



# Gezonde slaap bij jongeren: een hele uitdaging!

Een onderzoek naar de relatie tussen risicogedrag en slaapproblemen bij jongeren in Zuid-Limburg

## Aanleiding

### Slaap en adolescentie

Slaap is de rustperiode van het lichaam en de fase waarin ons lichaam en zenuwstelsel kunnen herstellen. Slaap is daarom buitengewoon belangrijk voor het behoud van onze fysieke en mentale gezondheid. Tijdens de adolescentie zijn jongeren volop in ontwikkeling, zowel geestelijk als lichamelijk. Juist tijdens deze levensfase ondersteunt een goede slaapkwaliteit een gezonde ontwikkeling.

Onderzoek laat zien dat factoren als weinig beweging, de puberteit en geslacht de slaapkwaliteit bij jongeren beïnvloeden. Zo hebben meisjes meer problemen met in slaap vallen en slaperigheid overdag. Ook lijkt risicogedrag zoals roken, problematisch gamen en social media gebruik een risico te vormen voor slaapproblemen bij jongeren.

Om meer inzicht te krijgen in het slaappgedrag van jongeren is in 2019 een aantal vragen over slaap toegevoegd aan de Gezondheidsmonitor Jeugd.

## Vraagstelling

### Wat is precies onderzocht?

Met dit verkennende onderzoek is voor het eerst het slaappgedrag van jongeren in Zuid-Limburg onderzocht. Dit onderzoek geeft antwoord op volgende vraag:

*Welke risicofactoren zijn verbonden aan de slaapkwaliteit en slaperigheid bij jongeren in Zuid-Limburg?*

### \* Definitie problematisch social media gebruik

Als een jongere moeite heeft om het internetgebruik onder controle te houden wordt gesproken van problematisch gebruik. Kenmerken hiervan zijn: overmatig aandacht voor social media en buitensporig gebruik hiervan, slechter slapen, verwaarlozing van huiswerk, school en sociale contacten.

Voor meer informatie kijk op [www.gezondheidsatlasz.nl](http://www.gezondheidsatlasz.nl)

## Methode

### Gezondheidsmonitor

De Gezondheidsmonitor Jeugd is een vierjaarlijkse vragenlijst die jongeren uit de tweede en vierde klas van het voortgezet onderwijs beantwoorden. De Gezondheidsmonitor Jeugd brengt diverse aspecten van gezondheid in beeld zoals welzijn, leefstijl, vrije tijd en school.

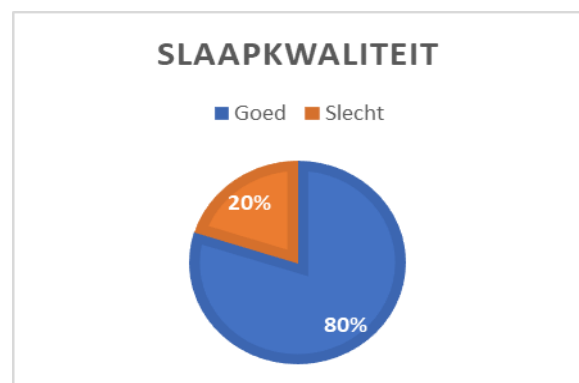
### Deelnemers

De gegevens van 6.439 jongeren die meededen aan de Gezondheidsmonitor jeugd in 2019 zijn gebruikt. Hierbij is gekeken naar hun achtergrondkenmerken (leeftijd, geslacht, opleidingsniveau), slaapkwaliteit, slaperigheid overdag, en acht risicogedragingen (roken, alcohol, harddrugs, lachgas, wiet, problematisch gamen, problematisch social media gebruik\* en beeldscherm gebruik). Slaapkwaliteit en slaperigheid en de verschillende risicogedragingen zijn met enkele statistische analyses uitgebreid onderzocht.

