

Gemeenteprofiel

Gemeente Soest

14-05-2024

GEZONDHEIDS MONITOR JEUGD 2023

GGD regio Utrecht

GGD GHOR



Inhoudsopgave

GEZONDHEIDS MONITOR JEUGD 2023

1. Gezin 2

2. School 2

3. Gezondheid en geluk

4. Mentaal welbevinden 2

5. Beschermende factoren en vertrouwen

6. Alcohol 2

7. Roken, vapen en drugs 2

8. Bewegen, sport en andere vrijetijdsbesteding 2

9. Voeding

10. Slapen

11. Mediawijsheid

12. Relaties, (seksuele) identiteit en acceptatie 2

Toelichting

Afname Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

De Gezondheidsmonitor Jeugd is in het najaar van 2023 afgenomen onder jongeren in leerjaar 2 en 4 van het reguliere voortgezet onderwijs. Op de volgende pagina's zijn de belangrijkste resultaten van uw Gemeente (in groenblauw) afgezet tegen het gemiddelde in de Regio Utrecht (in rood).
In de tabellenboeken bij dit gemeenteprofiel vindt u alle resultaten van uw gemeente in 2023 vergeleken met eerdere jaren (Tabellenboek trends) en uitgesplitst naar geslacht, leerjaar en onderwijsniveau, vergeleken met de regio Utrecht en het totaal van Nederland (Tabellenboek). Alle gegevens zijn gewogen naar geslacht, leerjaar, onderwijsniveau en gemeente, zodat ze op deze kenmerken representatief zijn voor de jongeren uit klas 2 en 4 die in uw gemeente wonen. De percentages gaan altijd over de gehele groep, tenzij anders aangegeven.
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 een minimum van 5 respondenten per specifiek antwoord. Indien de aantallen lager liggen, worden de cijfers niet weergegeven.

Respons: van de jongeren in leerjaar 2 en 4 van het regulier voortgezet onderwijs die wonen in uw gemeente heeft 63% de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor ingevuld.

Aantal ingevulde vragenlijsten	Gemeente	Regio Utrecht
Klas 2	339	9 212
Klas 4	369	8 400
Vmbo	233	6 827
Havo/Vwo	468	10 612
Jongen	328	8 752
Meisje	376	8 691
Totaal	708	17 612

1. Gezin

GEZONDHEIDS MONITOR JEUGD 2023

81% woont bij beide ouders

7% woont afwisselend bij beide ouders (co-ouderschap)

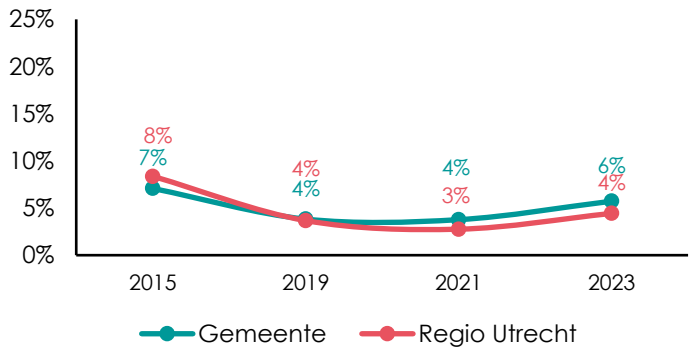
5% woont bij vader of moeder en zijn/haar partner

7% woont in een eenoudergezin

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 middelengebruik, spijbelgedrag).

Ervaart thuis enige of grote moeite met rondkomen



Gemeente **22%** **23%** Regio Utrecht

is potentiële mantelzorger

Gemeente **19%** **22%** Regio Utrecht

maakt(e) scheiding van ouders mee

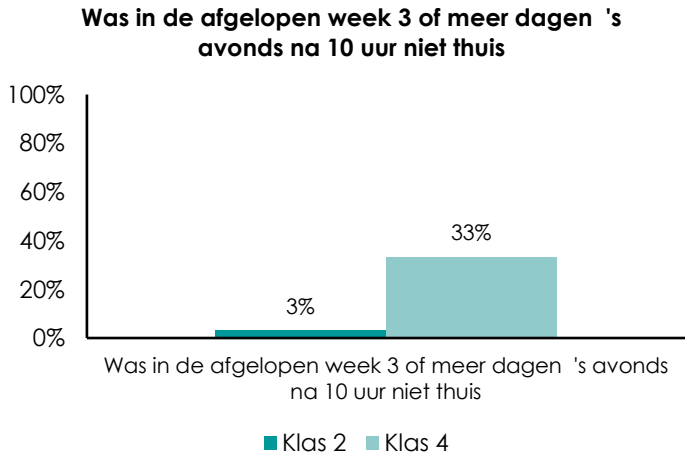
Gemeente **17%** **18%** Regio Utrecht

maakt(e) werkloosheid/problemen met werk van ouder(s) mee

1. Gezin 2

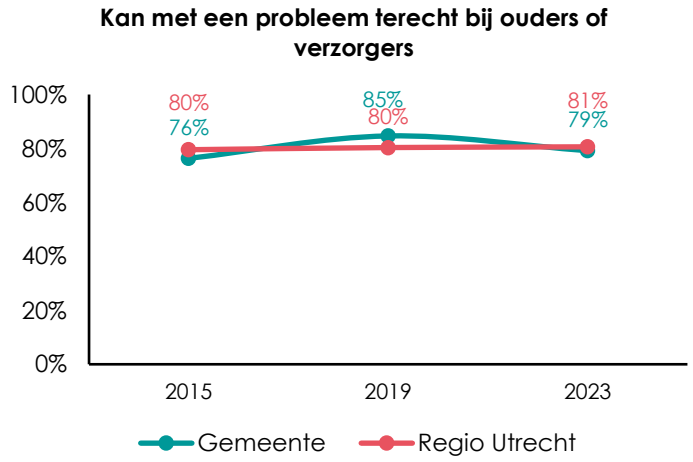
Gemeente **19%** **17%** Regio Utrecht

was in de afgelopen week 3 of meer dagen 's avonds na 10 uur niet thuis



Steun, opvattingen en betrokkenheid van ouders hebben invloed op de gezondheid, het welbevinden en het gedrag van de jongere.

Er is gevraagd in hoeverre de jongere 's avonds van huis is en naar de relatie die jongeren met hun ouders/verzorgers hebben.



Gemeente **89%** **88%** Regio Utrecht

mijn ouder(s)/verzorger(s) weten waar ik ben als ik niet thuis ben

Gemeente **81%** **82%** Regio Utrecht

mijn ouder(s)/verzorger(s) hebben duidelijke regels over wat ik wel en niet mag doen

Gemeente **80%** **77%** Regio Utrecht

mijn ouder(s)/verzorger(s) brengen veel tijd met mij door

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.

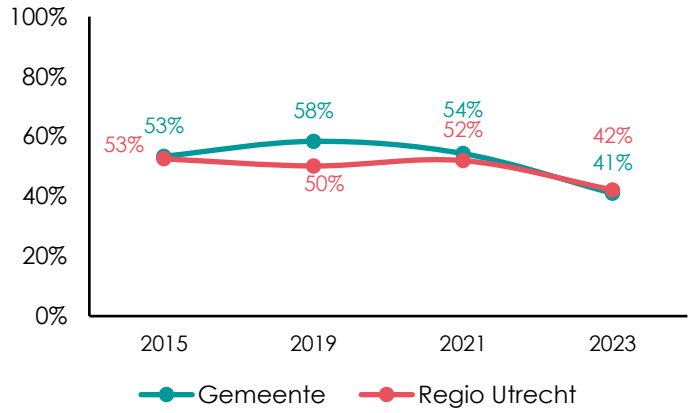


was de afgelopen 4 weken 3+ dagen ziek thuis

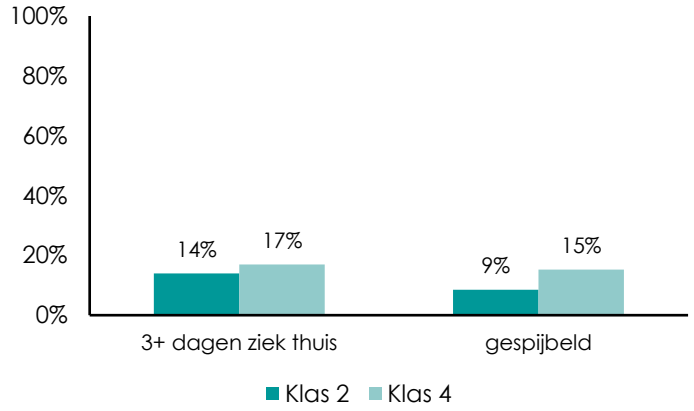


heeft de afgelopen 4 weken gespijbeld

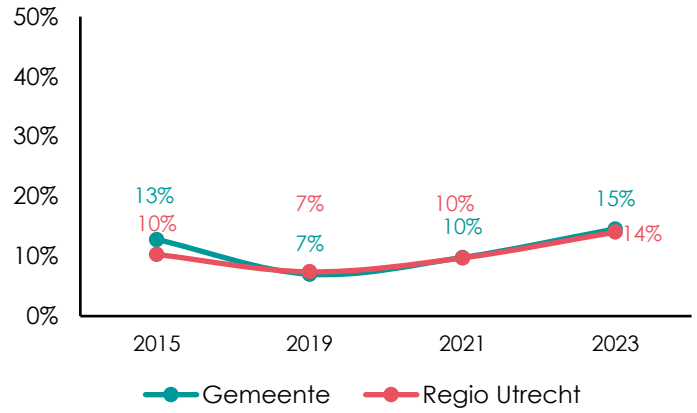
Vindt school (hartstikke) leuk



Was/heeft de afgelopen 4 weken:



