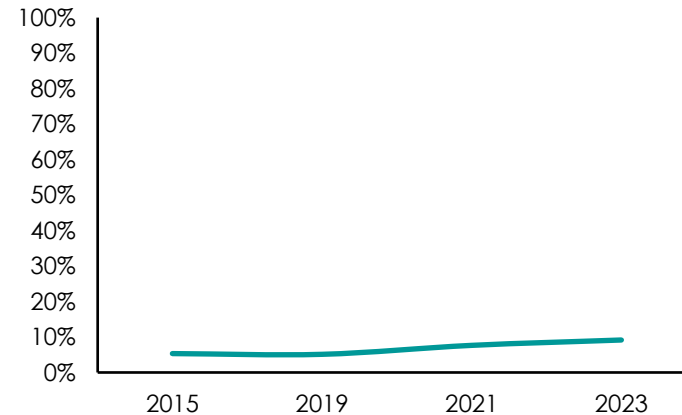
13%

Loopt risico op problematisch social media gebruik

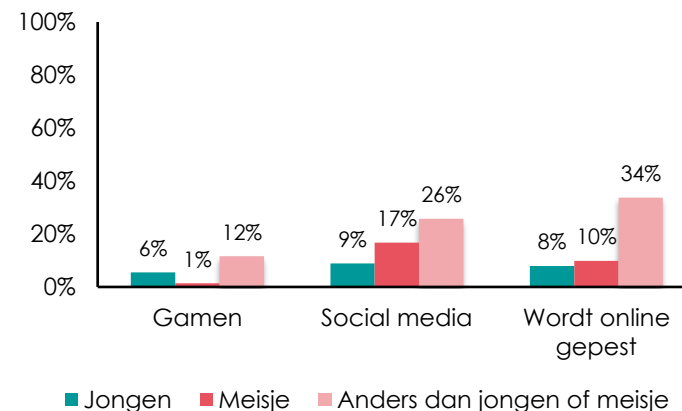
3%

Loopt risico op problematisch game gedrag

Is de afgelopen 3 maanden online gepest



Problematisch gebruik van:



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 ([Gezonde School](#)).

2%

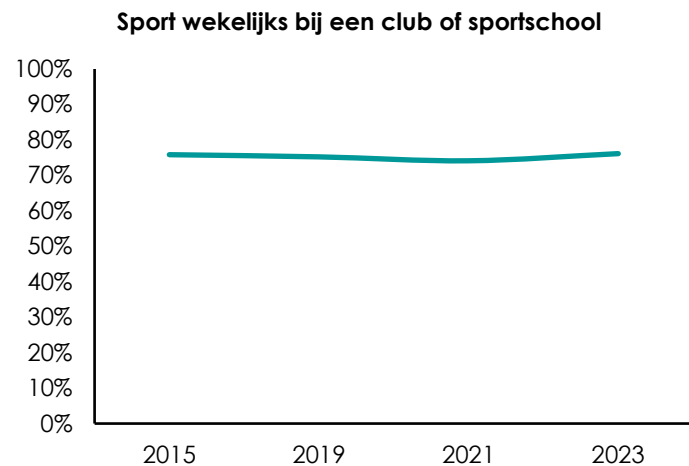
heeft meegemaakt dat iemand tegen de zin een naaktfoto of seksfilmpje heeft verspreid

1% van de jongeren heeft in de vragenlijst aangegeven zich anders te voelen dan een jongen of een meisje. Hoeveel dit een klein percentage betreft, zien we dat veel uitkomstmaten afwijken ten opzichte van de groep 'jongens' of de groep 'meisjes'.



10. Bewegen en sport

Voldoende beweging draagt positief bij aan 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.



76%
sport wekelijks bij een club of sportschool

89%
is wekelijks actief in de vrije tijd (zowel binnen als buiten clubverband)

82%
fietst of loopt elke dag naar school of stage

