

**Jongeren aan het  
woord over hun mentale  
gezondheid, stress,  
sociale media, vaperen  
en pesten**



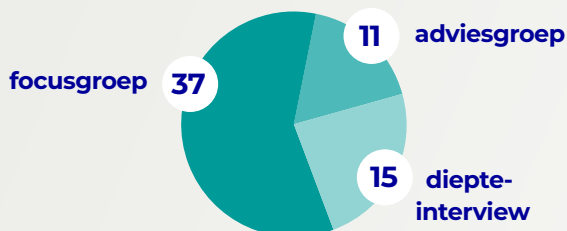
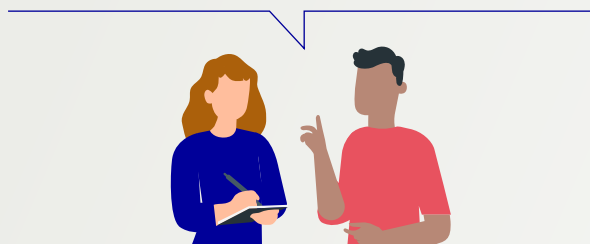
## Factsheet

# Jongeren aan het woord over hun mentale gezondheid, stress, sociale media, vaperen en pesten

In het najaar van 2023 voerden de GGD'en en het RIVM de Gezondheidsmonitor Jeugd uit. De Gezondheidsmonitor Jeugd is een vragenlijstonderzoek over gezondheid, welzijn en leefstijl onder jongeren met als doel het ontwikkelen van beleid. Ruim 188.000 leerlingen uit de 2de en 4de klas van 885 middelbare scholen van het regulier voortgezet onderwijs vulden de vragenlijst in.

[De resultaten van de monitor](#) maken duidelijk dat de mentale gezondheid van deze doelgroep aandacht nodig heeft. Om de resultaten beter te begrijpen heeft GGD GHOR Nederland, namens de GGD'en en het RIVM, aan Stichting Alexander opdracht gegeven tot aanvullend verdiepend kwalitatief onderzoek. Centrale thema's in dit onderzoek waren mentale gezondheid, stress, sociale media, vaperen en pesten. Bij dit onderzoek is een adviesgroep van jongeren betrokken om het onderzoek vorm te geven, resultaten te duiden en conclusies te trekken.

**59 jongeren** uit **23 GGD-regio's** deden mee aan het kwalitatieve onderzoek\*



\*vier jongeren hebben zowel aan een focusgroep als aan de laatste adviesgroep deelgenomen



**Jongeren** met verschillende opleidingsniveaus deden mee



# Resultaten

Jongeren voelen veel druk om in verschillende aspecten van hun leven te voldoen aan verwachtingen en lopen tegen hun grenzen aan. Jongeren voelen druk vanuit ouders, school en leeftijdsgenoten. Ze staan voor veel uitdagingen, maar weten tegelijkertijd heel goed wat ze nodig hebben. Dit blijkt uit verdiepend kwalitatief onderzoek onder jongeren waarin de thema's mentale gezondheid, stress, sociale media, vapes en pesten centraal staan. In deze factsheet presenteren we de belangrijkste uitkomsten. Duiding van de resultaten staat beschreven in [het bijbehorende rapport](#).



## Mentale gezondheid

Jongeren beschrijven mentale gezondheid voornamelijk in de context van hoe je in je vel zit en hoe je je in het dagelijks leven voelt. Ze benoemen bijvoorbeeld stress en druk van buitenaf, maar ook gelukkig zijn, doorzettingsvermogen, pesten en hoe mensen met elkaar omgaan.

Een groot deel van de jongeren koppelt het begrip 'mentale gezondheid' aan het hebben van mentale problemen. Volgens de jongeren zorgen met name druk vanuit school, sociale media en een onstabiele thuissituatie voor mentale problemen bij jongeren.

***"Mijn vader zegt altijd dat ik goed m'n best moet doen en goede cijfers moet halen want anders eindig ik als putjesschepper."*** - Jongen, 2de klas, vmbo



## Stress

Bijna alle jongeren vertellen stress te ervaren en vooral last te hebben van stress. Ze vinden het een vervelend gevoel en willen er het liefst van af. Volgens de jongeren zorgen met name druk vanuit school, prestatiedruk, volle agenda's en een onstabiele thuissituatie voor stress. In stressvolle situaties vinden jongeren het lastig om hun gedachten uit te zetten en 'in het nu' te zijn. Hun hoofd draait overuren en het lukt ze niet om te stoppen met nadenken over wat ze nog moeten doen, wat er gebeurd is of wat er mogelijk nog kan gebeuren.