Is de afgelopen 3 maanden gepest op school





2. School 2

Gemeente 23% 24% Regio Utrecht

vindt naar school gaan zinloos

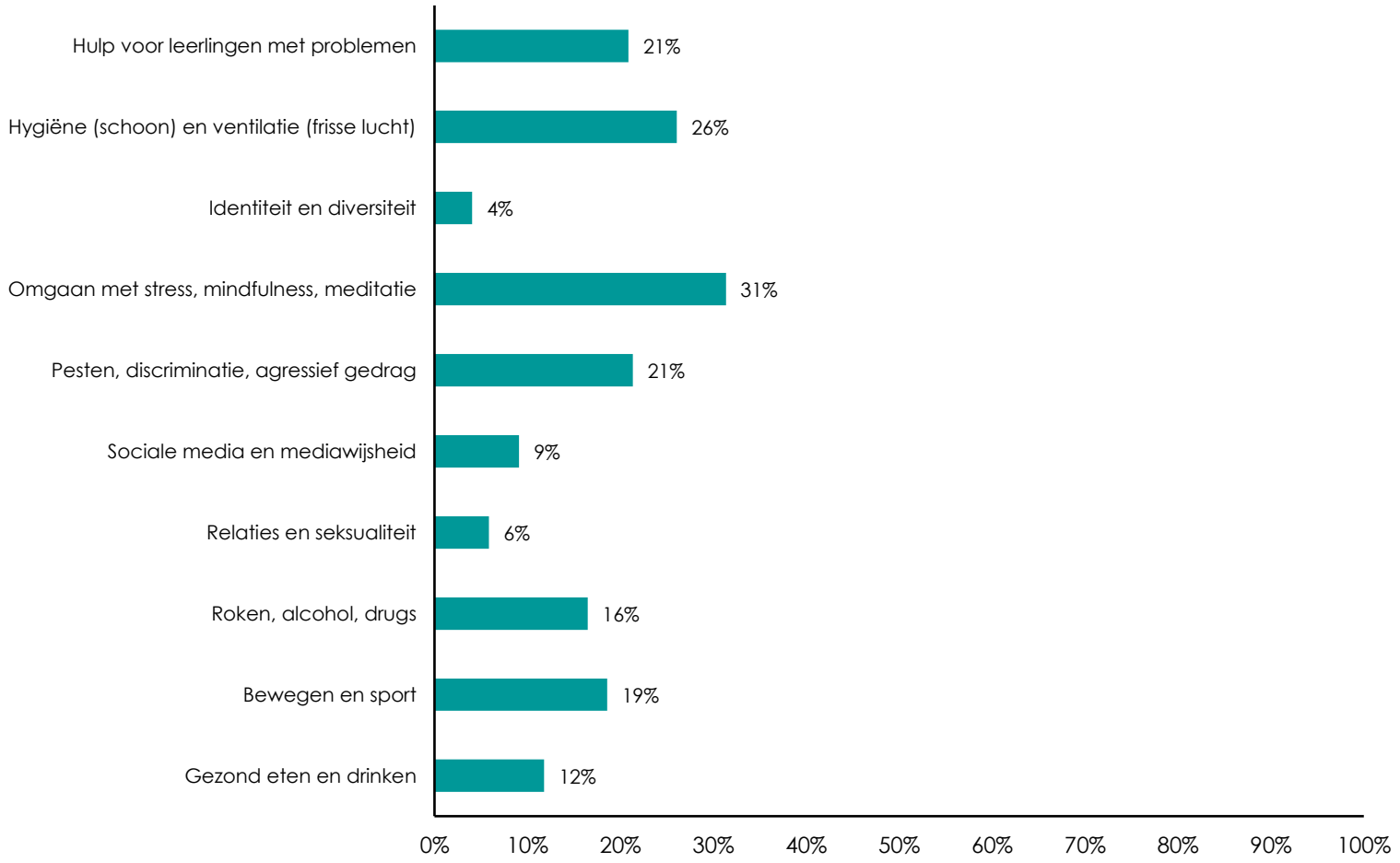
Gemeente 80% 75% Regio Utrecht

voelt zich veilig op school

Gemeente 13% 14% Regio Utrecht

kan met een probleem terecht bij een volwassene op school

Jongeren vinden dat school meer aandacht zou moeten besteden aan:



3. Gezondheid en geluk

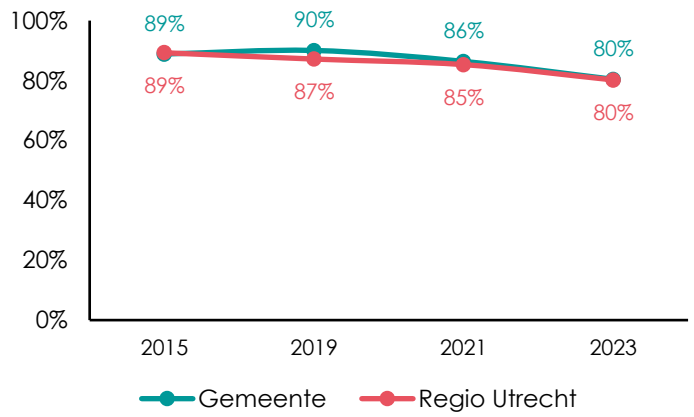
Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. Jongeren kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun gezondheid ervaren. Dit is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand van jongeren. Uit de resultaten van de monitor blijkt dat de meerderheid van de jongeren de eigen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

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 is dat bij de meeste jongeren nog steeds zo.

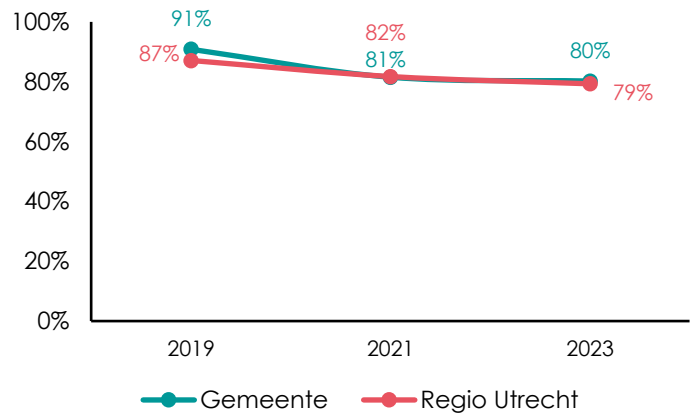
29% van de jongeren in uw gemeente geeft aan op een dag niet (helemaal) alles te kunnen doen met hun gezondheid (beperkt door gezondheid).

Gezondheidsklachten zoals hoofdpijn, moeheid, slaap- of concentratieproblemen kunnen onder andere het gevolg zijn van psychische problemen of stress. 21% van de jongeren in uw gemeente had in de afgelopen 4 weken (zeer) vaak hoofdpijn, 25% geheugen- of concentratieproblemen, 21% slaapproblemen en 42% was (zeer) vaak moe.