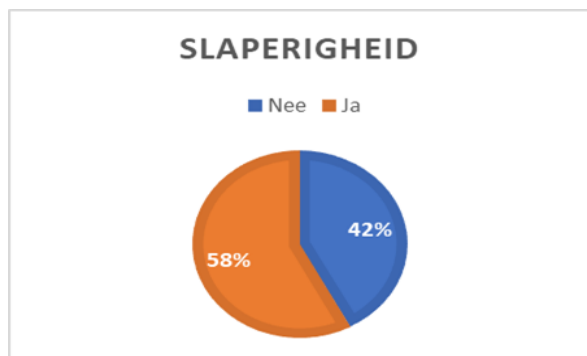
## Resultaten

### Slaappgedrag van jongeren

Jongeren ervaren verschillen tussen hun slaapkwaliteit en slaperigheid. Eén op de vijf jongeren rapporteert een slechte slaapkwaliteit (figuur 1). Daarnaast rapporteert zelfs meer dan de helft van de jongeren slaperigheid gedurende de dag (figuur 2).

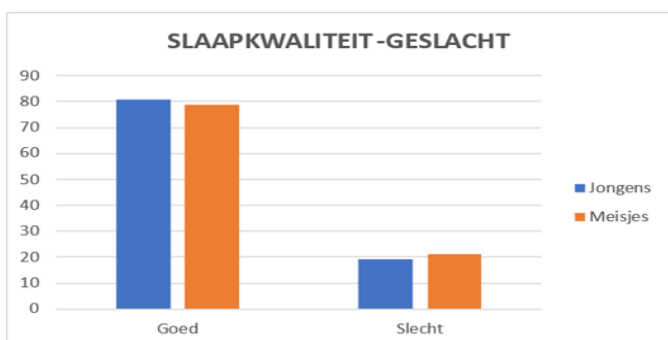


Figuur 1: ervaren slaapkwaliteit van jongeren

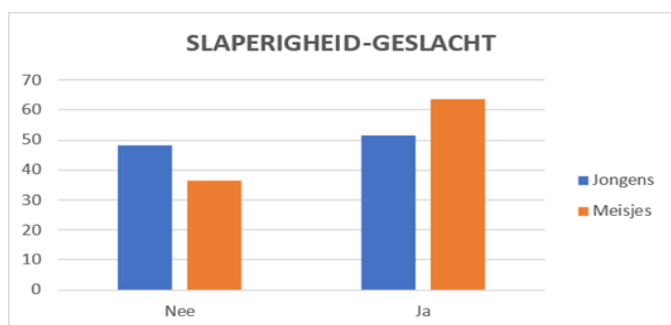


Figuur 2: ervaren slaperigheid overdag

Het verschil in slaapkwaliteit is minimaal tussen jongens en meisjes (figuur 3). Bij slaperigheid zijn er wel grotere verschillen te zien tussen jongens en meisjes; meisjes rapporteren namelijk vaker slaperigheid dan jongens (figuur 4).



Figuur 3: ervaren slaapkwaliteit naar geslacht



Figuur 4: ervaren slaperigheid overdag naar geslacht

### Effecten risicogedragingen op slaapedrag

Dit onderzoek laat zien dat alle acht risicofactoren (roken, alcohol, harddrugs, lachgas, wiet, problematisch gamen, problematisch social media gebruik en overmatig beeldschermgebruik) een verband hebben met zowel slaapkwaliteit als slaperigheid. Jongeren die één van de deze acht risicofactoren rapporteerden, hebben een hogere kans op een slechtere slaapkwaliteit en slaperigheid overdag.

### Voorspellers van slaapkwaliteit

De risicogedragingen roken, alcoholgebruik, wietgebruik, problematisch gamen, problematisch social media gebruik en beeldschermgebruik zijn voorspellers van een slechte slaapkwaliteit bij jongeren. Hierbij lijkt problematisch gamen de sterkste voorspeller van een slechte slaapkwaliteit. Jongeren die problematisch gamen, hebben meer dan twee keer zo veel kans op een slechte slaapkwaliteit.

