

# GEZONDHEIDSMONITOR JEUGD 2019

PROVINCIALE RAPPORTAGE LIMBURG





# INHOUD



## LEES EERST:

**VOORWOORD**

**5 BELANGRIJKE PIJLERS**

**LEESWIJZER**

**SAMENVATTING**

## OF GA DIRECT NAAR DE THEMA'S:

**GEZONDHEID EN GELUK**

**JONGEREN, GEZIN EN  
GEZONDHEID**

- Gezinsamenstelling
- Armoede
- Jonge mantelzorgers

**VOEDING EN BEWEGING**

- Voeding
- Water drinken
- Beweging
- Beeldschermtijd

**MIDDELENGBRUIK EN  
RISICOGEDRAG**

- Alcohol
- Roken
- Drugs

**PSYCHOSOCIALE  
GEZONDHEID**

- Stress
- Digitale samenleving
- Pesten

**SOCIALE STEUN EN  
WEERBAARHEID**

- Sociale steun
- Genderdiversiteit
- Weerbaarheid

**EEN GEZONDE OMGEVING**

- Tevredenheid leefomgeving
- Veiligheid

**BIJLAGEN**



# VOORWOORD



**FONS BOVENS**  
**DIRECTEUR**  
**GGD ZUID LIMBURG**

“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.”



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

“Met de resultaten uit de Gezondheidsmonitor Jeugd, die overigens al werd afgenomen voordat de coronacrisis zich aandienende, vestigen de Limburgse GGD'en samen wederom de aandacht op een gezonde ontwikkeling van onze jeugd. Dit gaat veel verder dan individuele adviezen. Juist de omgeving waarin een kind opgroeit, zowel fysiek als sociaal, is van grote invloed op de leefstijl en het gedrag die jongeren ontwikkelen en zullen vasthouden in hun latere leven. De brede benadering van positieve gezondheid past daar uitstekend bij en draagt bij aan een gezonde en veerkrachtige provincie.”



# 5 BELANGRIJKE PIJLERS



De Gezondheidsmonitor Jeugd is een grootschalig vragenlijstonderzoek onder jongeren in leerjaar 2 en 4 van het Voortgezet Onderwijs. Vijf belangrijke pijlers vormen de basis voor betrouwbare en bruikbare data:

1

## MEERJARIGE TRENDS

- Iedere 4 jaar afgenomen
- Trends vanaf 2005
- Laatste afname eind 2019

2

## LANDELIJKE AFSTEMMING & LOKAAL MAATWERK

- Landelijk geharmoniseerd door GGD'en en RIVM sinds 2015
- Landelijke referentiecijfers met regio-specifieke aanvullingen
- Input voor gezondheidsbeleid

3

## ANONIEME UITVRAAG

- Digitale vragenlijst
- Vermindert sociaal wenselijke antwoorden

4

## HOGЕ RESPONS

- 16.000 jongeren in Limburg (respons >70%)
- 170.000 jongeren in Nederland

5

## REPRESENTATIEVE CIJFERS

Gewogen naar geslacht, leerjaar, onderwijsniveau en stedelijkheid van de gemeente waar de jongere woont

## MEER WETEN?

Meer informatie over de afname van het onderzoek en de gebruikte vragenlijst vindt u op onze websites:

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

[www.ggdzl.nl](http://www.ggdzl.nl)



## Vergelijking tussen regio's

In deze provinciale rapportage wordt een samenvatting gegeven van de belangrijkste resultaten voor de provincie Limburg, waarbij vaak onderscheid wordt gemaakt tussen GGD regio's Limburg-Noord<sup>1</sup> en Zuid Limburg<sup>2</sup>.

In [de bijlagen](#) zijn voor de landelijke thema's ook landelijke referentiecijfers opgenomen.