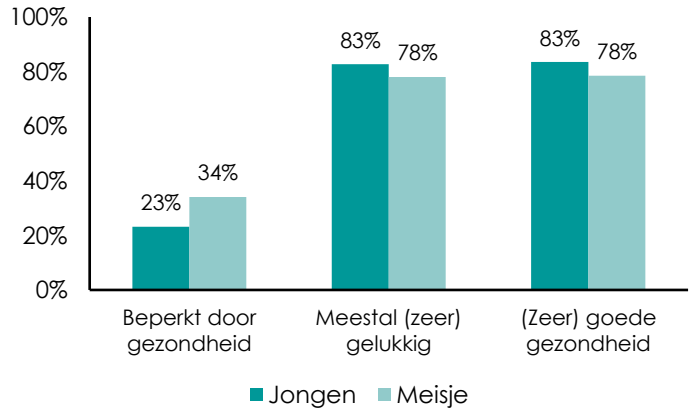
Ervaart een (zeer) goede gezondheid



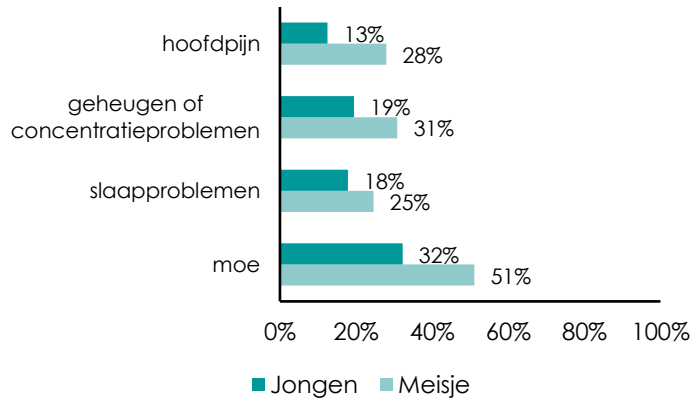
Voelt zich meestal (zeer) gelukkig



Gezondheid, geluk en beperkt



Had in de afgelopen 4 weken (zeer) vaak:



4. Mentaal welbevinden

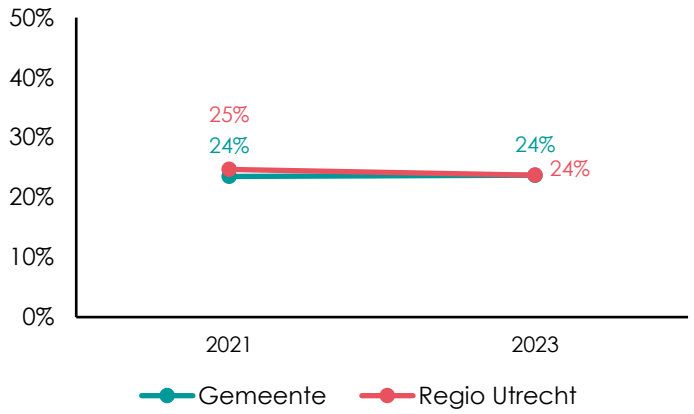
Psychische klachten worden gemeten met de ‘Mental Health Inventory 5’ (MHI-5). Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid, waaronder bijvoorbeeld depressieve klachten.

Naast meer internaliserende psychische problemen, zoals gemeten met de MHI-5, kunnen jongeren ook externaliserende psychische problemen hebben, zoals gedragsproblemen. Boos, driftig en agressief gedrag is in de puberteit vaak een masker waarachter iets anders schuilgaat. 18% van de jongeren in uw gemeente werd de afgelopen 4 weken meestal/altijd erg snel boos.

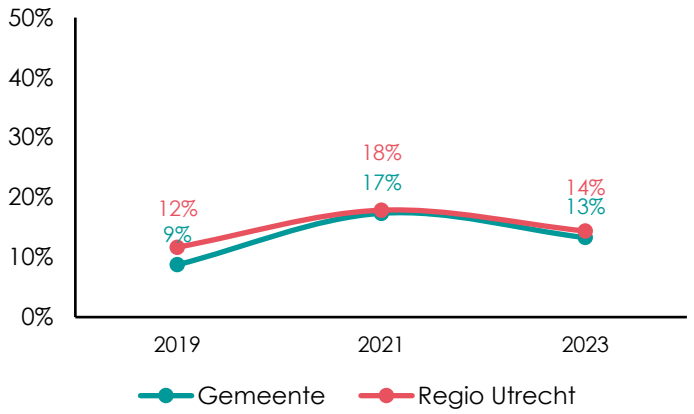
19% van de jongeren in uw gemeente heeft er in de laatste 12 maanden een enkele keer tot heel vaak serieus over gedacht een eind te maken aan hun leven. 2% deed dit vaak of heel vaak.

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.

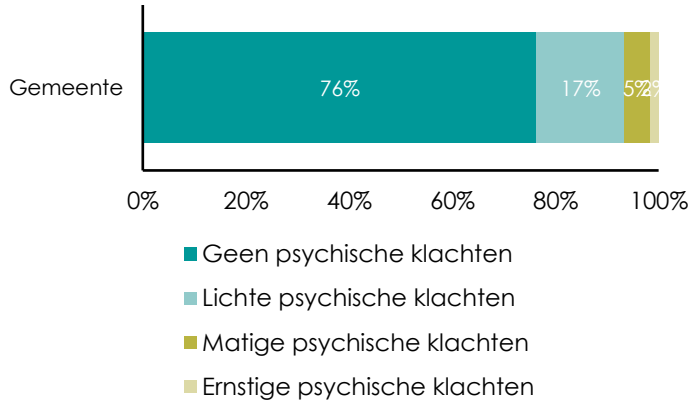
Heeft (lichte tot ernstige) psychische klachten



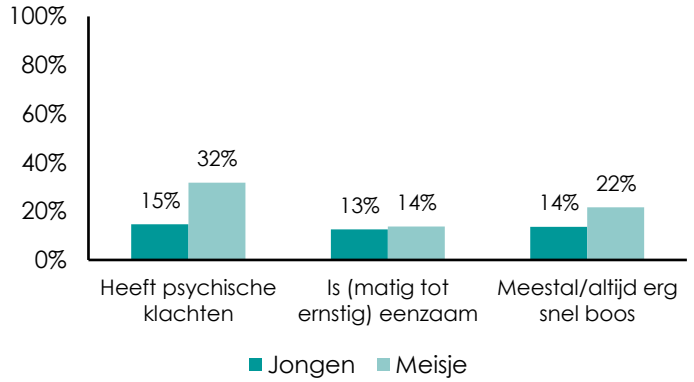
Is (matig tot ernstig) eenzaam (RULS 8)



Psychische klachten (MHI-5) in 4 categorieën

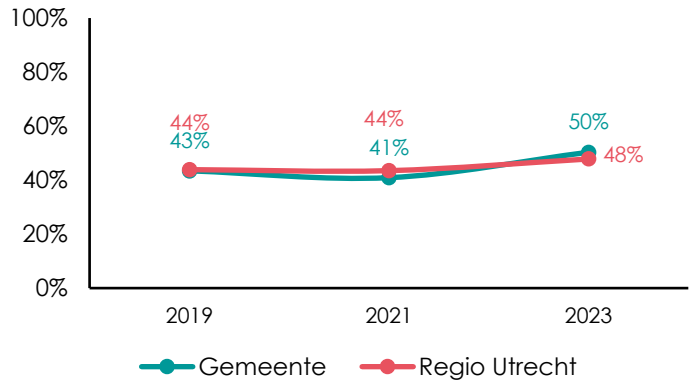


Psychische klachten, eenzaamheid en boosheid

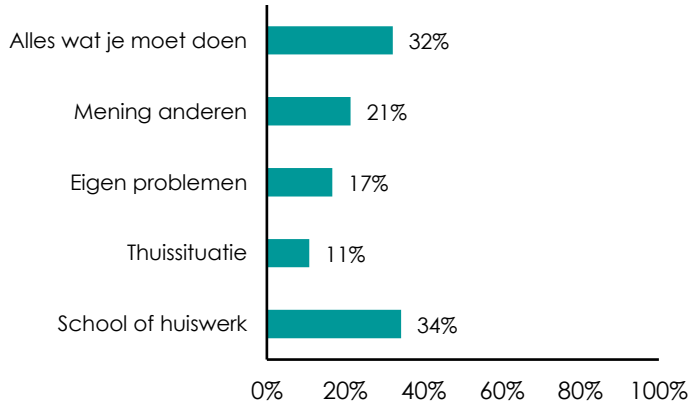


4. Mentaal welbevinden 2

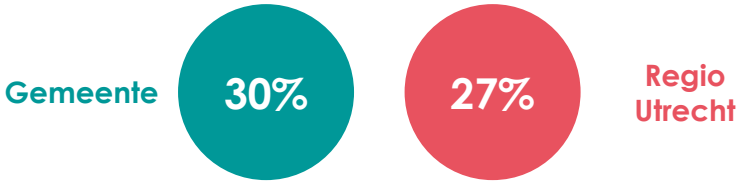
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door één of meer factoren



Ervaart (zeer) vaak stress door:



Veel jongeren geven aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen door een of meer factoren. Daarnaast ervaren jongeren steeds vaker druk om te presteren. Deze druk kunnen ze zichzelf opleggen, maar kan ook door anderen opgelegd worden. Stress of druk ervaren is niet per se ongezond. Te veel en te lang stress of druk ervaren kan echter voor mentale problemen zorgen.

