

# GEZONDHEIDSMONITOR JEUGD 2019

VOORTGEZET SPECIAAL ONDERWIJS EN PRAKTIJKONDERWIJS REGIO LIMBURG-NOORD



# INHOUD



## LEES EERST:

**VOORWOORD**

**ACHTERGROND**

**LEESWIJZER**

**SAMENVATTING  
EN CONCLUSIES**

## OF GA DIRECT NAAR DE THEMA'S:

**MIJN LICHAAM**

- Gezondheid
- Voeding
- Beweging
- Beeldschermtijd
- Seksualiteit

**MIJN GEVOELEN  
EN GEDACHTEN**

- Psychosociale gezondheid
- Weerbaarheid
- Stress

**LEKKER IN JE VEL ZITTEN**

- Geluk
- (Echt)scheiding ouders

**MEEDOEN**

- (Cyber)pesten
- Sexting
- Sociale media
- Lidmaatschap vereniging

**DAGELIJKS LEVEN**

- Gezinssamenstelling
- Jonge mantelzorgers
- Armoede
- Alcohol
- Roken
- Drugs
- Gamers

**BIJLAGE 1**

Resultaten VSO-PRO  
afgezet tegen RVO

**BIJLAGE 2**

Resultaten VSO-PRO  
uitgesplitst naar geslacht

**BIJLAGE 3**

Definitie indicatoren





# VOORWOORD



“Door de coronacrisis staat het thema gezondheid momenteel volop in de belangstelling. Zowel jong als oud krijgen te maken met uitzonderlijke omstandigheden en realiseren zich meer dan ooit dat een goede gezondheid geen vanzelfsprekendheid is.

Naast de directe en aangrijpende gevolgen die het corona virus voor iedereen heeft, wordt duidelijk dat investeren in preventie en een gezonde leefstijl letterlijk levens kan redden. En dat begint bij de jeugd, zij hebben immers de toekomst. Met de resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd, die overigens al werd afgenomen voordat de coronacrisis zich aandienende, vestigen de GGD'en in Nederland wederom de aandacht op een gezonde ontwikkeling van onze jeugd.

De GGD Limburg-Noord heeft daarbij, naast de landelijke doelgroep van jongeren in het Regulier Voortgezet Onderwijs, ook de scholen voor Praktijkonderwijs en Voortgezet Speciaal Onderwijs geïnccludeerd in het onderzoek. Met deze rapportage vragen wij aandacht voor deze kwetsbare doelgroep.

Deze rapportage is gestoeld op het gedachtegoed van positieve gezondheid. We definiëren gezondheid niet slechts als de afwezigheid van ziekte. Het gaat juist om de manier waarop mensen, en dus ook jongeren, kunnen omgaan met de uitdagingen die het leven met zich meebrengt. Ook de inrichting van de fysieke en sociale omgeving kan een grote rol spelen bij het bereiken van gezondheidswinst: samen maken we de gezonde keuze, de gemakkelijke keuze!

De brede benadering van positieve gezondheid draagt bij aan een gezonde en veerkrachtige generatie.



**JAC ROOIJMANS**  
**DIRECTEUR GGD LIMBURG-NOORD**



## De Gezondheidsmonitor Jeugd

Najaar 2019 heeft de GGD Limburg-Noord, net als alle andere GGD'en in Nederland, de Gezondheidsmonitor Jeugd uitgevoerd. De landelijke doelgroep voor dit onderzoek zijn jongeren in leerjaar 2 en 4 van het Regulier Voortgezet Onderwijs (RVO).

## Voortgezet Speciaal onderwijs (VSO) en Praktijk Onderwijs (PRO)

In de regio Limburg-Noord hebben tevens 9 scholen voor Voortgezet Speciaal Onderwijs (VSO) en Praktijkonderwijs (PRO) met een verkorte vragenlijst voor alle leerjaren deelgenomen. Doordat jongeren een digitale, anonieme vragenlijst op school invullen, zonder dat deze kan worden ingezien door docenten, ouders, of de jeugdverpleegkundige, worden sociaal wenselijke antwoorden voorkómen.

## Trendbreuk

Om trends zichtbaar te maken, wordt de Gezondheidsmonitor Jeugd elke 4 jaar herhaald. Omdat in 2019 op het VSO-PRO echter voor het eerst alle leerjaren geïnccludeerd zijn, is er een trendbreuk ontstaan t.o.v. voorgaande jaren en is het weergeven van trends voor het VSO-PRO nu niet mogelijk.

## Achtergrondkenmerken onderzoekspopulatie

	VSO-PRO	RVO
Geïnccludeerde leerjaren	Alle leerjaren	Leerjaar 2 en 4
Totaal aantal respondenten	616	8.239
Geslacht	53% jongens 31% meisjes 16% onbekend	48% jongens 50% meisjes 2% onbekend
Gemiddelde leeftijd	14,8 jaar	14,3 jaar

## Betrouwbaarheid cijfers

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 en minimaal 5 respondenten per cel. Indien de aantallen lager liggen, worden de cijfers niet weergegeven.

## Positieve Gezondheid

Deze rapportage is gestoeld op het gedachtegoed van positieve gezondheid. We definiëren gezondheid niet slechts als de afwezigheid van ziekte. Het gaat juist om de manier waarop mensen, en dus ook jongeren, kunnen omgaan met de uitdagingen die het leven met zich meebrengt. Daarbij worden de domeinen van positieve gezondheid centraal gezet: [mijn lichaam](#), [mijn gevoelens en gedachten](#), nu en later<sup>1</sup>, [lekker in je vel zitten](#), [meedoen](#) en [dagelijks leven](#).

## Bijlagen

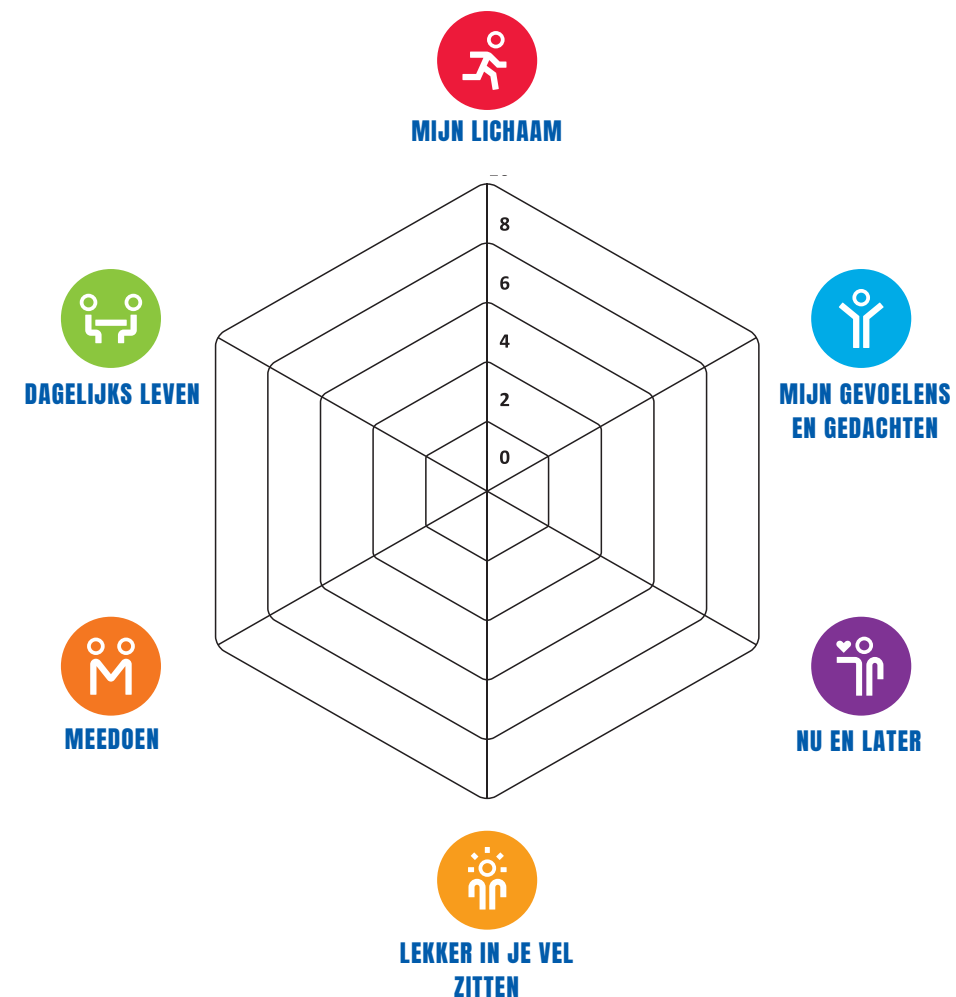
Bijlage 1 bevat alle resultaten van het VSO-PRO, afgezet tegen het regiogemiddelde van het RVO.<sup>2</sup> In bijlage 2 worden de resultaten van het VSO-PRO verder uitgesplitst naar geslacht.<sup>3</sup> De derde bijlage bevat de exacte definities van alle indicatoren.

<sup>1</sup> Vanwege het inkorten van de vragenlijst, zijn er op het VSO-PRO geen indicatoren uitgevraagd rondom het domein 'nu en later'.

<sup>2</sup> Onder de regio Limburg-Noord vallen de gemeenten: Beesel, Bergen, Gennep, Echt-Susteren, Horst aan de Maas, Leudal, Maasgouw, Mook en Middelaar, Nederweert, Peel en Maas, Roerdalen, Roermond, Venlo, Venray en Weert.

## Meer weten? Bezoek het kennisplein!

Op [www.ggdlimburgnoord.nl/kennisplein](http://www.ggdlimburgnoord.nl/kennisplein) kunt u inloggen op ons digitale dashboard. Hier kunt u uitgebreidere resultaten bekijken, waaronder een apart dashboard met de resultaten van het RVO. Ook vindt u op het kennisplein de samenvattende [rapportage van het RVO op provinciaal niveau](#).



<sup>3</sup> Een aanzienlijk deel (16%) van de jongeren heeft de vraag over geslacht niet ingevuld. Deze respondenten worden wel meegerekend in het totaalcijfer van VSO-PRO, maar niet bij de uitsplitsing naar geslacht. Het kan daardoor voorkomen dat het totaalcijfer niet tussen de cijfers van jongens en meisjes in ligt.

# SAMENVATTING EN CONCLUSIES



**Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt duidelijk dat jongeren op het VSO-PRO qua gezondheid en welbevinden verschillen t.o.v. hun leeftijdsgenoten op het RVO.**

Zo hebben jongeren op het VSO-PRO een minder goede ervaren gezondheid en hebben een ongezonder voedings- en beweegpatroon. In vergelijking met jongeren op het RVO, zijn jongeren op het VSO-PRO vaker seksueel actief. Jongeren op het VSO-PRO kampen relatief vaak met psychosociale problematiek, zijn minder weerbaar en voelen zich minder vaak gelukkig. De mate waarin zij stress ervaren, is vergelijkbaar met hun leeftijdsgenoten op het RVO. Fenomenen zoals (cyber)pesten, sexting en problematisch gebruik van sociale media komen dubbel zo vaak voor onder jongeren op het VSO-PRO. Ook de thuissituatie van jongeren op het VSO-PRO vraagt aandacht: relatief veel jongeren hebben een echtscheiding van de ouders meegemaakt, groeien op in een een-oudergezin, hebben thuis moeite met rondkomen of hebben een ziek gezinslid thuis. Wat betreft alcoholgebruik scoren jongeren op het VSO-PRO iets gunstiger dan de jongeren op het RVO, hier staat tegenover dat zij wel vaker roken en/of drugs gebruiken. Ook (problematisch) gamen komt vaker voor onder jongeren op het VSO-PRO.