## Achtergrondkenmerken belangrijk bij het interpreteren van de resultaten

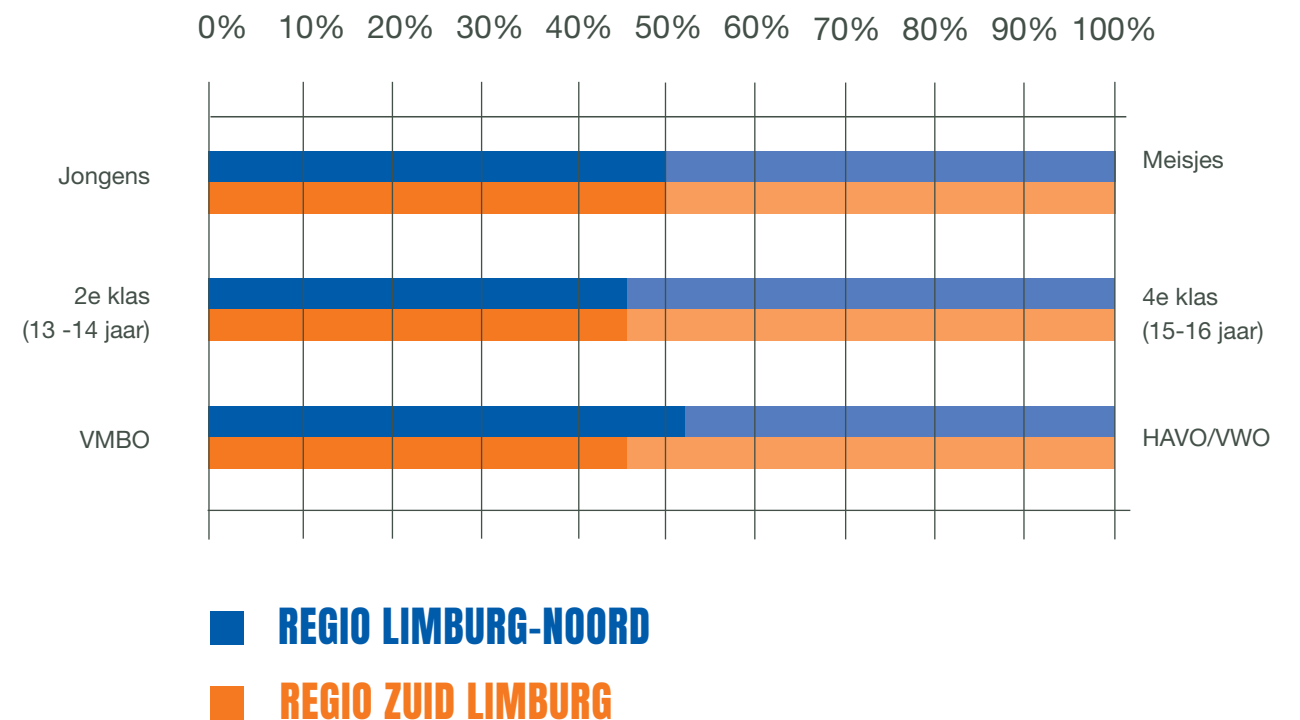
Achtergrondkenmerken van jongeren kunnen van invloed zijn op de resultaten. Wanneer een verschil zichtbaar is tussen de regio Limburg-Noord en de regio Zuid Limburg kan dit mogelijk verklaard worden door een verschil in deze kenmerken.

## Regulier Voortgezet Onderwijs

De (landelijke) doelgroep van de Gezondheidsmonitor Jeugd zijn de jongeren op het Regulier Voortgezet Onderwijs (RVO). De GGD Limburg-Noord heeft in aanvulling hierop ook scholen voor Voortgezet Speciaal Onderwijs (VSO) benaderd om deel te nemen aan het onderzoek.

De resultaten van deze jongeren zijn vanwege de vergelijkbaarheid met provinciale en landelijke cijfers niet meegenomen in deze rapportage, maar worden in een aparte rapportage gepubliceerd.

## Achtergrondkenmerken



<sup>1</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, Weert.

<sup>2</sup> Onder de regio Zuid Limburg vallen de gemeenten Beek, Beekdaelen, Brunssum, Eijsden-Margraten, Gulpen-Wittern, Heerlen, Kerkrade, Landgraaf, Maastricht, Meerssen, Simpelveld, Sittard-Geleen, Stein, Vaals, Valkenburg aan de Geul, Voerendaal.



### Uitsplitsing naar doelgroepen, trends en aanvullende thema's

Bent u geïnteresseerd in uitsplitsingen of trends die niet in deze rapportage genoemd worden? Raadpleeg dan onze dashboards via het [Kennisplein](#) van de GGD Limburg-Noord en de [Gezondheidsatlas\\*](#) van de GGD Zuid Limburg. Hier vindt u eveneens aanvullende onderwerpen die niet in deze rapportage zijn opgenomen. Vanaf oktober 2020 zullen de cijfers op gemeentelijk en waar mogelijk op wijkniveau openbaar worden gemaakt.

### Rekenhulp: van percentages naar absolute aantallen

De resultaten in deze rapportage worden weergegeven in percentages. Onderstaande tabel kunt u gebruiken als rekenhulp om een indicatie te krijgen om hoeveel jongeren het in absolute zin gaat.

### Rekenhulp bij het omzetten van percentages naar absolute aantallen

|                     | Totaal aantal jongeren in leerjaar 2 en 4 van het VO | 1%  | 5%    | 10%   | 25%   | 50%    | 75%    |
|---------------------|------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|
| Provincie Limburg   | 22.183                                               | 222 | 1.109 | 2.218 | 5.546 | 11.092 | 16.637 |
| Regio Limburg-Noord | 11.495                                               | 115 | 575   | 1.150 | 2.874 | 5.748  | 8.621  |
| Regio Zuid Limburg  | 10.688                                               | 107 | 534   | 1.069 | 2.672 | 5.344  | 8.016  |

\* De cijfers worden op 1 oktober 2020 geüpdatet op de GezondheidsatlasZL. Vanaf dan zijn de nieuwe cijfers op landelijk, provinciaal, regionaal en gemeentelijk niveau zichtbaar.