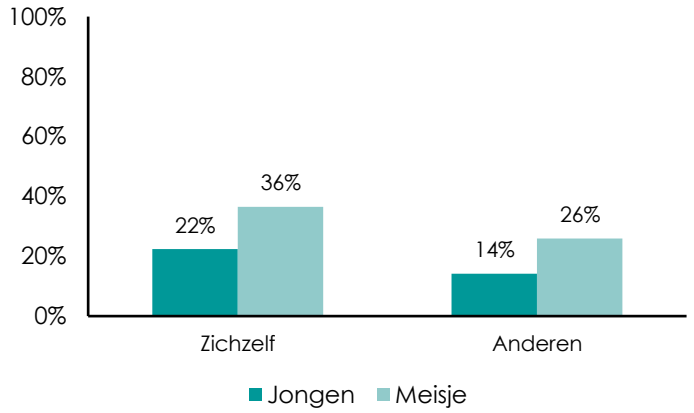


ervaart regelmatig/vaak prestatiedruk vanuit zichzelf

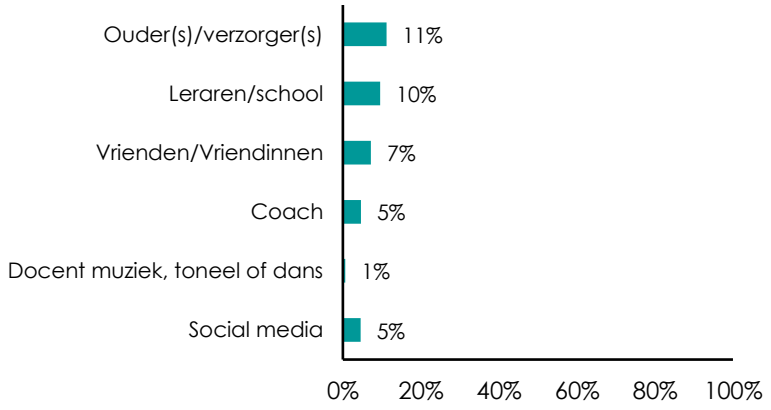


ervaart regelmatig/vaak prestatiedruk vanuit anderen

Ervaart regelmatig/vaak prestatiedruk vanuit



Ervaart regelmatig/vaak prestatiedruk vanuit:



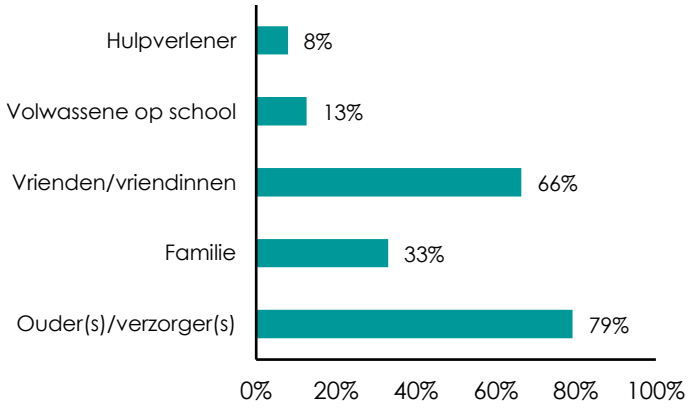
5. Beschermende factoren en vertrouwen

Hoe jongeren met uitdagingen als stress, ingrijpende gebeurtenissen en groepsdruk omgaan wordt mede bepaald door hun veerkracht en weerbaarheid.

Ondanks de uitdagingen die zij in hun leven tegenkomen hebben de meeste jongeren voldoende vertrouwen in de toekomst.

In uw gemeente kan 96% van de jongeren bij iemand terecht bij een probleem of als hij/zij ergens mee zit. Deze sociale steun is een beschermende factor bij problemen. Jongeren die bij niemand terecht kunnen zijn daarentegen extra kwetsbaar bij problemen.

Kan met een probleem terecht bij



Gemeente 60% 63% Regio Utrecht

herstelt snel na een moeilijke periode

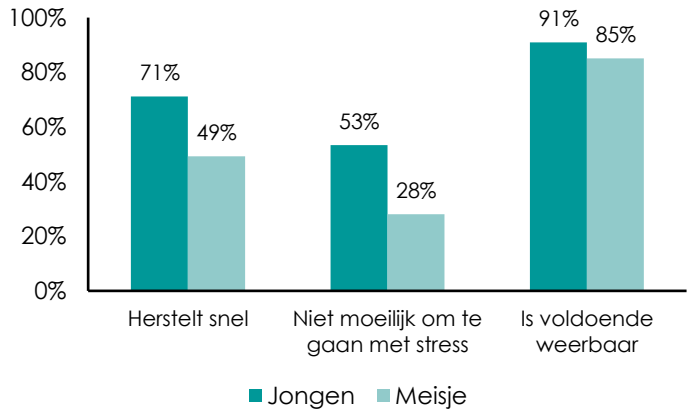
Gemeente 40% 43% Regio Utrecht

vindt het niet moeilijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan

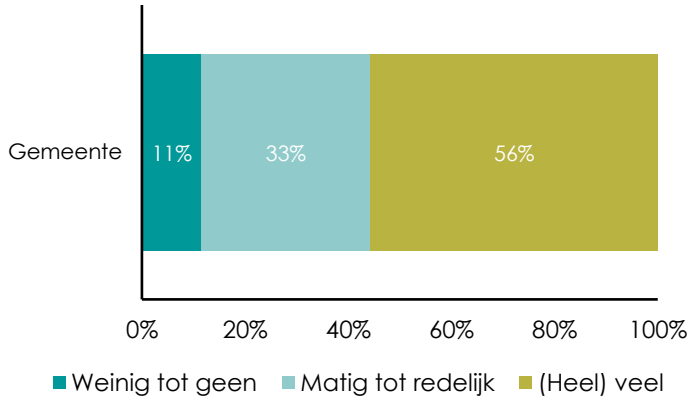
Gemeente 88% 89% Regio Utrecht

is voldoende weerbaar

Veerkracht



Vertrouwen in de eigen toekomst

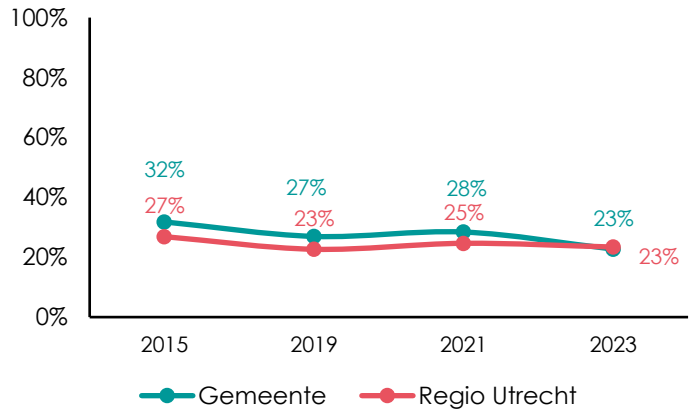


6. Alcohol

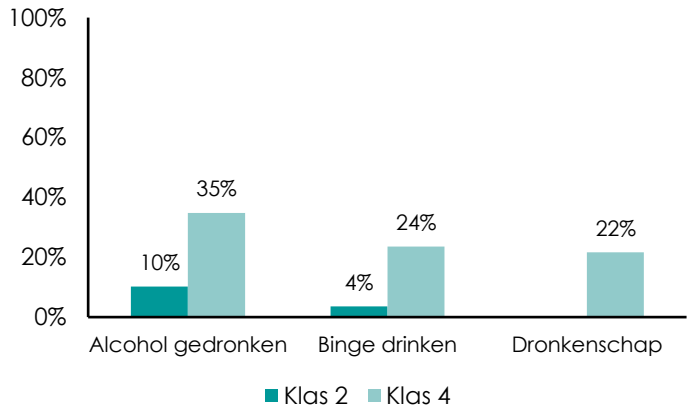
Alcoholgebruik onder de 18 jaar wordt als ongewenst beschouwd. De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling en er zijn aanwijzingen dat deze ontwikkeling verstoord kan worden door alcoholgebruik. Daarnaast vertonen drinkende jongeren vaker ongeremd, agressief of asociaal gedrag en hebben zij een verhoogd risico op problematisch drinken op latere leeftijd.

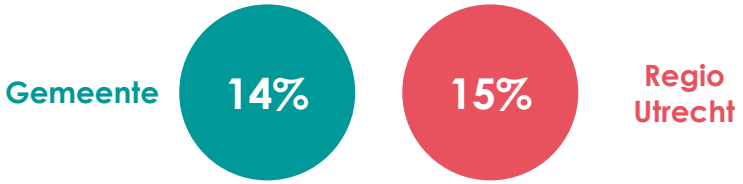
Hoewel alcoholgebruik vooral voorkomt in klas 4 zien we ook al alcoholgebruik in klas 2.