De resultaten van dit onderzoek maken de kwetsbaarheid van de doelgroep op de verschillende domeinen van positieve gezondheid duidelijk zichtbaar. Op veel indicatoren zijn er bovendien verschillen zichtbaar tussen jongens en meisjes, hetgeen vraagt om een genderspecifieke aanpak. Juist bij jongeren in kwetsbare posities is het belangrijk om een positief gezonde ontwikkeling van jongeren te stimuleren. Jongeren die stevig in hun schoenen staan, maken gezondere keuzes. Sociale steun helpt jongeren om eigen regie te voeren binnen de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van

het leven. Jongeren die opgroeien in een omgeving waarin de gezonde keuze vanzelfsprekend is, leggen de basis voor een gezonde leefstijl voor de rest van hun leven.

Een langdurige en integrale aanpak die uitgaat van maatwerk is nodig om de bestaande gezondheidsverschillen tussen jongeren van verschillende opleidingsniveaus in de toekomst te verkleinen. Hierbij moet ingezet worden op de aanwezige competenties van de jongere maar ook op de verbinding met de thuissituatie en het vergroten van de ouderbetrokkenheid. We zien en waarderen de inspanningen die o.a. scholen hier volop in ondernemen. Het is echter zeker geen kwestie voor alleen de scholen, hier ligt een gezamenlijke uitdaging voor alle partners en betrokkenen binnen een gemeente. Kortom... *It takes a village to raise a child!*







# RESULTATEN GEZONDHEIDSMONITOR JEUGD 2019

VOORTGEZET SPECIAAL ONDERWIJS EN PRAKTIJKONDERWIJS REGIO LIMBURG-NOORD



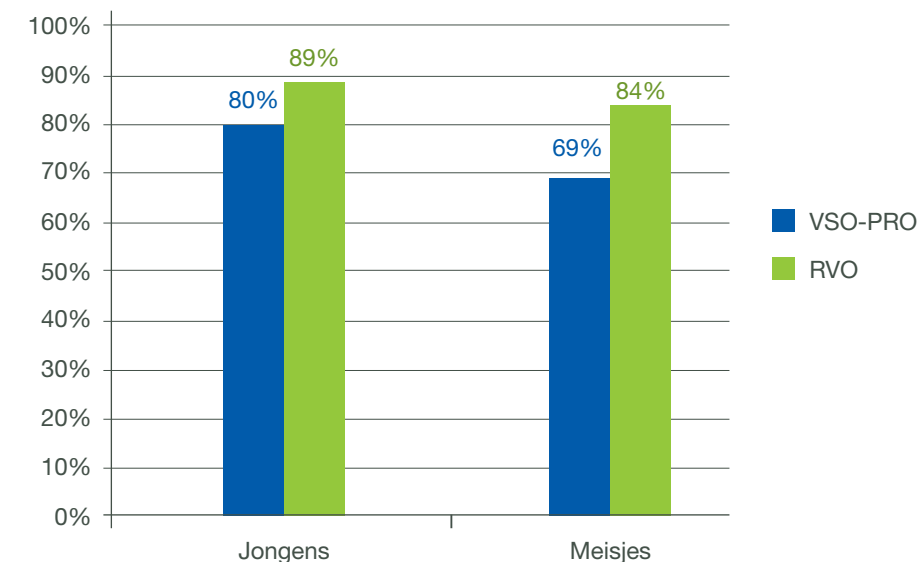
## EIGEN GEZONDHEID

De meerderheid (77%) van de jongeren op het VSO-PRO ervaart de eigen gezondheid als (zeer) goed, al ligt dit percentage wel lager dan op het RVO (86%). Net als op het RVO ligt dit percentage op het VSO-PRO hoger onder jongens (80%) dan onder meisjes (69%). Bijna een kwart (23%) van de jongeren op het VSO-PRO geeft aan een ernstige lichamelijke en/of psychische ziekte of beperking te hebben, t.o.v. 13% van de jongeren op het RVO. Ook voor deze indicator geldt dat jongens met 20% gemiddeld een gunstigere score hebben dan meisjes (28%).

## VOEDINGSGEWOONTEN

Ook wat betreft voeding rapporteren jongeren op het VSO-PRO minder gezond dan jongeren op het RVO: zo ontbijten zij minder vaak, eten ze minder groente, drinken zij minder vaak water en consumeren ze juist meer suikerhoudende drankjes en energiedrankjes. Uitzondering hierop is de fruitconsumptie: zowel op het VSO-PRO als op het RVO geeft circa 3 op de 10 jongeren aan elke dag fruit te eten. Net als op het RVO zijn de voedingsgewoonten van meisjes op het VSO-PRO over het algemeen iets beter dan die van jongens: zij eten meer groente en fruit en drinken minder suikerhoudende drankjes en energiedrank dan de jongens op het VSO-PRO.

Het percentage jongeren dat eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart







## GEZONDE OMGEVING

Veel gemeenten zijn actief bezig met het gezonder maken van de plekken waar kinderen en jongeren veel komen. Een omgeving waarin de keuze om gezond te eten (en meer te bewegen) de makkelijke keuze is. Denk hierbij aan een gezond en betaalbaar aanbod van eten en drinken in sport-, werk- en schoolkantines en op plekken waar mensen recreëren. Ook het verkleinen van het fastfoodaanbod helpt jongeren de gezonde keuze te maken. Hierbij wordt gestreefd naar het behalen van de richtlijnen van het [Voedingscentrum](#): minimaal 2 stuks fruit per dag en minimaal 5 dagen per week 250 gram groenten. Om jongeren te stimuleren vaker te kiezen voor gezonde voeding, blijft (extra) aandacht voor dit thema nodig.

## DRINKWATERBELEID

De afgelopen jaren is er tevens flink ingezet op het ontmoedigen van het nuttigen van suikerhoudende drankjes en het stimuleren van water drinken onder jongeren. Steeds meer scholen hanteren een drinkwaterbeleid en veel gemeenten hebben (openbare) watertappunten. Niet iedereen is bekend met de effecten en het gemak van water drinken. Het blijft dan ook belangrijk om hier aandacht aan te besteden d.m.v. drinkwaterbeleid op plekken waar jongeren komen (scholen, sportverenigingen) en het informeren van jongeren en hun ouders. Uitgaan van factoren die jongeren zélf als stimulerend ervaren, zorgt ervoor dat ze zelf de keuze gaan maken om water te drinken.





## ACTIEVE LEEFSTIJL

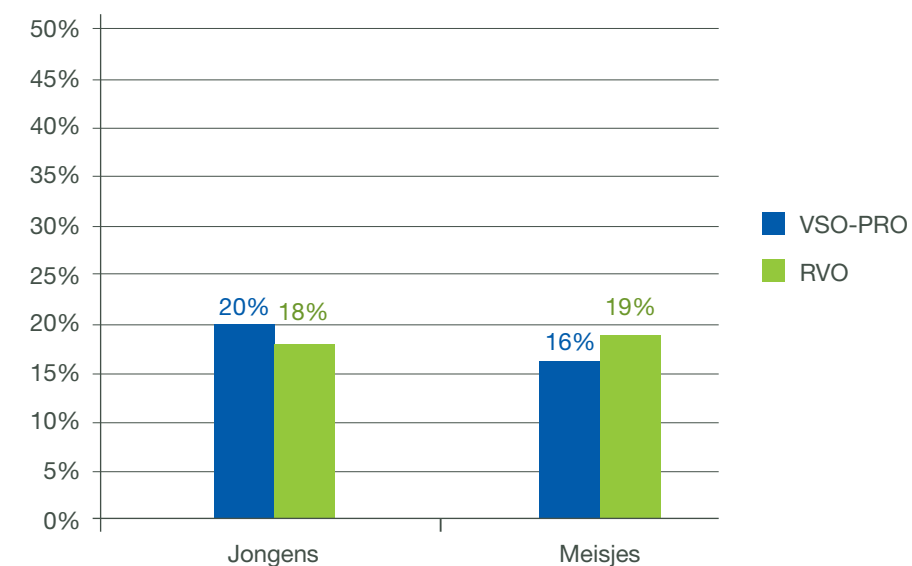
Een actieve leefstijl draagt op korte termijn bij aan een betere hart- en longfunctie, sterkere botten, meer spierkracht en een gezonder lichaamsgewicht en op langere termijn aan een verminderde kans op hart- en vaatziekten en diabetes. Bovendien bevordert beweging de mentale gezondheid: zo zitten jongeren die sporten beter in hun vel en ervaren zij een hogere kwaliteit van leven.



## NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN (NNGB)

Het percentage jongeren dat naar eigen inschatting voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (minimaal 1 uur per dag actief), ligt zowel op het VSO-PRO als op het RVO op 19%. Op het VSO-PRO voldoen de jongens (20%) vaker aan de NNGB dan meisjes (16%). Wat betreft de afzonderlijke componenten van het beweeggedrag, scoren jongeren op het VSO-PRO beduidend slechter dan hun leeftijdgenootjes op het RVO. Zo gaat 67% elke dag lopend of fietsend naar school, sport 50% wekelijks bij een club en sport of beweegt 61% wekelijks buiten clubverband, terwijl deze percentages op het RVO respectievelijk 92%, 79% en 70% bedragen.

Het percentage jongeren dat aan de NNGB voldoet





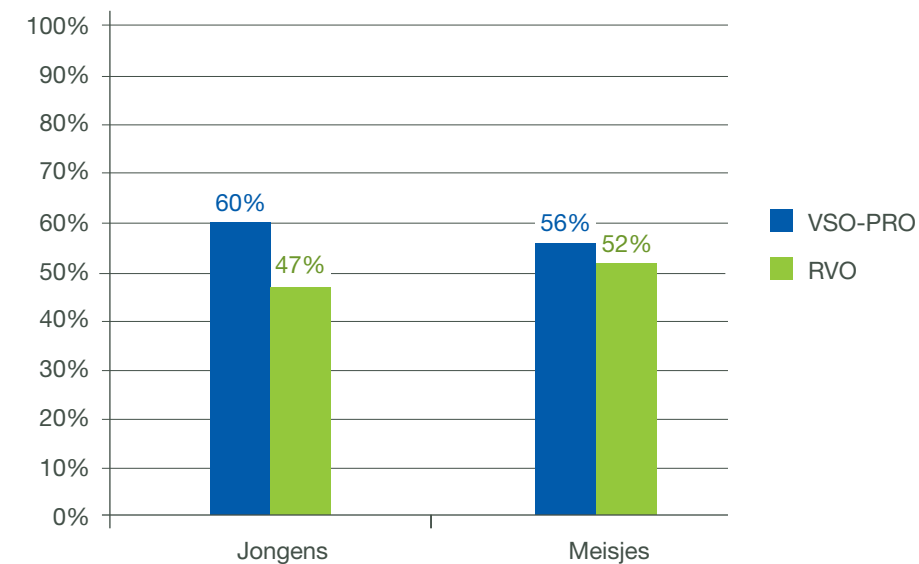


## BEELDSCHERMTIJD

Van de jongeren op het VSO-PRO geeft 57% aan 3 uur per dag of langer naar een beeldscherm te kijken (buiten schooltijd), tegenover 50% op het RVO. Jongens op het VSO-PRO rapporteren met 60% meer beeldscherm-tijd dan meisjes (56%). De beeldschermtijd van jongeren loopt op naarmate zij ouder worden en kan naast het gebrek aan lichaamsbeweging ook nadelige gevolgen hebben voor bijvoorbeeld de ontwikkeling van de ogen. Zo draagt veel tijd achter beeldschermen tijdens de vroege jeugd bij aan het ontstaan van bijziendheid. [Experts](#) adviseren daarom voor kinderen en jongeren tot 20 jaar de 20-20-2-regel: d.w.z. na 20 minuten dichtbij kijken (bijvoorbeeld op telefoon of tablet) 20 seconden ver weg kijken en elk dag 2 uur buiten zijn. Dit bespreekbaar maken met de jongeren kan er aan bijdragen dat jongeren deze adviezen ook gaan naleven.