Problematisch gamen speelt vooral bij jongens: ruim 5% van de jongens scoort hoog op de schaal van problematisch gamen\*. Bij meisjes is dat nog geen 1%.

### Voorspellers voor slaperigheid

Ook voor slaperigheid geldt dat alcohol, wietgebruik, problematisch gamen, problematisch social media gebruik en beeldschermgebruik een voorspeller zijn voor meer slaperigheid. Problematisch social media gebruik lijkt de sterkste voorspeller te zijn voor slaperigheid bij jongeren. Jongeren die social media problematisch gebruiken, hebben meer dan twee keer zo veel kans op slaperigheid. Vooral meisjes scoren vaker hoog op de schaal van problematisch social media gebruik en lopen daarmee een verhoogd risico op slaperigheid overdag. Roken lijkt geen voorspeller te zijn van slaperigheid.

## Conclusie

Een slechte slaapkwaliteit en slaperigheid overdag komen vaker voor bij jongeren die risicogedrag laten zien. Problematisch social media gebruik en gamen lijken dus een sterk verband te hebben met slaapproblematiek van jongeren. Dit onderzoek laat niet zien hoe deze relatie precies werkt. Deze risicofactoren en de aandacht voor slaapkwaliteit bij jongeren zijn maatschappelijke ontwikkelingen die meer aandacht vragen.

### \* Schaal van problematisch gamen

Het risico op problematisch gamen is gemeten met de verkorte Video game Addiction Test. Op basis van de 7 vragen is het % jongeren berekend dat risico loopt op problematisch gamen. De antwoordopties hebben een score van 0 tot 4 gekregen, waarbij (zeer) vaak de hoogste score heeft. Bij een gemiddelde score groter dan 2 is er sprake van een verhoogd risico.

Voor meer informatie kijk op [www.gezondheidsatlaszl.nl](http://www.gezondheidsatlaszl.nl)

## Aanbevelingen

### *Algemeen*

- De oorzaken van slaapproblemen bij jongeren zijn nog relatief onbekend. De resultaten van dit onderzoek kunnen daarom worden gebruikt om slaapproblemen van jongeren beter in kaart te brengen en meer bewustzijn te creëren over de effecten van de verschillende risicogedragingen op de slaapkwaliteit.
- Toekomstig onderzoek moet inzicht bieden in hoe de relatie werkt tussen risicofactoren en slaapkwaliteit bij jongeren. Bijvoorbeeld zijn jongeren die teveel gamen nog te actief om te slapen, of gaan jongeren gamen omdat ze niet kunnen slapen?

### *Jeugdgezondheidszorg*

- Bespreek tijdens het Gezondheidsonderzoek bij de Jeugdgezondheidszorg het slaapedrag van de jongere en leg de link met risicogedrag. Jongeren zijn zich mogelijk niet bewust van de relatie tussen deze factoren en kunnen samen met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts bespreken welke factoren oorzaak en welke gevolg zijn. Hoewel de richting van de relatie niet is onderzocht, geeft het ruimte voor een gesprek.

### **Colofon**

Dit onderzoek is uitgevoerd door Esther Dijkstra, Masterstudent Health Education & Promotion van de Faculty of Health, Medicine, and Life Sciences van de Universiteit Maastricht gedurende de periode april-juli 2020, onder begeleiding van Ree Meertens (Universiteit Maastricht), Asha Verbraak en Nicke Rutten (beiden GGD Zuid Limburg).

### **Meer info?**

Deze factsheet is een samenvatting van de master thesis: "Relationships between self-reported risk behavior and sleep problems in Dutch adolescents: Results from a health monitor study on high schools in South-Limburg" van Esther Dijkstra.

Kijk op:  
[www.ggdzl.nl](http://www.ggdzl.nl) of [www.academischewerkplaatslimburg.nl](http://www.academischewerkplaatslimburg.nl)  
of schrijf naar [academischewerkplaats@ggdzl.nl](mailto:academischewerkplaats@ggdzl.nl)

Voor vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg (088 - 8805000).

Heerlen, april 2021