Heeft afgelopen 4 weken alcohol gedronken

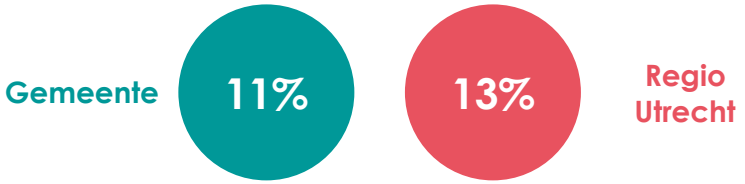


In de afgelopen 4 weken



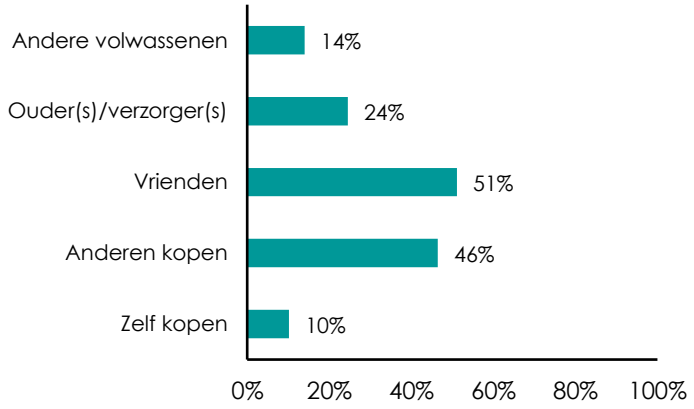


heeft in de afgelopen 4 weken wel eens 5 of meer glazen alcohol gedronken (binge drinken)



is in de afgelopen 4 weken wel eens dronken geweest

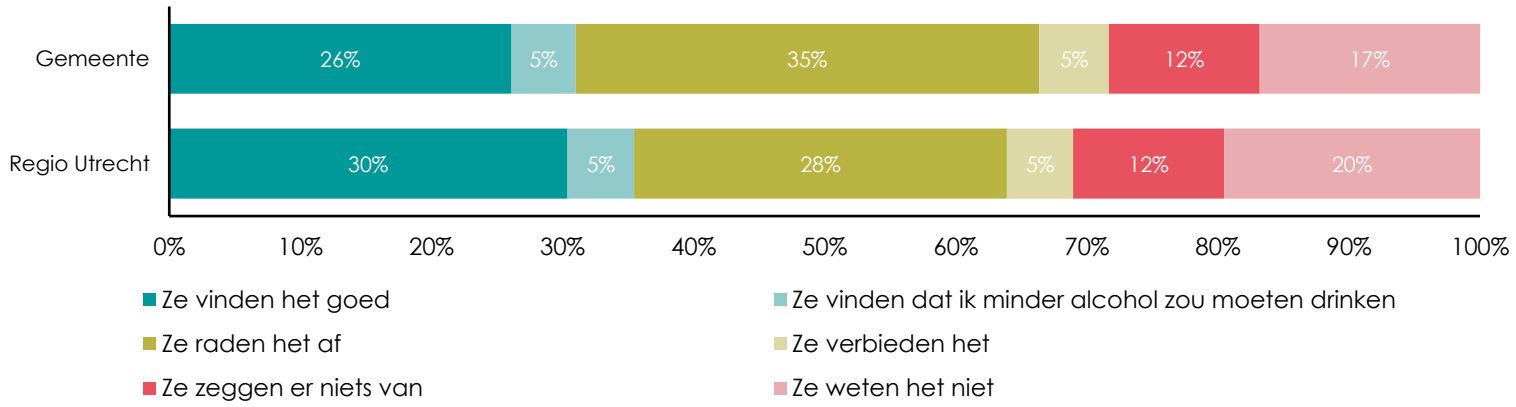
Jongeren komen aan alcohol via*



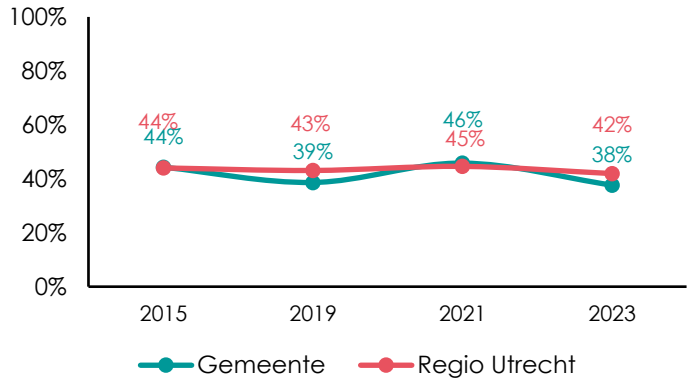
* % van de jongeren die minimaal een heel glas alcohol drinken.

6. Alcohol 2

Mening ouder(s)/verzorger(s) alcohol*

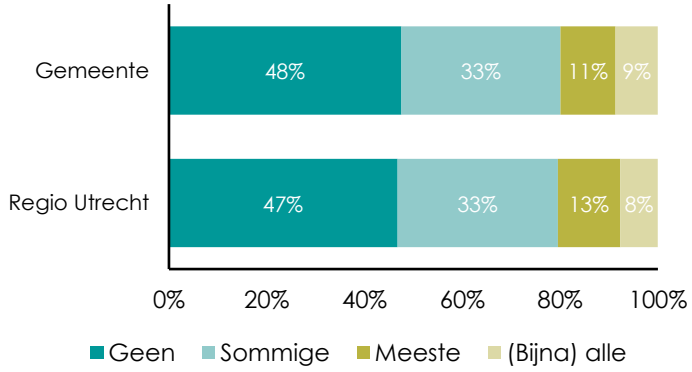


Ouder(s)/verzorger(s) keuren alcoholgebruik goed of zeggen er niets van*

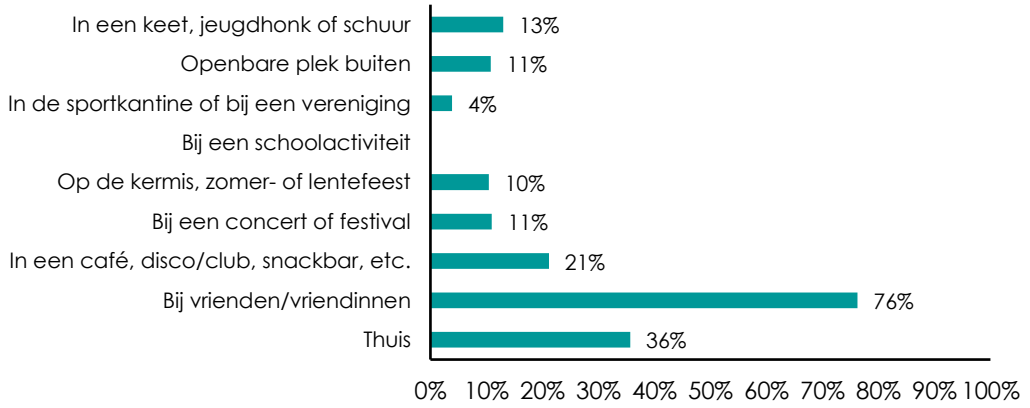


Steun, betrokkenheid en opvattingen van ouder(s)/verzorger(s) over middelengebruik hebben invloed op het gedrag van de jongere (NIX18). Daarnaast speelt groepsdruk een rol bij het middelengebruik van jongeren. Als er in hun omgeving, door bijvoorbeeld vrienden of vriendinnen, alcohol wordt gebruikt, dan is de kans groter dat een jongere zelf ook alcohol gebruikt.

Hoeveel van je vrienden en vriendinnen drinken alcohol?



Als je alcohol drinkt, waar is dit dan meestal?*



* % van de jongeren die minimaal een heel glas alcohol drinken.

7. Roken, vapen en drugs

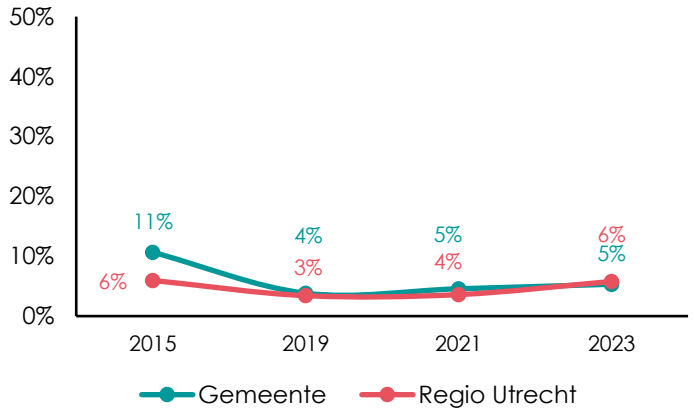
Roken is veruit de belangrijkste leefstijlfactor waardoor mensen ziek worden of komen te overlijden (RIVM). Als je op jonge leeftijd begint met roken, is de verslaving vaak sterker en is de kans op succesvol stoppen kleiner dan wanneer je op latere leeftijd begint met roken. Daarom is het belangrijk om samen te werken aan een rookvrije generatie (Samen op weg naar een Rookvrije Generatie | Rookvrij).

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

Een ander product waar nicotine in zit, zijn nicotinezakjes (ook wel snus genoemd).

Hoewel roken, vapen en snusgebruik vooral voorkomen in klas 4 zien we dit ook al in klas 2. Vapen komt iets vaker voor bij meisjes, terwijl jongens vaker snus hebben gebruikt.