Jongeren in beweging krijgen verdient dus nog steeds onze onverminderde aandacht, waarbij de nadruk ligt op jongeren met een lagere sociaal-economische achtergrond. Jongeren die opgroeien in armoede vallen vaker buiten de (georganiseerde) sport en bewegen vaak minder. Het betaalbaar maken van sporten, maar ook het inzetten op rolmodellen (bieden van voorbeeldgedrag) of jongeren begeleiden bij het vinden van een passende sport kan helpend zijn.

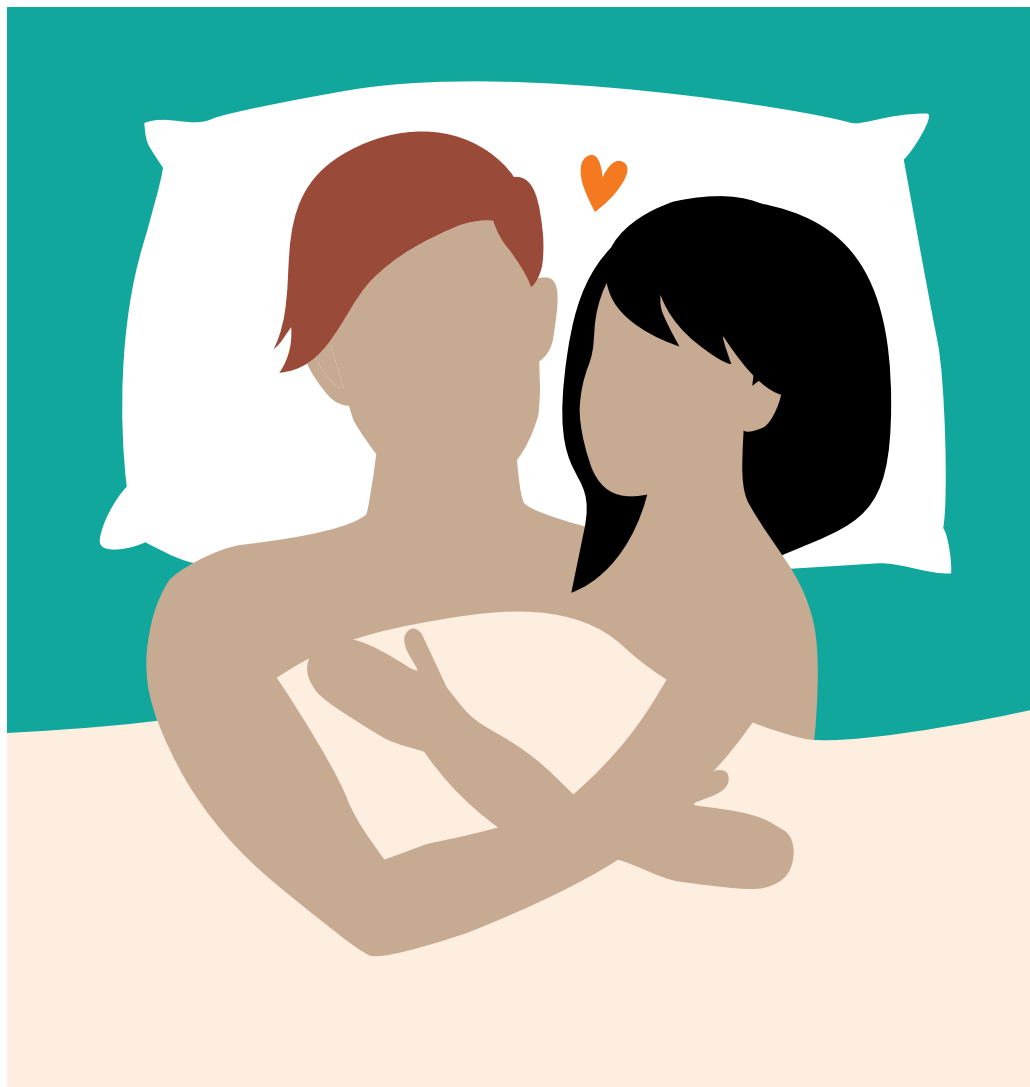
Het percentage jongeren dat (buiten schooltijd) 3 uur per dag of langer naar een beeldscherm kijkt



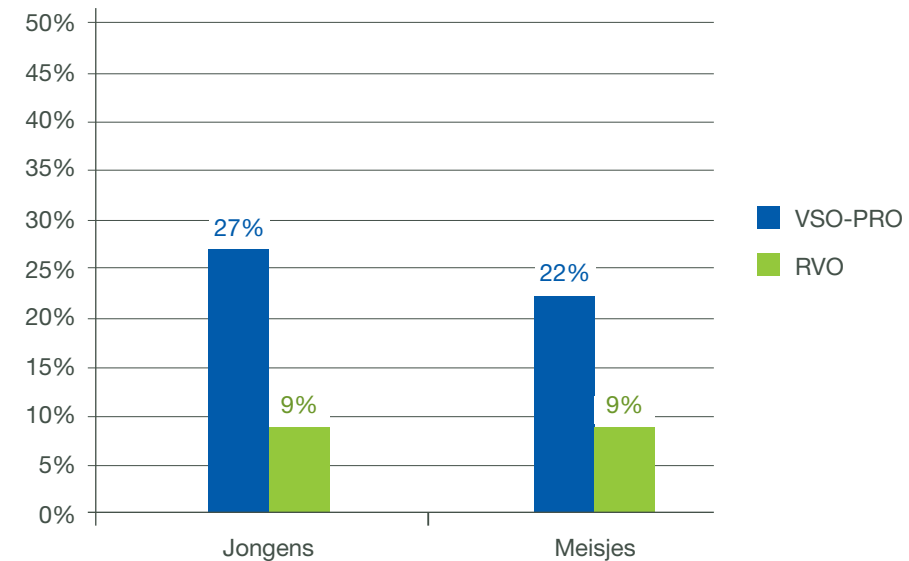


## SEKSUELE GEZONDHEID

Ook seksuele gezondheid is een belangrijk thema voor jongeren op het VSO-PRO. Van de jongeren op het VSO-PRO heeft 24% ooit seks gehad (27% van de jongens en 22% van de meisjes, t.o.v. 9% van de jongens en meisjes op het RVO). Het percentage van de seksueel actieven dat altijd een condoom gebruikt, ligt met 49% op het VSO-PRO wel hoger dan op het RVO (44%).



Het percentage jongeren dat ooit seks heeft gehad



## SUBSIDIE

Vanuit De Gezonde School kunnen po- v(s)o- en mbo-scholen subsidie aanvragen om te werken aan het thema Relaties & Seksualiteit. Deze [stimuleringsregeling](#) is een initiatief van het ministerie van VWS en komt voort uit het Regeerakkoord. Naast de stimuleringsregeling zijn er andere maatregelen om seksuele gezondheid te bevorderen en onbedoelde (tiener)zwangerschappen te voorkomen, zoals [Nu Niet Zwanger](#). Op de [website van de Rijksoverheid](#) staat meer informatie over het hele pakket aan maatregelen.





## PSYCHOSOCIALE GEZONDHEID

Naast lichamelijk gezondheid, is ook psychosociale gezondheid een belangrijke component van het welbevinden van jongeren. Op het VSO-PRO heeft 14% van de jongeren een verhoogde score op de SDQ, een maat voor psychosociale problematiek. Op het RVO ligt dit percentage met 4% lager. Meisjes op het VSO-PRO rapporteren met 17% vaker psychosociale problemen dan jongens (12%).

## WEERBAARHEID

Het vergroten van de weerbaarheid van jongeren draagt positief bij aan hun psychosociale gezondheid. De meerderheid van de jongeren op het VSO-PRO (85%) schatten zelf in dat zij voldoende weerbaar zijn, al wordt 14% van de jongens en 16% van de meisjes op basis van het onderzoek als onvoldoende weerbaar geclassificeerd (op het RVO is dit 5% en 11% respectievelijk). Weerbare jongeren hebben voldoende zelfvertrouwen en kunnen goed voor zichzelf opkomen. Hierdoor kunnen zij, met respect voor anderen, gezonde keuzes maken en weerstand bieden tegen groepsdruk.





# MIJN GEVOELEN EN GEDACHTEN



## PSYCHISCHE DRUK

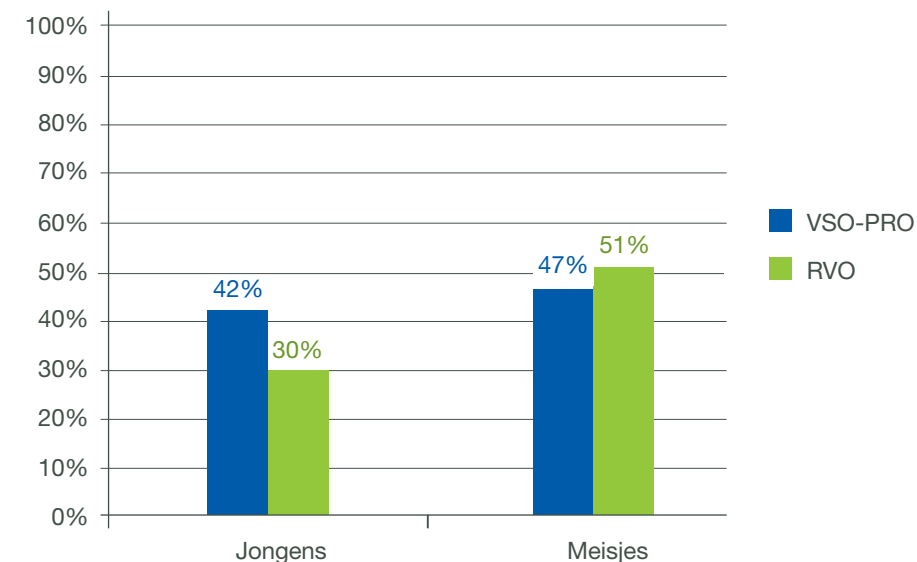
In het Preventieakkoord staat benoemd dat psychische druk bij jongeren aandacht behoeft. Het percentage jongeren dat zich (zeer) vaak gestrest voelt, is op het VSO-PRO met 43% redelijk vergelijkbaar met het RVO gemiddelde van 41%. Net als op het RVO ervaren meisjes op het VSO-PRO vaker stress dan jongens, al is het verschil op het VSO-PRO minder uitgesproken. De meest genoemde stressfactoren door jongeren op zowel het VSO-PRO als het RVO zijn school / huiswerk en 'alles' wat jongeren moeten doen (bijvoorbeeld sociale media, bijbaantje, sporten etc.).