Jongeren vinden het moeilijk om te 'ontstressen', ze geven zelfs aan dit niet te kunnen. Enerzijds kan dit komen omdat het moeilijk is om te relativiseren (schoolprestaties, sociale relaties, uiterlijk: het is allemaal even belangrijk), anderzijds voelen jongeren vaak niet de ruimte om 'niets te doen'.

***"Als je stress hebt dan kan je je niet goed concentreren, dan maak je je zorgen en dan blokkeert dat zeg maar alles. En als je geen stress hebt dan ben je gezonder in je hoofd eigenlijk, en gaat alles wat gemakkelijker."***

- Jongen, 2de klas, vwo



## Sociale media

Jongeren zeggen dat zij sociale media gebruiken omdat ze het leuk vinden, nieuwsgierig zijn naar andermans leven, om inspiratie op te doen voor hun eigen leven en om met elkaar in contact te blijven. Jongeren gebruiken sociale media vooral 's avonds, als ze zich vervelen of ze behoefte hebben aan rust in hun hoofd en stress willen verminderen. Sommige jongeren geven echter aan juist stress te ervaren als ze te lang op hun telefoon zitten. Verder zorgen sociale media bij veel jongeren voor (te veel) afleiding en uitstelgedrag, minder face-to-face contact, slaapgebrek en verminderd zelfvertrouwen.

***“Het wordt negatief als je niet echt weet wat je moet doen als je gewoon de hele dag vrij bent, behalve op je telefoon zitten bijvoorbeeld.”***

- Meisje, 4de klas, vwo

Jongeren benoemen dat ze door sociale media minder face-to-face contact hebben met hun vrienden. Ze hebben online contact, maar spreken minder fysiek met elkaar af. Veel jongeren zijn zich ervan bewust dat dit voor hun mentale gezondheid niet ideaal is en dat het eenzaamheid in de hand kan werken. Ook voegen jongeren daaraan toe dat je op een gegeven moment vaardigheden of durf mist om in het echte leven goed met elkaar te kunnen communiceren.



## Vapen

De jongeren in dit onderzoek zijn bijna allemaal negatief over vaperen. Ze zijn zich ervan bewust dat het verslavend is en schadelijk voor je lichaam en vinden daarom dat je het niet moet doen. Volgens de jongeren zijn met name groepsdruk, een ontspannen gevoel, lekkere smaken, makkelijke verkrijgbaarheid en het niet ruiken van de 'rook' na afloop redenen voor jongeren om te vaperen.

***“Ja, heel toegankelijk vooral, denk ik. Eh, omdat, ja, je ruikt het natuurlijk bijna niet. Dus als je thuiskomt, dan is het niet alsof je ouders het gelijk doorhebben. Ik denk dat dat wel vooral een ding is. Je kan er ook zo makkelijk aan komen.”***

- Meisje, 4de klas, vwo



## Pesten

Jongeren vertellen dat alles wat iemand doet, zegt, draagt of uitstraalt een reden kan zijn om gepest te worden. Dit kan een onveilig gevoel geven en ervoor zorgen dat jongeren zich niet of nauwelijks uitspreken, en zich gedragen en kleden zoals de rest van de groep waar ze bij willen horen. Jongeren maken geen onderscheid tussen online gepest worden en gepest worden op school. Pesten op school kan bijvoorbeeld online plaatsvinden, als het via sociale media gebeurt. Ook kan pesten online beginnen en voortgezet worden op school en vice versa. Jongeren denken dat er meer gepest wordt dan vroeger, omdat sociale media de drempel hebben verlaagd en het mogelijk maken om na schooltijd en in de avond online door te gaan met pesten.

***“Omdat wij nu sociale media hebben. Je kan iedereen overal opzoeken. Vroeger kon je alleen in het echt of via iets doen. Nu ben je 1 tik verwijderd van iemand.”***

- Meisje, 4de klas, vmbo

# Beschouwing

## Sociale veiligheid, groepsdruk en drukke levens

In bijna alle verhalen, ervaringen en behoeften die jongeren gedeeld hebben klinkt het verlangen door om erbij te horen en niet buiten de groep te vallen. Dit verlangen gaat gepaard met een grote angst om er niet bij te horen en/of mikpunt van spot en pesterijen te worden. Het gevoel van sociale onveiligheid zorgt voor stress bij jongeren, want ze voelen zich continu beoordeeld en zijn bang voor negatieve reacties.