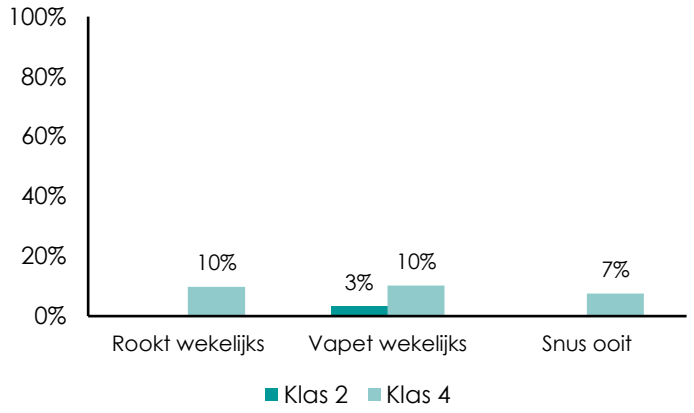
Rookt (minimaal wekelijks)





vapet (minimaal wekelijks)

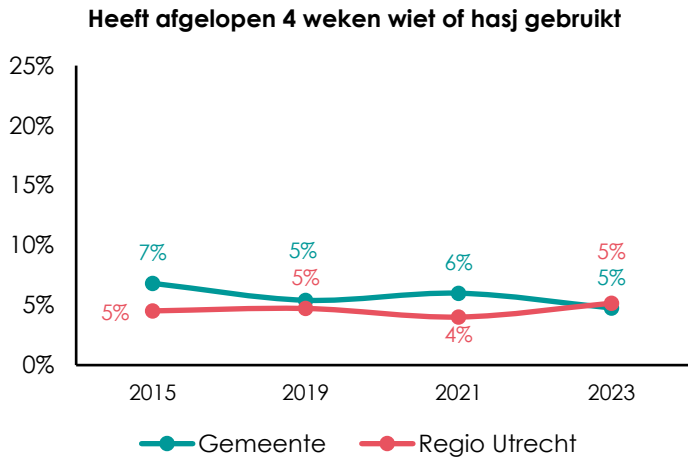
Roken, vapen en snus





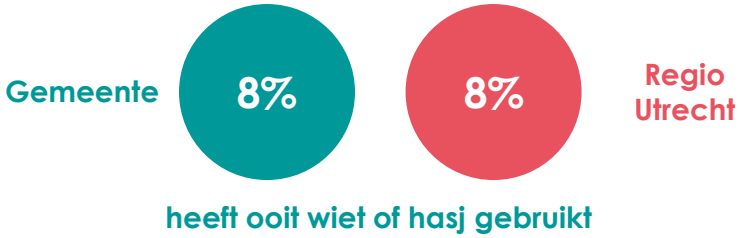
heeft ooit snus gebruikt

7. Roken, vapen en drugs 2

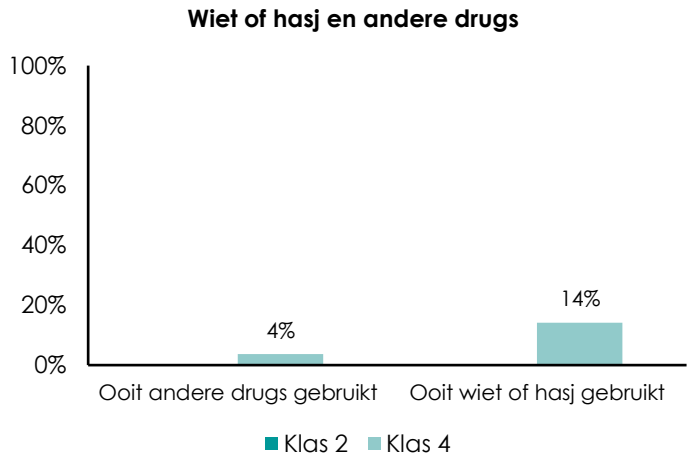


Druggebruik kan de ontwikkeling van de hersenen van jongeren verstoren en leiden tot slechtere schoolprestaties, verzuim en soms zelfs tot schooluitval. Uit onderzoek blijkt dat jongeren die vroeg starten met druggebruik, vaker blijven gebruiken en meer kans lopen om verslaafd te raken.

Het gebruik van wiet of hasj of andere drugs komt vaker voor in klas 4 dan in klas 2. Daarnaast gebruiken jongens deze middelen vaker dan meisjes.







8. Bewegen, sport en andere vrijetijdsbesteding

Voldoende beweging draagt positief bij aan de gezondheid en het welbevinden 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.



Gemeente 91% 85% Regio Utrecht

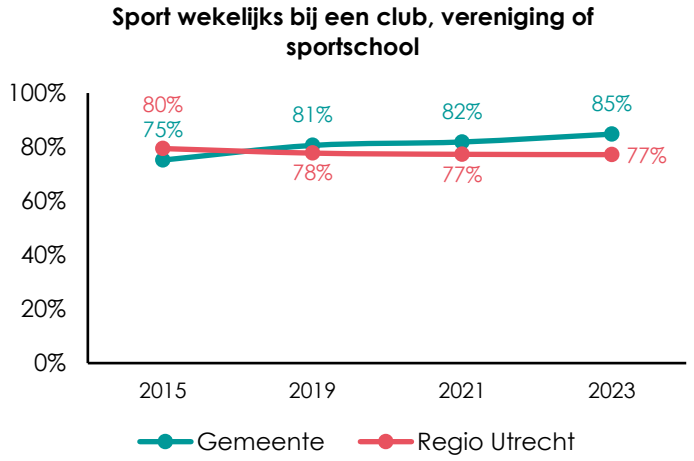
fietst of loopt elke dag naar school of stage

Gemeente 51% 46% Regio Utrecht

beweegt 5 of meer dagen per week minstens 1 uur

Gemeente 93% 90% Regio Utrecht

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





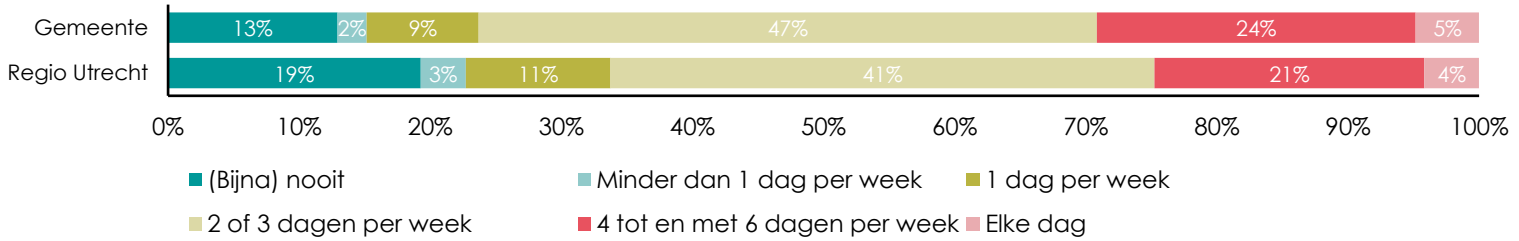
8. Bewegen, sport en andere vrijetijdsbesteding 2

Een goed aanbod van georganiseerde tijdsbesteding voor jongeren vergroot de kansen om in de vrijetijd deel te kunnen nemen aan bijvoorbeeld sport, culturele, creatieve of andere activiteiten.

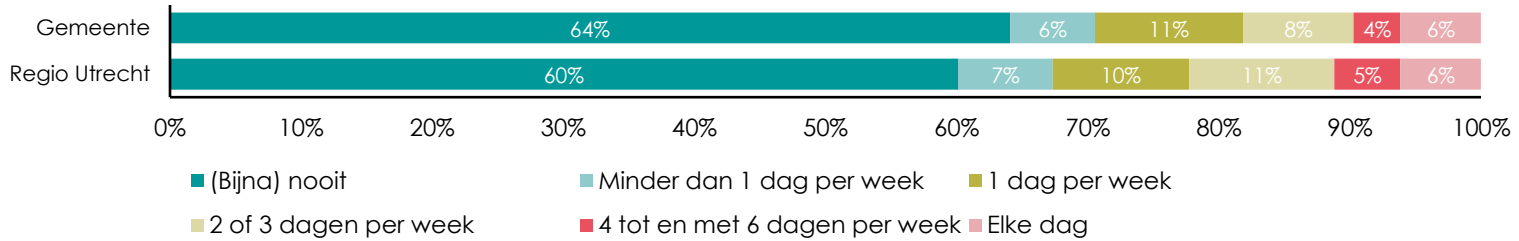
Deze vormen van constructieve activiteiten brengen jongeren in contact met volwassenen en andere jongeren die hen aanmoedigen en ondersteunen bij het ontwikkelen van hun talenten en vaardigheden. Dit is niet alleen goed voor sociale betrokkenheid, maar ook voor het bevorderen van positieve sociale normen, steun en een gevoel van verantwoordelijkheid.