## OMGAAN MET STRESS

Stress hoort bij het leven en kan positief zijn. Het is zelfs een onmisbare factor voor jongeren om zich gezond te kunnen ontwikkelen. Vanuit diverse onderzoeken wordt gesteld dat kinderen dan ook niet tegen alle vormen van stress beschermd moeten worden. Zij hebben uitdagingen nodig om zich te ontwikkelen. Regelmatig en tijdig 'echt afschakelen' bijvoorbeeld door voldoende beweging (in de buitenlucht), of een paar uur per dag offline zijn, kan voorkomen dat stress uitmondt in chronische stress. Belangrijk is dat jongeren gezien worden en leren om hun gevoelens te uiten en te delen en hierin erkenning ervaren ('het mag er zijn'). Een veilige en zorgzame omgeving en een goede begeleiding hierin zowel thuis als op school zijn daarvoor van cruciaal belang.

**Het percentage jongeren dat zich (zeer) vaak gestrest voelt door één of meer factoren**





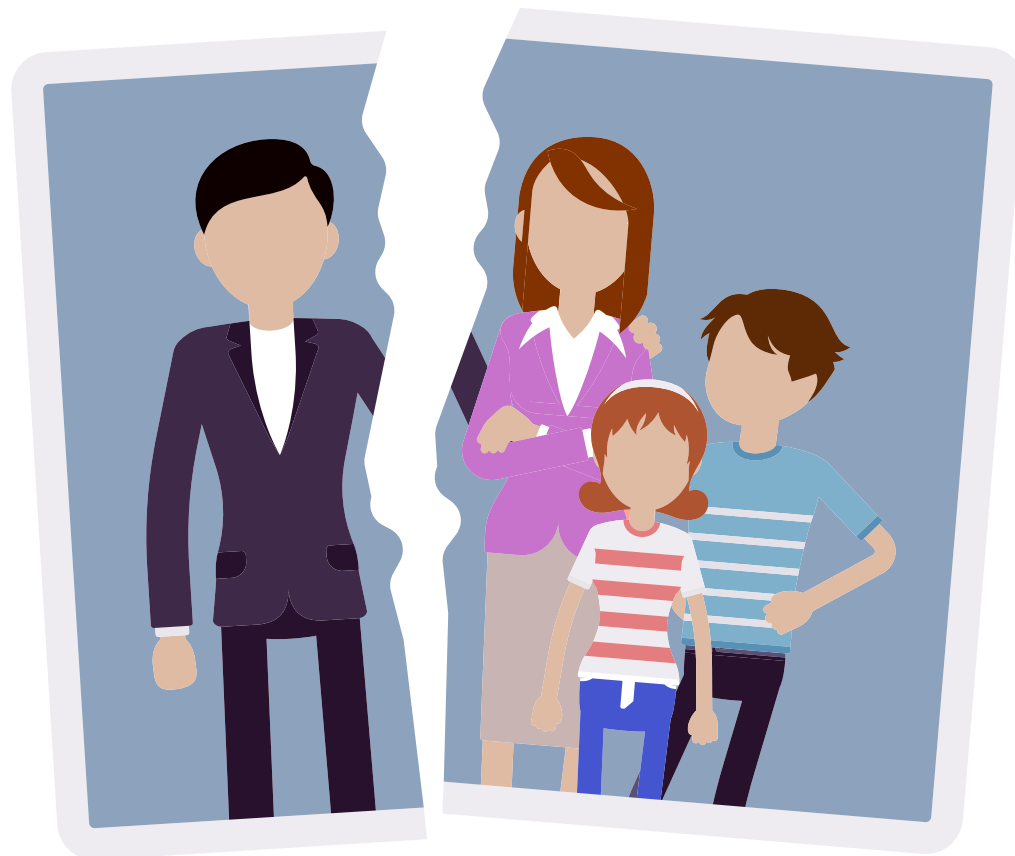


# LEKKER IN JE VEL ZITTEN



## GELUK

Lekker in je vel zitten, en hieraan gerelateerd je gelukkig voelen, is een belangrijke pijler van positieve gezondheid. Ruim 7 op de 10 jongeren op het VSO-PRO (72%) voelt zich meestal (zeer) gelukkig, t.o.v. ruim 8 op de 10 jongeren op het RVO (85%). Net als op het RVO voelen jongens op het VSO-PRO met 75% zich vaker gelukkig dan meisjes (67%). Mogelijk kan een gender-specifieke aanpak, met oog voor de beleving van jongeren zelf, eraan bijdragen om ook het percentage meisjes dat zich gelukkig en gezond voelt, verder te laten stijgen.



## (ECHT)SCHEIDING OUDERS

Ook een (echt)scheiding van de ouders heeft in de regel een grote invloed op het welbevinden van het kind. Meer dan 4 op de 10 jongeren op het VSO-PRO (42%) heeft een scheiding van de ouders meegemaakt, dit is bijna dubbel zo vaak als jongeren op het RVO (23%). Er zijn [beschermende factoren](#) die de kans op problemen rond (echt)scheiding kunnen verminderen: humor van de ouders, onderlinge genegenheid, geen geruzie of kwaad spreken in het bijzijn van de jeugdigen, een positieve onderlinge communicatie tussen de ouders en interesse voor de jeugdigen. Dat is precies waar initiatieven zoals [maakhetverschilvooreenkind.nl](#) of de [scheidingsatlas](#) op gebaseerd zijn. [Villa Pinedo](#) is een stichting voor jongeren met ouders die gescheiden zijn of gaan scheiden. Ze bieden ondersteuning, faciliteren het contact tussen lotgenoten en zien de kinderen en jongeren als experts en ervaringsdeskundigen. 'Want wie weet er nou beter hoe het is om te leven met gescheiden ouders dan zij zelf?'



## PESTEN

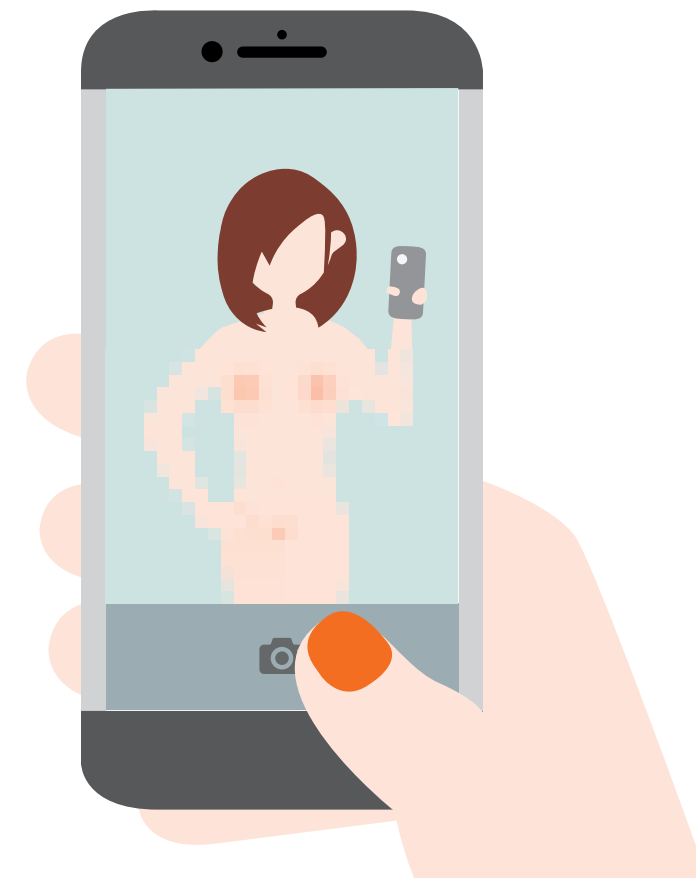
Meedoen en 'erbij horen' is voor veel jongeren een heel belangrijk onderdeel van hun leven, het draagt bij aan het gevoel van geluk en gezondheid. Circa 1 op de 5 jongeren op het VSO-PRO (20%) geeft echter aan gepest te worden op school (18% van de jongens en 21% van de meisjes), terwijl dit percentage op het RVO met 8% een stuk lager ligt. Het percentage jongeren dat aangeeft zelf anderen te pesten op school, ligt op het RVO met 3% eveneens een aanzienlijk lager dan op het VSO-PRO (11%). Jongens zijn, zowel op het VSO-PRO als op het RVO, vaker dader van pesten op school dan meisjes.

## CYBERPESTEN

Het percentage jongeren dat slachtoffer is van cyberpesten ligt met 11% op het VSO-PRO ruim twee maal zo hoog als op het RVO (5%). Vooral meisjes op het VSO-PRO geven met 15% vaak aan dat zijn slachtoffer zijn van cyberpesten, t.o.v. 6% van de jongens. Op het VSO-PRO geeft 6% van de jongeren anderen online te pesten, t.o.v. 2% op het RVO. Voor beide onderwijstakken geldt dat jongens vaker aangeven te cyberpesten dan meisjes. Cyberpesten gebeurt vaak anoniem, kan 24/7 plaatsvinden en kent een groot bereik. Het is daarom van groot belang jongeren ook online weerbaar te maken. Binnen onze provincie zijn n.a.v. de vorige Gezondheidsmonitor Jeugd verschillende [initiatieven](#) opgestart om (cyber)pesten tegen te gaan. Al in een vroeg stadium zouden jongeren bekend gemaakt kunnen worden met hoe de digitale wereld werkt waardoor ze hierin weloverwogen keuzes kunnen maken.

## SEXTING

Een fenomeen waar momenteel veel aandacht voor is, is sexting. Sexting is het versturen van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes via een mobiele telefoon of tablet. Voor jongeren kan dit horen bij de normale seksuele ontwikkeling, maar er zitten ook risico's aan. Bijvoorbeeld als de beelden per ongeluk of opzettelijk worden gehackt, doorgestuurd, of op pornosites worden gezet. Het achteraf verwijderen van dergelijke beelden is vaak gecompliceerd. Circa 6% van de jongeren op het VSO-PRO geeft aan de afgelopen 6 maanden een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf verstuurd te hebben (sexting), t.o.v. 2% van de jongeren op het RVO. Dit percentage ligt iets hoger onder meisjes (7%) dan onder jongens (5%).