De angst die jongeren voelen om er niet bij te horen zorgt voor prestatiedruk en groepsdruk, maar ook voor 'fear of missing out' (FOMO). Jongeren willen goede cijfers halen, sociale contacten onderhouden/uitgaan, sociale media bijhouden, een bijbaantje en als het even kan ook nog sporten. Doordat er druk ligt op al deze domeinen wordt het moeilijk om alles in te plannen en om te bepalen waar de energie naar toe moet gaan/te prioriteren, maar anderzijds ook om alle ballen in de lucht te houden.

## Coronaperiode

Het grootste deel van de jongeren geeft aan geen last meer te hebben van de coronaperiode. Een ander deel merkt er wel degelijk nog gevolgen van: vooral op het gebied van om kunnen gaan met druk en het vermogen tot sociale omgang met anderen. In de coronaperiode waren de agenda's een stuk minder vol. Jongeren kijken terug op een periode met minder druk vanuit school, minder activiteiten zoals bijbaantjes, afspreken met vrienden, sporttrainingen en sportwedstrijden. Ook hun ouders waren in veel gevallen meer thuis voor steun. Na de coronaperiode werden jongeren geacht om het 'normale leven' op te pakken, met alle drukte die daarbij hoort.

## Toekomstperspectief

Jongeren geven tot slot aan dat hun toekomstperspectief minder rooskleurig is dan dat van generaties voor hen, en dat ze er niet vanuit kunnen gaan dat ze later een huis en voldoende salaris hebben om een fijn leven te kunnen leiden. Deze zorgen kunnen resulteren in de druk die ze voelen om het goed te doen op school en zo in een goede toekomst te kunnen investeren. Ook de huidige problemen in de wereld leiden tot onrust en onzekerheid.

*"Als je nu kijkt naar de toekomst en de prijzen die omhoogschieten en inflatie, belastingen, benzine, noem maar op, dan snap ik wel dat de meeste jongeren zich zorgen maken om de toekomst. Want als je later dan niet een wat hoger inkomen hebt, en dan leef je niet heel luxe en heel goed in Nederland, dan leef je niet heel fijn en daar stressen denk ik wel veel jongeren nu om."* - Jongen, 4de klas, havo

# Adviezen

Jongeren geven aan dat ze voor veel uitdagingen staan, maar tegelijkertijd heel goed weten wat ze nodig hebben. Hieronder wordt beknopt beschreven welke adviezen jongeren hebben voor andere jongeren, familieleden en professionals. Meer toelichting bij de adviezen staat beschreven in [het rapport](#).



## Andere jongeren

- Zoek **afleiding** van datgene wat stress veroorzaakt: ga bijvoorbeeld sporten of iets leuks doen met vrienden;
- Zoek je vrienden op en vrolijk elkaar op;
- Vertel wat je dwars zit aan iemand die je vertrouwt/vraag om hulp;
- Limiteer je telefoongebruik (voer schermtijd in);
- Geef niet toe aan **groepsdruk**.



## Familieleden

- Blijf in gesprek en bied een luisterend oor;
- Zorg voor **afleiding van stress**;
- Leg **niet te veel (prestatie)druk** op de jongere;
- Help met **plannen** en **prioriteren**;
- Help met omgaan met **stress**;
- Geef **duidelijke grenzen** aan rondom socialemediagebruik en vaperen.



## Professionals

- Bouw aan een **vertrouwensband** en maak mentale gezondheid **bespreekbaar**;
- **Verminder de schooldruk**;
- Ondersteun jongeren bij het (leren) **plannen**;
- Leer jongeren om beter met **stress en druk** om te gaan;
- Geef jongeren handvaten om te '**ont-stressen**'
- **Geef voorlichting** over de gevaren van vaperen en excessief socialemediagebruik;
- Zorg voor een **veilige online omgeving**;
- **Wees alert op pestgedrag**, maak het bespreekbaar en grijp in;
- Heb aandacht voor een **veilig en gezellig schoolklimaat**.

## Meer weten?

Vanaf 28 november 2024 is het kwalitatieve onderzoeksrapport te lezen op [www.ggdghor.nl](http://www.ggdghor.nl)

Kijk voor meer informatie en de resultaten uit het kwantitatieve deel van de Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 op [monitorgezondheid.nl](http://monitorgezondheid.nl)

## Colofon

Uitgave van GGD GHOR Nederland

**November 2024**

Zwarte Woud 2  
3524 SJ Utrecht

[ggdghor.nl](http://ggdghor.nl)