Dit soort vrijetijdsbesteding is een beschermende factor waardoor jongeren minder kwetsbaar zijn voor psychische ongezondheid en het ontwikkelen van problematisch middelengebruik.

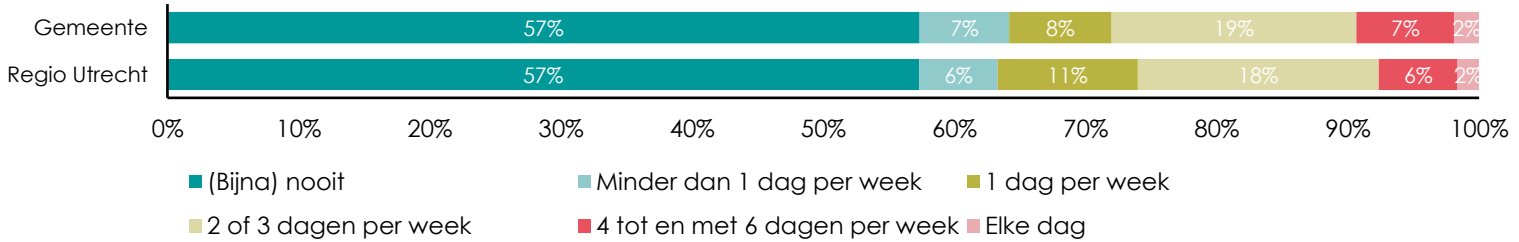
Sporten bij een club of sportschool



Creatieve en culturele activeiten buiten schooltijd



Activiteiten bij andere clubs of verenigingen buiten schooltijd

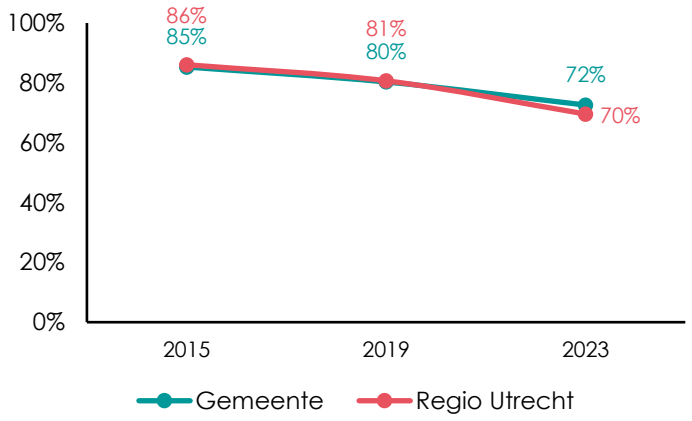


9. Voeding

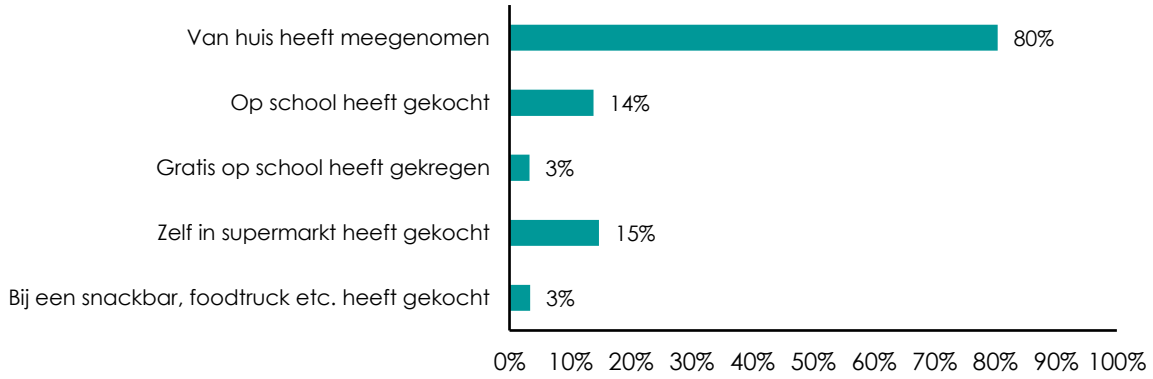
Aandacht besteden aan het maken van gezonde voedingskeuzes loont. Daardoor worden en blijven jongeren gezond.

Het zijn vaak impulsieve keuzes in een verleidelijke omgeving die leiden tot ongezond eetgedrag. Zoals een zak patat tijdens de pauze op school of koek en snoep tussendoor.
Door verleidingen in bijvoorbeeld de schoolomgeving te verminderen, wordt de gezonde keuze de makkelijke keuze. Een gezond aanbod in de schoolkantine kan hierbij helpen (Voeding in het voortgezet onderwijs | Gezonde School).

Ontbijt 5 of meer dagen per week



Consumeert 3 of meer dagen per week onder schooltijd eten/drinken dat de jongere:







10. Slapen

Een goede nachtrust is essentieel voor gezonde hersenen. Juist ook voor jongeren. Uitgeruste jongeren kunnen zich beter concentreren op school en hebben een beter stemming. Daarnaast hebben jongeren die goed slapen op langere termijn meer kans om gezond te blijven. Wie langere tijd kort en slecht slaapt loopt namelijk meer risico op gezondheidsproblemen zoals depressie, beroerte, overgewicht en diabetes. Ook vertonen jongeren die goed slapen minder snel risicogedrag (Slaap in het voortgezet onderwijs | Gezonde School).

In de vragenlijst is gevraagd hoe laat de jongeren de avond ervoor in slaap vielen en hoe laat ze in de ochtend wakker werden. Op basis daarvan én hun leeftijd is bepaald of ze voldoen aan de **richtlijn voor voldoende uren slaap**: voor 6 tot en met 13 jarigen 9 tot 11 uur slaap en voor 14 tot en met 17 jarigen 8 tot 10 uur slaap.
Ook is gevraagd naar de kwaliteit van slaap. Belangrijke oorzaken van slecht slapen zijn piekeren, laat slapen door huiswerk en mediagebruik.



Gemeente **49%** **44%** Regio Utrecht

had de afgelopen week minimaal drie dagen moeite om in slaap te komen

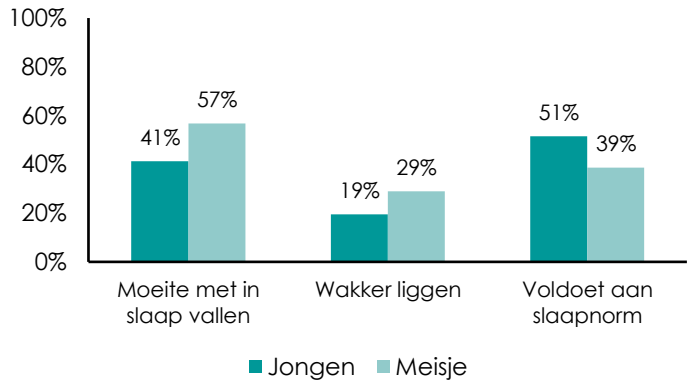
Gemeente **24%** **25%** Regio Utrecht

werd in de afgelopen week minimaal drie dagen vaak wakker of lag lang wakker

Gemeente **45%** **45%** Regio Utrecht

voldoet aan richtlijn voor voldoende uren slaap

Moeite slapen, wakker liggen en voldoende slapen

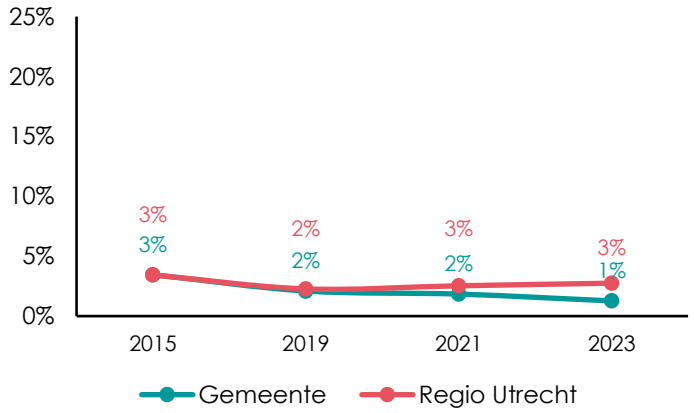




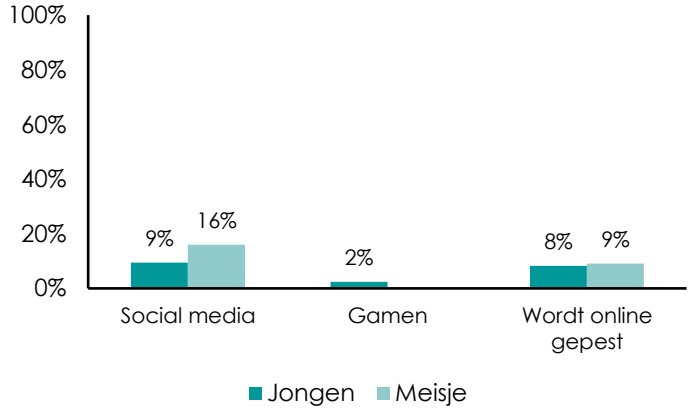
11. Mediawijsheid

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.