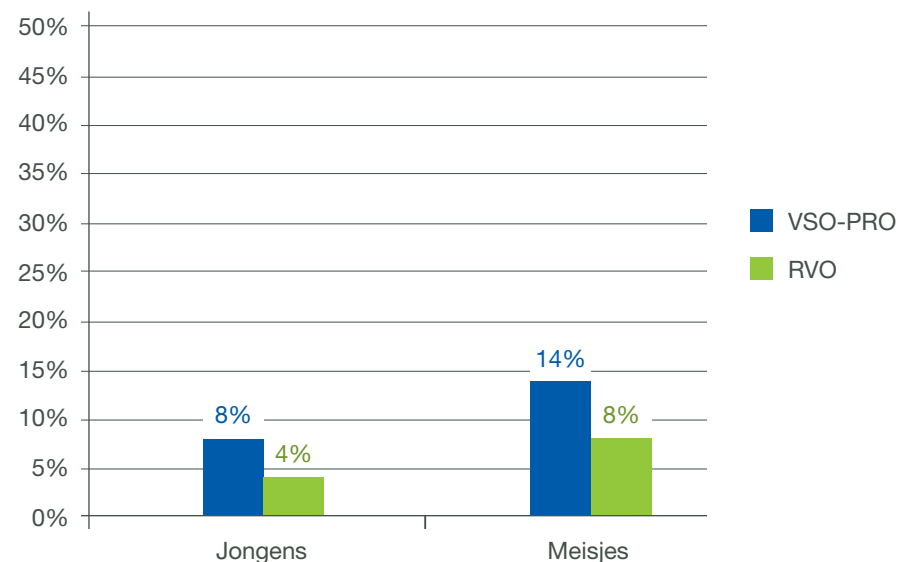




## SOCIALE MEDIA

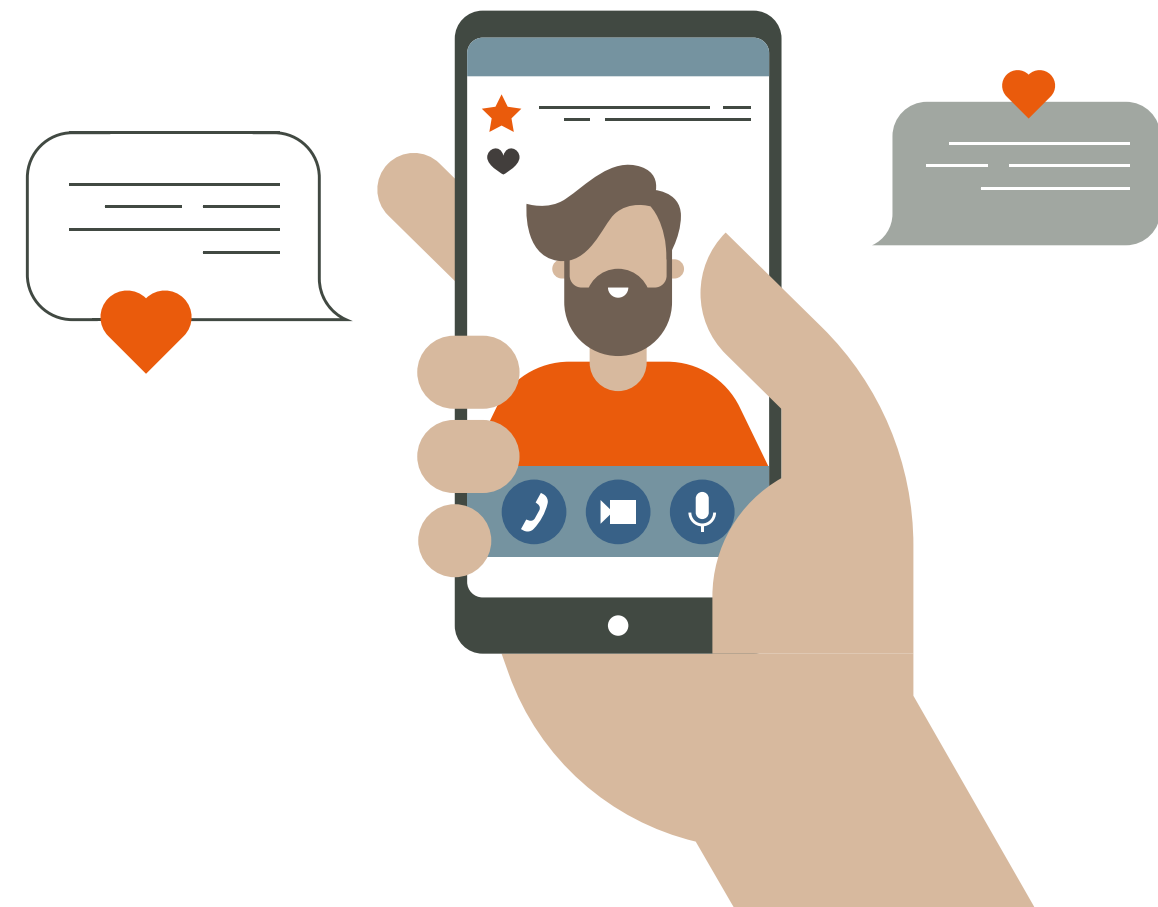
Digitale en sociale media zijn niet meer weg te denken uit onze samenleving, zeker onder jongeren. Sociale media kunnen van positieve invloed zijn en connecties tussen jongeren versterken. Bij 1 op de 10 jongeren op het VSO-PRO (10%) is er echter sprake van problematisch gebruik van sociale media, t.o.v. 6% van de jongeren op het RVO. Voor beide onderwijsvormen geldt dat meisjes dubbel zo vaak problemen ervaren door het gebruik van sociale media dan jongens. Net als bij stress gaat het bij het gebruik van sociale media niet om jongeren hier tegen te beschermen, maar om hen te leren hier mee om te gaan en op een juiste manier te gebruiken. Voor de omgeving van de jongere is het zaak om oog en oor te hebben voor (zichtbare) signalen die jongeren geven en daarover met hen in gesprek te gaan.

**Het percentage jongeren dat een verhoogd risico heeft op problematisch gebruik sociale media**



## LIDMAATSCHAP VERENIGING

Ook lid zijn van een vereniging tenslotte, kan bijdragen aan het gevoel van saamhorigheid en 'meedoen'. Van de jongeren op het VSO-PRO is circa 4 op de 10 (39%) lid van een sportvereniging, een op de 5 (21%) is lid van een andere vereniging en bijna de helft (47%) is geen lid van een vereniging. Op het RVO ligt vooral het percentage jongeren dat lid is van een sportvereniging met 68% beduidend hoger. Op het VSO-PRO zijn jongens vaker lid van een sportvereniging dan meisjes, terwijl meisjes juist vaker lid zijn van een andere vereniging dan jongens.





## GEZINSSAMENSTELLING

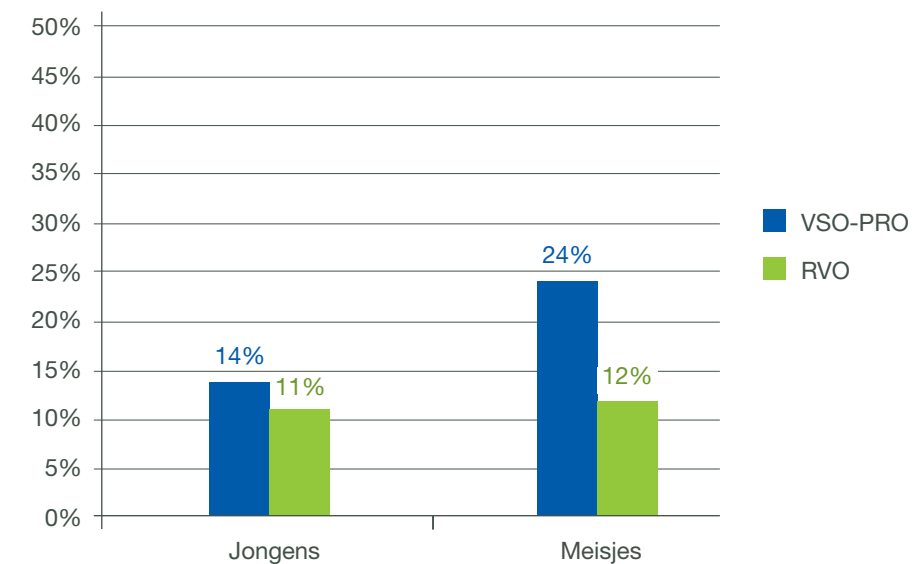
Kenmerken van het gezin waarin een kind opgroeit, zoals gezinssamenstelling, ziekte van een gezinslid of armoede, kunnen van grote invloed zijn op het dagelijks leven en ook de gezondheid van jongeren. Het aantal kinderen dat deel uitmaakt van een eenoudergezin is de afgelopen twintig jaar [toegenomen](#). De meeste eenoudergezinnen ontstaan door een scheiding van de ouders. Maar er zijn ook gezinnen waar een ouder overleden is of alleenstaande ouders die bewust ervoor kiezen om in hun eentje een kind te krijgen. Van de jongeren op het VSO-PRO groeit 1 op de 5 jongeren (20%) op in een eenoudergezin. Dit is dubbel zo vaak als bij jongeren op het RVO, waar bijna 1 op de 10 (9%) in een eenoudergezin opgroeit. Van eenoudergezinnen met minderjarige kinderen wordt veel veerkracht en improvisatie gevraagd bijvoorbeeld op gebied van financiën. Uit informatie van het [Nederlands Jeugd Instituut \(NJI\)](#) blijkt dat kinderen die opgroeien in een eenouder-gezin vaker probleemgedrag en emotionele problemen ontwikkelen dan hun leeftijdgenootjes in tweeoudergezinnen. Ook presteren ze vaker slechter op school.

## JONGE MANTELZORGERS

Op het VSO-PRO geeft verder 18% van de jongeren aan dat zij thuis een ziek gezinslid hebben (en dus mogelijk jonge mantelzorger zijn), t.o.v. 12% op het RVO. Opvallend is dat meisjes op het VSO-PRO met 24% vaker dan jongens (14%) aangeven dat er thuis een ziek gezinslid is.

Het geven van mantelzorg kan voor jongeren een betekenisvolle invulling geven aan hun leven. Jonge mantelzorgers hebben vaak een hechte familieband, meer geduld en begrip voor anderen en een sterker zelfbeeld. Daarnaast vertonen zij ook vaker pro-sociaal gedrag, zoals inlevingsvermogen en bereidheid om anderen te helpen. Als de zorgsituatie echter te intensief wordt en ondersteuning uitblijft, kunnen jonge mantelzorgers overvraagd of overbelast worden. Het is daarom belangrijk om voldoende aandacht te schenken aan beschermende factoren die bijdragen aan het welbevinden van jonge mantelzorgers. Download de [infographic 'Hoe is het om jonge mantelzorger te zijn'](#) van het SCP en Vilans. Of kijk [hier](#) het filmpje van een jonge mantelzorger aan het woord.