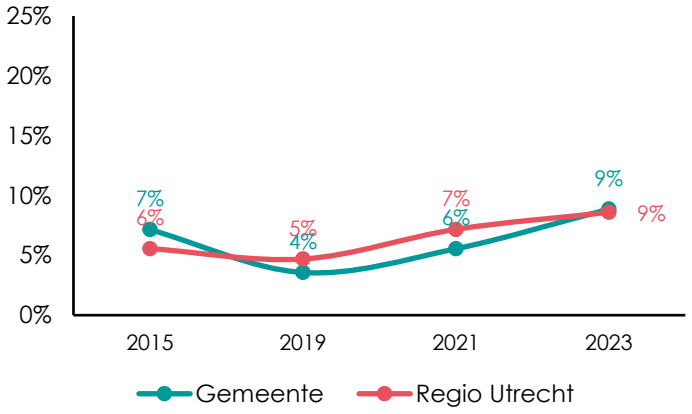
Loopt risico op problematisch gamen



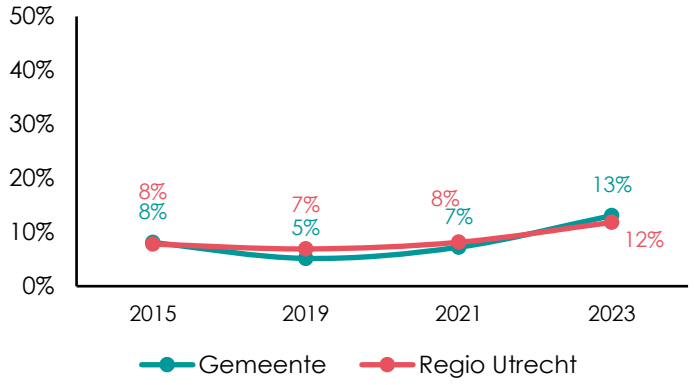
Problematisch gebruik van



Is de afgelopen 3 maanden online gepest



Loopt risico op problematisch gebruik social media



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).

Gemeente 1% | 2% **Regio Utrecht**

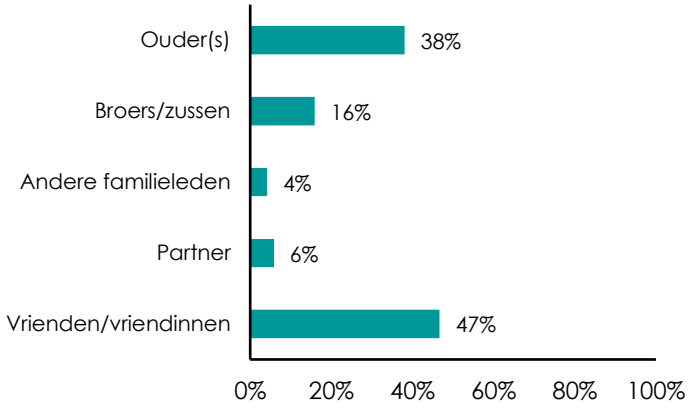
heeft meegemaakt dat iemand tegen de zin een naaktfoto of seksfilmpje heeft verspreid

12. Relaties, (seksuele) identiteit en acceptatie

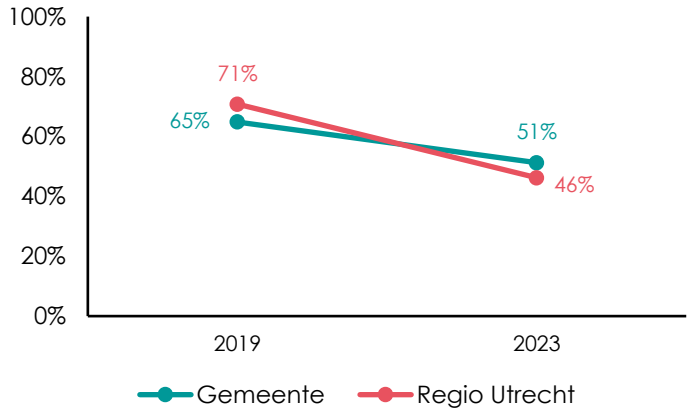
GEZONDHEIDS MONITOR JEUGD 2023

Jongeren in de puberteit ontdekken van alles rond relaties en seksualiteit. Het is belangrijk dat ze op een veilige manier ontdekken wat ze belangrijk vinden in hun contact met anderen. Hierdoor wordt het makkelijker voor ze om te praten over relaties en seksualiteit.
Hoe jongeren omgaan met relaties, seksuele diversiteit en genderdiversiteit is bepalend voor hun eigen vorming én voor die van jongeren in hun omgeving.

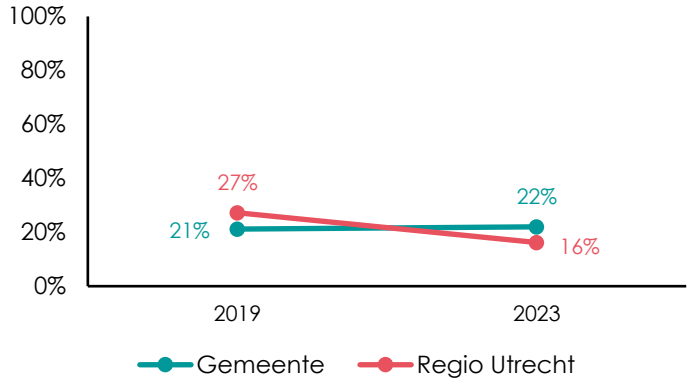
Praat over relaties en seksualiteit met:

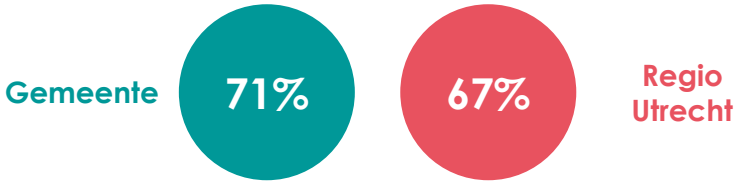


Beschouwt homoseksualiteit als normaal



Is van mening dat je het tegen iedereen op school eerlijk kunt vertellen als je LHBTQ+ bent





praat met iemand over relaties en seksualiteit



ziet zichzelf als LHBTQ+

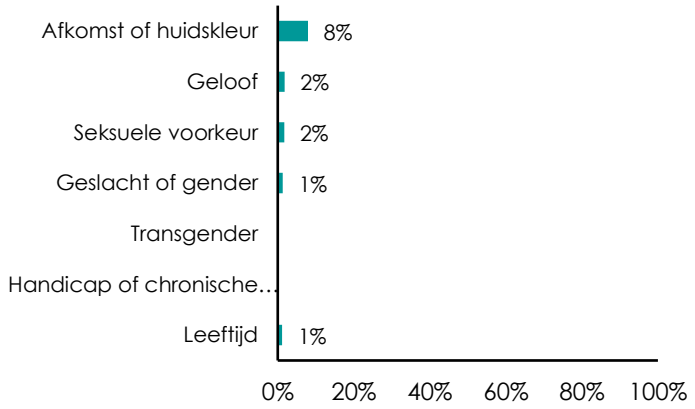
12. Relaties, (seksuele) identiteit en acceptatie 2

GEZONDHEIDS MONITOR JEUGD 2023

Gemeente **16%** **19%** Regio Utrecht

voelde zich de afgelopen 12 maanden gediscrimineerd

Voelde zich gediscrimineerd vanwege:



Iedereen wil meedoen, zichzelf kunnen zijn en erbij horen. Dat geldt ook voor jongeren. Het gevoel niet geaccepteerd te worden en het ervaren van discriminatie vanwege geloof, handicap, seksuele voorkeur of huidskleur kan negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid en het welzijn van jongeren.



Gemeente **93%** **93%** Regio Utrecht

kan altijd of vaak zichzelf zijn thuis

Gemeente **82%** **81%** Regio Utrecht

kan altijd of vaak zichzelf zijn op school

Gemeente **95%** **94%** Regio Utrecht

kan altijd of vaak zichzelf zijn bij vrienden

Contact

Heeft u nog vragen over het onderzoek? Neem dan contact op met de **onderzoeker Publieke Gezondheid** van uw gemeente:

Naam
Ilona Steenkamer, isteenkamer@ggdru.nl
Telefoon: 06-53883946

Voor overige vragen kunt u contact opnemen met uw **accounthouder**:

Naam
Tot 10 juni: Mieke Doesburg, mdoesburg@ggdru.nl; na 10 juni: Annet Weinans, aweinans@ggdru.nl
Telefoon: 06-83989683