**Het percentage jongeren dat een ziek gezinslid thuis heeft (lichamelijke/psychische ziekte of verslaving)**

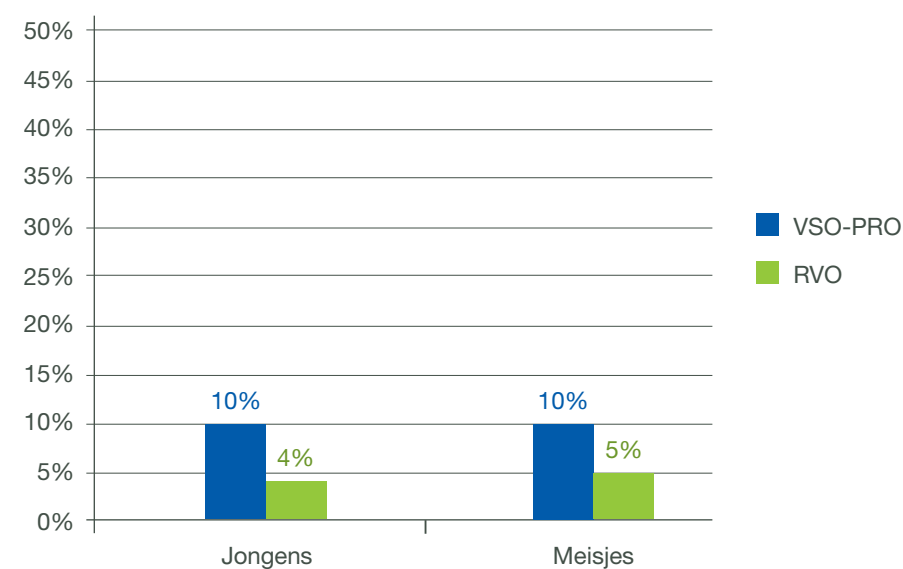




## ARMOEDE

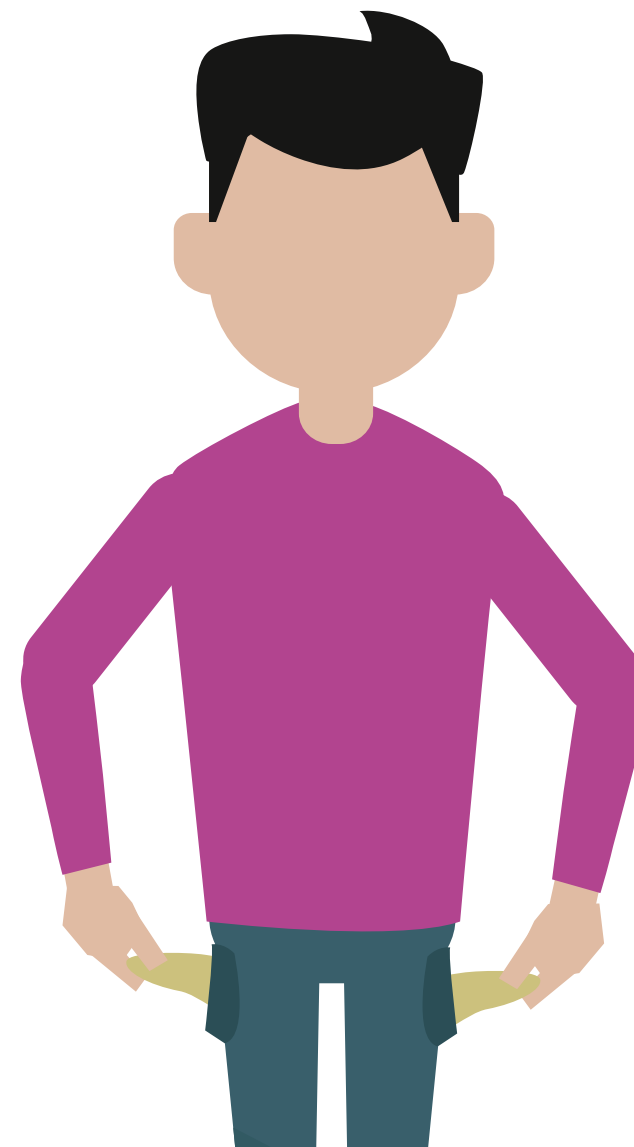
Gezinnen in armoede, hebben vaak financiële zorgen. Dit leidt tot extra onzekerheid en stress voor de ouder(s), hetgeen een weerslag kan hebben op de interactie met de kinderen, de opvoeding en hoe de kinderen hun gezondheid ervaren. Hierdoor hebben jongeren met in meerdere opzichten een kwetsbare situatie vaak een slechtere uitgangspositie. Het percentage kinderen dat aangeeft dat men binnen het gezin moeite heeft met rondkomen, ligt op het VSO-PRO met 11% een stuk hoger dan op het RVO (4%). Er zijn gelukkig véél beschermende factoren waardoor een kind, als het opgroeit in armoede, zich toch prima kan ontwikkelen. Erkenning, waardering en het

**Het percentage jongeren dat binnen het gezin thuis enige of grote moeite met rondkomen ervaart**



stimuleren van positief gedrag zijn de pijlers voor een gezonde ontwikkeling van jongeren.

Oprecht interesse hebben voor de jongeren en uitnodigen tot gesprek kan de ervaren positieve gezondheid versterken. Dit lijkt eenvoudig maar het vraagt een andere manier van denken en werken van zowel ouders als professionals. Zie voor werkzame elementen de [infographic 'Wat werkt bij de aanpak van armoede en schulden'](#) van Movisie.





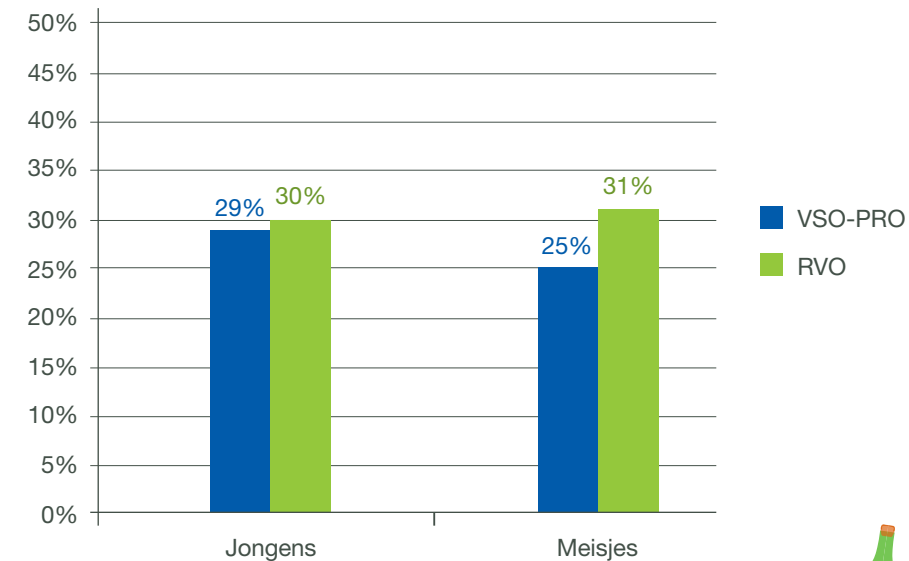


## ALCOHOL

Zowel op korte als op lange termijn, kan het gebruik van middelen zoals alcohol, tabak en drugs het dagelijks leven en de fysieke en mentale gezondheid van jongeren beïnvloeden. Van de jongeren op het VSO-PRO geeft 26% aan de afgelopen 4 weken alcohol gedronken te hebben, 22% heeft meer dan 5 drankjes op 1 gelegenheid gedronken (binge drinken) en 13% is dronken/aangeschoten geweest. Op het RVO liggen deze percentages iets hoger (31%, 23% en 15% respectievelijk), al is er voor het alcoholgebruik onder jongeren op het RVO wel al jaren een dalende trend zichtbaar. Uit de resultaten van het VSO-PRO blijkt dat het alcoholgebruik onder jongens (voor alle drie de indicatoren) hoger ligt dan onder meisjes.

Gemeenten, professionals en burgers, staan voor de taak de dalende trend in het alcoholgebruik onder jongeren vast te houden en door te zetten. Hierbij kunnen zij bij [NIX18](#) ideeën voor materialen en activiteiten ophalen. Bijvoorbeeld de inzet van mysteryshoppers (testkopers onder 18 jaar) en andere regionale acties kunnen effectief zijn. Daarnaast speelt de tolerantie van ouders een belangrijke rol in het verminderen van alcoholgebruik onder jongeren. Een suggestie is ook om jongeren zelf actief te betrekken: wat kan hij/zij zelf doen, en hen laten meedenken over beleid.

Het percentage jongeren dat de laatste 4 weken alcohol heeft gedronken





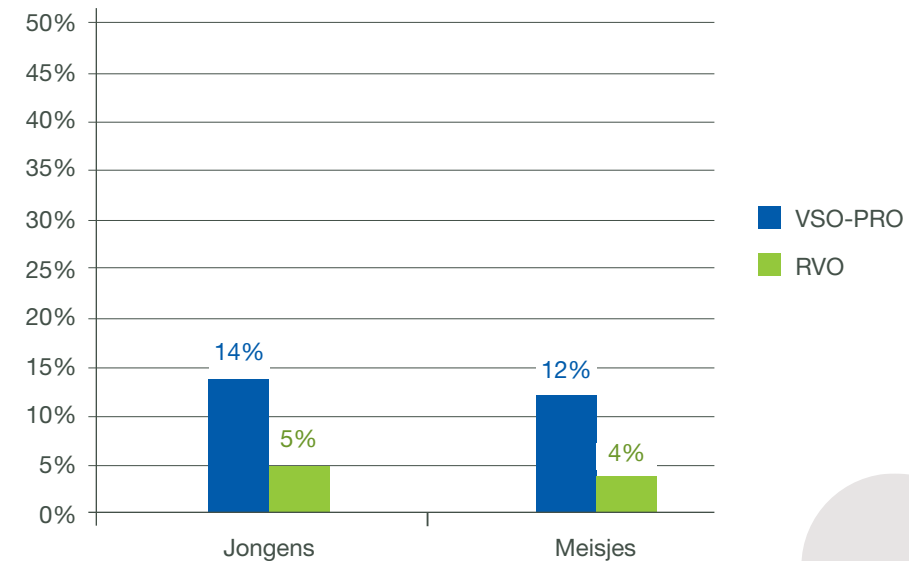
## ROKEN

Waar het percentage rokende jongeren op het RVO al jaren daalt en in 2019 op een minderheid van 5% uitkomt, ligt het percentage rokende jongeren op het VSO-PRO met 13% nog een stuk hoger. Het streven is om jongeren 100% rookvrij te laten opgroeien: [de rookvrije generatie](#). In een rookvrije omgeving is niet-roken de norm. Immers: zien roken doet roken. Om de verleiding om te starten met roken voor jongeren te verkleinen, willen veel onderwijsinstellingen de directe omgeving van de school rookvrij maken. Scholen zoeken hierin de samenwerking met gemeenten. Hierbij helpt dat vanaf 1 augustus 2020 de wet voor het [Rookvrije schoolterrein](#) is ingegaan.

## E-SIGARET

Jongeren op het VSO-PRO experimenteren relatief vaak met het gebruik van e-sigaretten: een derde van de jongeren (33%) geeft aan ooit een e-sigaret gebruikt te hebben, t.o.v. 22% van de jongeren op het RVO. Het percentage jongeren dat wekelijks e-sigaretten gebruikt ligt echter een stuk lager 5% op het VSO-PRO en 2% op het RVO. Slechts 1% van de jongeren geeft aan dagelijks een e-sigaret te gebruiken. Zowel op het VSO-PRO als op het RVO experimenteren jongens vaker met e-sigaretten dan meisjes. Het gebruik van e-sigaretten is niet zonder gezondheidsrisico's en verkleint mogelijk de stap naar het gebruik van 'echte' sigaretten. Het is daarom belangrijk om in te zetten op bewust-wording onder jongeren van de risico's die aan het gebruik van e-sigaretten kleven.

Het percentage jongeren dat rookt

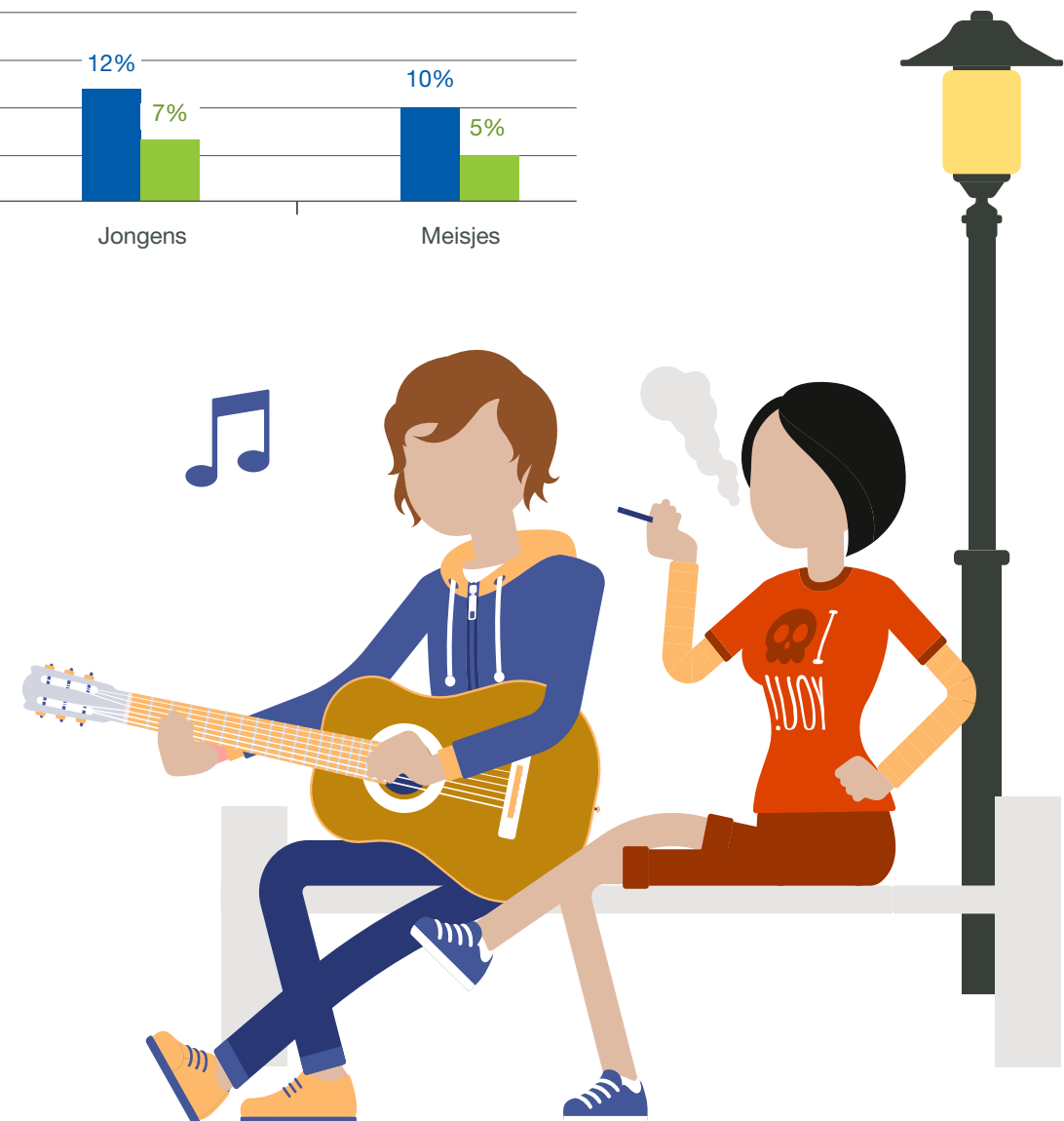
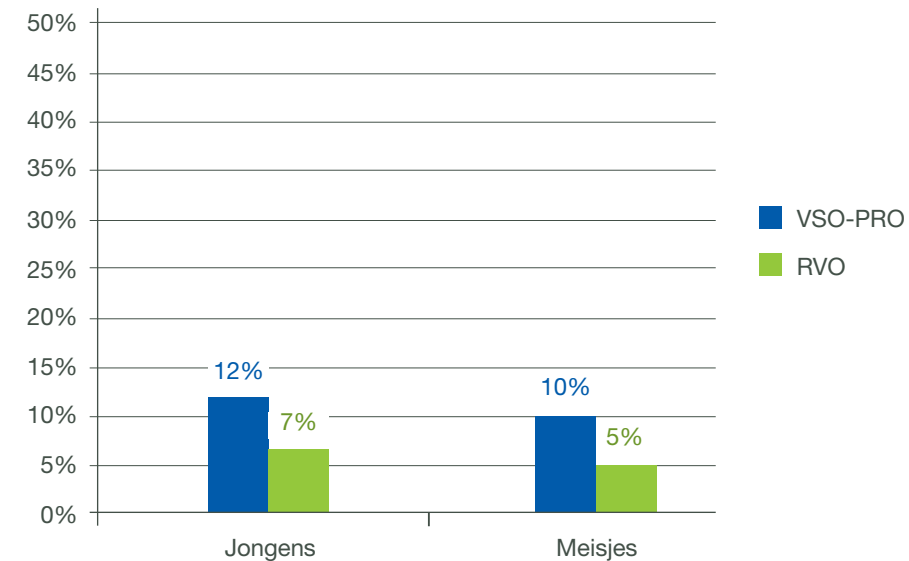


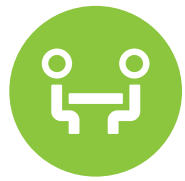


## DRUGS

Het percentage jongeren dat ooit wiet/hasj gebruikt heeft, ligt op het VSO-PRO met 11% bijna twee maal zo hoog als onder jongeren op het RVO (6%). Het percentage jongeren dat in de afgelopen 4 weken wiet/hasj gebruikt heeft, verschilt met 4% op het VSO-PRO echter niet veel met het gemiddelde van 3% op het RVO. Het gebruik van wiet/hasj ligt iets hoger onder jongens dan onder meisjes, zowel op het VSO-PRO als op het RVO. Het percentage jongeren dat ooit een andere soort drugs (bijvoorbeeld lachgas of XTC) gebruikt heeft, ligt op het VSO-PRO met 10% meer dan drie maal zo hoog als op het RVO (3%). Er is hierin nauwelijks verschil tussen jongens en meisjes. Lachgas wordt door jongeren nauwelijks als 'drug' gezien. Omdat we nog weinig weten over de gevolgen, vraagt het gebruik van lachgas op jonge leeftijd om alertheid en het aangaan van het gesprek hierover. Zie hiervoor bijvoorbeeld de [factsheet 'lachgas'](#) van het Trimbos Instituut.

Het percentage jongeren dat ooit wiet/hasj gebruikt heeft

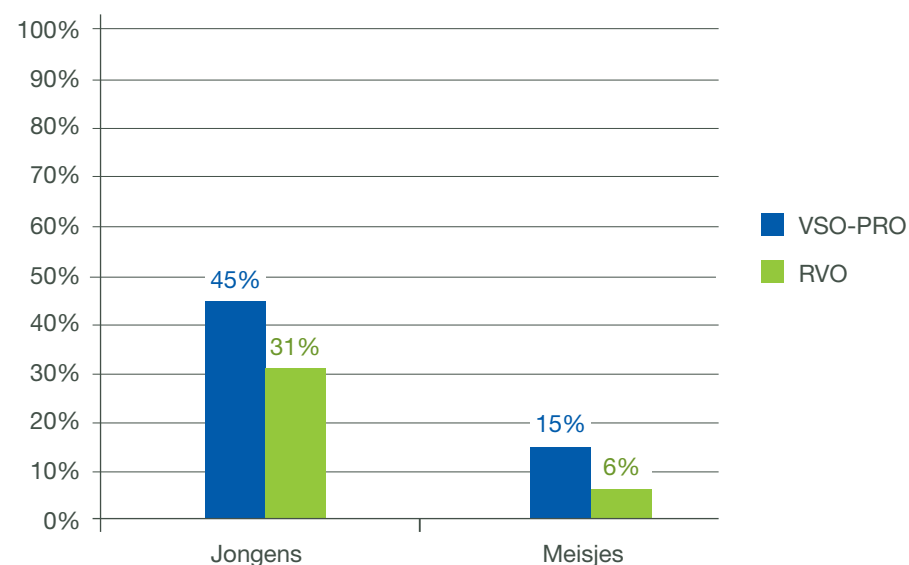




## GAMEN

Gamen tenslotte is voor veel jongeren een leuke activiteit die ontspanning brengt in het dagelijks leven. Overvloedig gamen en het ontwikkelen van een gameverslaving kan echter leiden tot zowel emotionele als lichamelijke problemen. Dit is iets waar jongeren vaak geen weet van hebben of zich zorgen over maken. Gamen blijkt vooral populair onder jongens: 45% van de jongens en 15% van de meisjes op het VSO-PRO geeft aan elke dag te gamen (t.o.v. 31% van de jongens en 6% van de meisjes op het RVO). Van de VSO-PRO jongeren die gamen, geeft bijna de helft (47%) aan 3 uur per dag of langer te gamen, ook hier ligt het percentage hoger onder jongens (57% op het VSO-PRO, 26% op het RVO) dan onder meisjes (14% op het VSO-PRO, 6% op het RVO). Op het VSO-PRO vindt 8% van de jongens dat het gamen tot problematische situaties leidt, op het RVO is dat 3%.

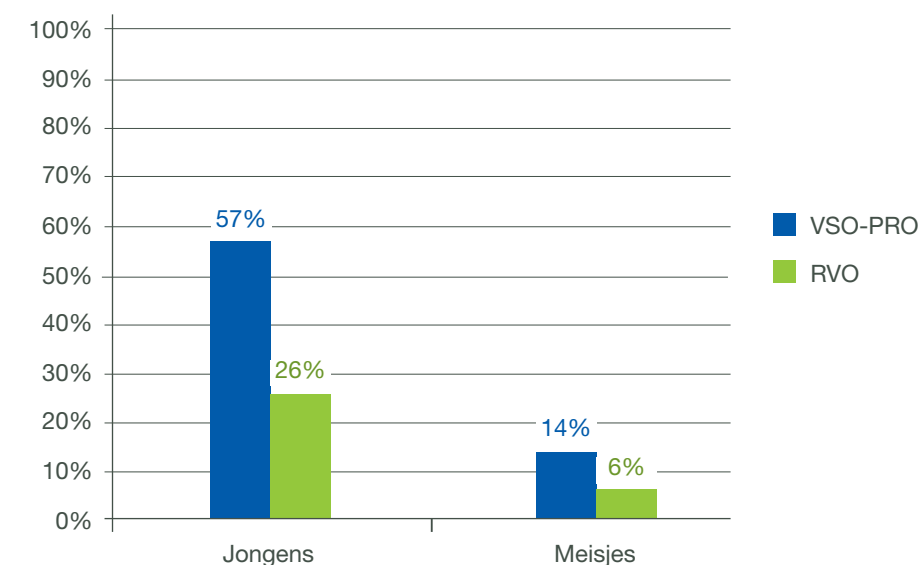
### Het percentage jongeren dat (bijna) elke dag games speelt



Bij veel gamen, is het belangrijk een goede balans te houden tussen gamen en andere dingen in het dagelijks leven. Het gamen kan bijvoorbeeld ten koste gaan van school, werk en offline contact met anderen. De omgeving kan zowel een positieve als een negatieve invloed hebben op de risico's van gamen. Als jongeren goede vriendschappen hebben en lekker in hun vel zitten op school dan is de kans op problemen door gamen klein. Jongeren die veel last hebben van stress kunnen overmatig gaan gamen. Dat maakt de kans op problemen groter.

Op [www.gameninfo.nl](http://www.gameninfo.nl) van het Trimbos instituut biedt veel informatie (kennis, cijfers, tips en voorlichtingsmateriaal) voor zowel de jongeren zelf, ouders en professionals.

### Het percentage jongeren dat 3 uur per dag of langer games speelt (van de jongeren die gamen)







# BIJLAGEN





# BIJLAGE 1: RESULTATEN VSO-PRO AFGEZET TEGEN RVO



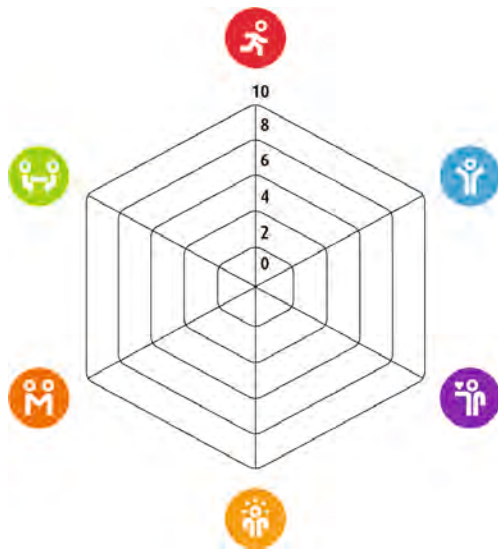
## DAGELIJKS LEVEN

	VSO-PRO	RVO
1. Eenoudergezin	20%	9%
2. Ziek gezinslid (jonge mantelzorger)	18%	12%
3. Moeite met rondkomen (gezin)	11%	4%
4. Alcohol (afgelopen 4 weken)	26%	31%
5. Alcohol (binge drinken)	22%	23%
6. Alcohol (drinken/ aangeschoten)	13%	15%
7. Rookt	13%	5%
8. E-sigaret (ooit)	33%	22%
9. Softdrugs (ooit)	11%	6%
10. Harddrugs (ooit, inclusief lachgas)	10%	3%
11. Gamen (dagelijks)	34%	18%
12. Gamen (problematisch)	6%	2%



## MEEDOEN

	VSO-PRO	RVO
1. Slachtoffer pesten	20%	8%
2. Dader pesten	12%	3%
3. Slachtoffer cyberpesten	11%	5%
4. Dader cyberpesten	6%	2%
5. Sexting	6%	3%
6. Sociale media (problematisch)	10%	6%
7. Lid sportvereniging	39%	68%
8. Lid andere vereniging	21%	25%



## LEKKER IN JE VEL ZITTEN

	VSO-PRO	RVO
1. Geluk	72%	85%
2. Scheiding ouders	42%	23%



## NU EN LATER

Geen indicatoren beschikbaar voor VSO-PRO



## MIJN LICHAAM

	VSO-PRO	RVO
1. Ervaren gezondheid (goed)	77%	86%
2. Lichamelijke en/of psychische ziekte	23%	13%
3. Ontbijten (≥5 dagen per week)	66%	78%
4. Fruit (elke dag)	29%	30%
5. Groente (elke dag)	42%	47%
6. Water (elke dag)	64%	73%
7. Frisdrank (glazen per week)	15,2	11,2
8. Energiedrankjes (blikjes per week)	7,4	4,7
9. Bewegen (loopt/fietst naar school)	67%	92%
10. Bewegen (wekelijks in clubverband)	50%	79%
11. Bewegen (buiten clubverband)	61%	70%
12. Bewegen (voldoet aan NNGB)	19%	19%
13. Beeldschermtijd (≥3 uur per dag)	57%	50%
14. Seksualiteit (heeft ooit seks gehad)	24%	9%



## MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

	VSO-PRO	RVO
1. Psychosociale problemen (SDQ)	14%	4%
2. Weerbaarheid (onvoldoende)	15%	8%
3. Stress	43%	41%



# BIJLAGE 2: RESULTATEN VSO-PRO UITGESPLITST NAAR GESLACHT



## DAGELIJKS LEVEN

	Jongens	Meisjes
1. Eenoudergezin	20%	21%
2. Ziek gezinslid (jonge mantelzorger)	14%	24%
3. Moeite met rondkomen (gezin)	10%	10%
4. Alcohol (afgelopen 4 weken)	29%	25%
5. Alcohol (binge drinken)	24%	21%
6. Alcohol (drinken/ aangeschoten)	16%	11%
7. Rookt	14%	12%
8. E-sigaret (ooit)	35%	31%
9. Softdrugs (ooit)	12%	10%
10. Harddrugs (ooit, inclusief lachgas)	10%	9%
11. Gamen (dagelijks)	45%	15%
12. Gamen (problematisch)	8%	-



## MEEDOEN

	Jongens	Meisjes
1. Slachtoffer pesten	18%	21%
2. Dader pesten	12%	7%
3. Slachtoffer cyberpesten	6%	15%
4. Dader cyberpesten	5%	3%
5. Sexting	5%	7%
6. Sociale media (problematisch)	8%	14%
7. Lid sportvereniging	44%	30%
8. Lid andere vereniging	12%	31%



## LEKKER IN JE VEL ZITTEN

	Jongens	Meisjes
1. Geluk	75%	67%
2. Scheiding ouders	42%	53%



## NU EN LATER

Geen indicatoren beschikbaar voor VSO-PRO



## MIJN LICHAAM

	Jongens	Meisjes
1. Ervaren gezondheid (goed)	80%	69%
2. Lichamelijke en/of psychische ziekte	20%	28%
3. Ontbijten (≥5 dagen per week)	69%	67%
4. Fruit (elke dag)	25%	34%
5. Groente (elke dag)	25%	55%
6. Water (elke dag)	64%	66%
7. Frisdrank (glazen per week)	17,1	12,3
8. Energiedrankjes (blikjes per week)	8,3	5,8
9. Bewegen (loopt/fietst naar school)	63%	67%
10. Bewegen (wekelijks in clubverband)	53%	42%
11. Bewegen (buiten clubverband)	61%	61%
12. Bewegen (voldoet aan NNGB)	20%	16%
13. Beeldschermtijd (≥3 uur per dag)	60%	56%
14. Seksualiteit (heeft ooit seks gehad)	27%	22%



## MIJN GEVOELEN EN GEDACHTEN

	Jongens	Meisjes
1. Psychosociale problemen (SDQ)	12%	17%
2. Weerbaarheid (onvoldoende)	14%	16%
3. Stress	42%	47%

# BIJLAGE 3: DEFINITIE INDICATOREN



## DAGELIJKS LEVEN

1. Eenoudergezin: woont in een eenoudergezin
2. Mantelzorg: heeft ziek gezinslid (lichamelijke/psychische ziekte of verslaving)
3. Moeite met rondkomen: ervaart thuis enige/grote moeite met rondkomen (gezin)
4. Alcohol: heeft de laatste 4 weken alcohol gedronken
5. Alcohol: heeft de laatste 4 weken aan binge drinken gedaan (5 of meer drankjes bij één gelegenheid)
6. Alcohol: is de laatste 4 weken aangeschoten of dronken geweest
7. Roken: rookt nu
8. E-sigaret: heeft ooit e-sigaret gebruikt
9. Softdrugs: heeft ooit wiet of hasj gebruikt
10. Harddrugs: heeft ooit harddrugs gebruikt (inclusief lachgas)
11. Gamen: speelt (bijna) elke dag games
12. Gamen: heeft verhoogd risico op problematisch gamen



## MEEDOEN

1. Slachtoffer pesten: is de laatste 3 maanden gepest op school
2. Dader pesten: heeft de laatste 3 maanden zelf anderen gepest op school
3. Slachtoffer cyberpesten: is de laatste 3 maanden online gepest
4. Dader cyberpesten: heeft de laatste 3 maanden zelf anderen online gepest
5. Sexting: heeft laatste 6 maanden een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf verstuurd
6. Sociale media: heeft verhoogd risico op problematisch gebruik sociale media
7. Sportvereniging: is lid van een sportvereniging
8. Andere vereniging: is lid van een andere vereniging



## LEKKER IN JE VEL ZITTEN

1. Geluk: voelt zich meestal (zeer) gelukkig
2. Scheiding ouders: heeft scheiding van ouders meegemaakt



## MIJN LICHAAM

1. Ervaren gezondheid: ervaart eigen gezondheid als (zeer) goed
2. Lichamelijke en/of psychische ziekte: heeft een ernstige lichamelijke en/of psychische ziekte of beperking
3. Ontbijten: ontbijt 5 dagen per week of meer
4. Fruit: eet elke dag fruit
5. Groente: eet elke dag groente
6. Water: drinkt elke dag water
7. Frisdrank: gemiddeld aantal glazen drankjes met suiker per week
8. Energiedrankjes: gemiddeld aantal blikjes energiedrank per week
9. Bewegen: gaat elke dag lopend/fietsend naar school
10. Bewegen: sport wekelijks bij een sportvereniging/club/sportschool
11. Bewegen: sport/beweegt wekelijks buiten clubverband
12. Bewegen (NNGB): voldoet aan beweegnorm (minimaal 1 uur per dag actief)
13. Beeldschermtijd: kijkt 3 uur per dag of langer naar een beeldscherm (buiten schooltijd)
14. Seksualiteit: heeft ooit seks gehad



## MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

1. Psychosociale problemen heeft verhoogd risico op psychosociale problemen (SDQ)
2. Weerbaarheid: is onvoldoende weerbaar
3. Stress: voelt zich (zeer) vaak gestrest door één of meer factoren



## NU EN LATER

Geen indicatoren beschikbaar voor VSO-PRO

### Meer indicatoren?

Bekijk de cijfers op het [Kennisplein van de GGD Limburg-Noord](#).





# COLOFON

## Productie

GGD Limburg-Noord, team onderzoek

## Eindredactie

Marie-Jeanne Aarts

## Vormgeving

[Margret Reijnders I Creatieve Communicatie](#)

## GGD Limburg-Noord

Postbus 1150

5900 BD Venlo

T 088 1191200

[onderzoek@vrln.nl](mailto:onderzoek@vrln.nl)

[www.ggdlimburgnoord.nl/kennisplein](http://www.ggdlimburgnoord.nl/kennisplein)