- **Het gaat goed met de Limburgse jongeren.**

De meerderheid voelt zich gezond en gelukkig. Dit prachtige resultaat willen we vasthouden en wellicht zelfs verder verbeteren.

- **Extra aandacht nodig om sociaal-economische gezondheidsverschillen op latere leeftijd te voorkomen.**

Een kleinere groep jongeren groeit op onder uitdagende omstandigheden zoals jongeren in een eenoudergezin, jongeren waarvan de ouders gescheiden zijn, jongeren die opgroeien in armoede, of jonge mantelzorgers. Voor deze groep is extra aandacht nodig, om zo sociaal-economische gezondheidsverschillen op latere leeftijd te voorkomen.

- **Aanpak van gemeenten op het gebied van gezonde voeding lijkt voorzichtig resultaten te boeken.**

In veel Limburgse gemeenten wordt actief gewerkt aan het gezonder maken van de plekken waar jongeren veel komen. Echter, een deel van de jongeren voldoet qua voeding nog niet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum. Ook beweegt de meerderheid van de jongeren nog onvoldoende en zijn er zorgen over de gevolgen van langdurig beeldschermgebruik. Doorgaan op de ingeslagen weg door gemeenten is dan ook zinvol.

- **De aanpak van alcoholmatiging en tabaksontmoediging werpt duidelijk zijn vruchten af.**

Steeds minder jongeren drinken alcohol of roken. Het verdient daarom aanbeveling het huidige ontmoedigingsbeleid door te trekken en eventueel uit te breiden. Uit de resultaten blijkt dat jongens vaker ervaring hebben met middelengebruik dan meisjes. Ook zijn er grote verschillen tussen jongeren van verschillende opleidingsniveaus. Het blijft een uitdaging om aan te sluiten bij de behoeften van jongeren zelf en deze te verbinden met de vragen en zorgen van de opvoeders en professionals.

- **Mentale gezondheid van jongeren in het digitale tijdperk verdient aandacht.**

Naast de lichamelijke aspecten van gezondheid, staat ook de mentale gezondheid van jongeren volop in de belangstelling. Verschillende maatschappelijke ontwikkelingen spelen daarbij een rol, zoals: prestatiedruk, de digitale samenleving en het schoolklimaat. Alhoewel jongeren over het algemeen prima in staat zullen zijn om met deze ontwikkelingen om te gaan, geeft een deel van de jongeren aan dat zij stress, eenzaamheid en/of (cyber)pesten ervaren.

- **Positieve gezondheid: sociale steun, gender-inclusiviteit en weerbaarheid als basis voor een gezonde generatie.**

Door in te zetten op de brede benadering van positieve gezondheid, wordt de gezondheid en veerkracht van jongeren verder gestimuleerd. Deze beschermende factoren vormen de basis voor het maken van gezonde keuzes en een gezonde generatie.



# THEMA'S GEZONDHEIDSMONITOR JEUGD 2019



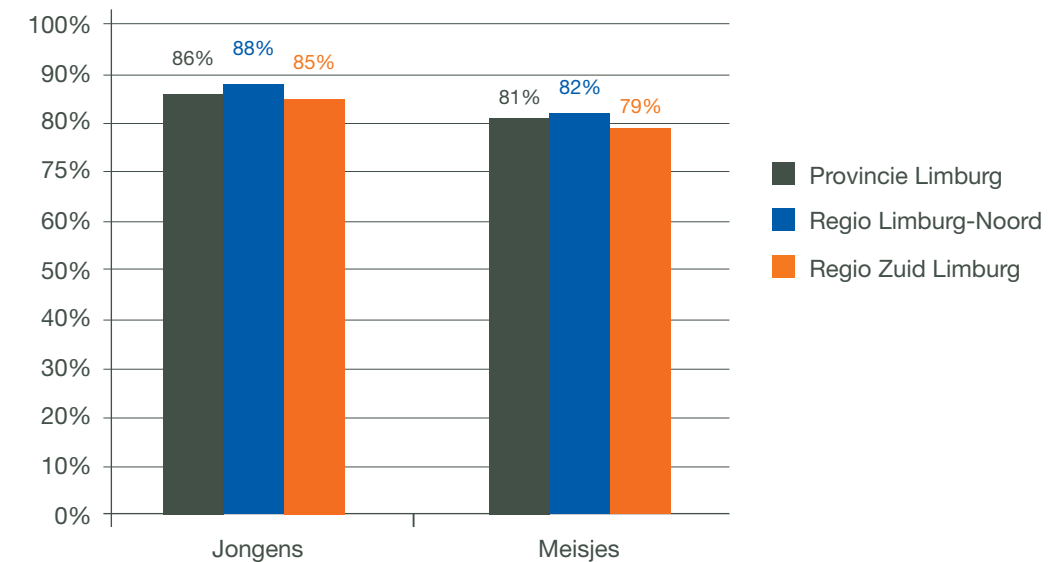
# GEZONDHEID EN GELUK



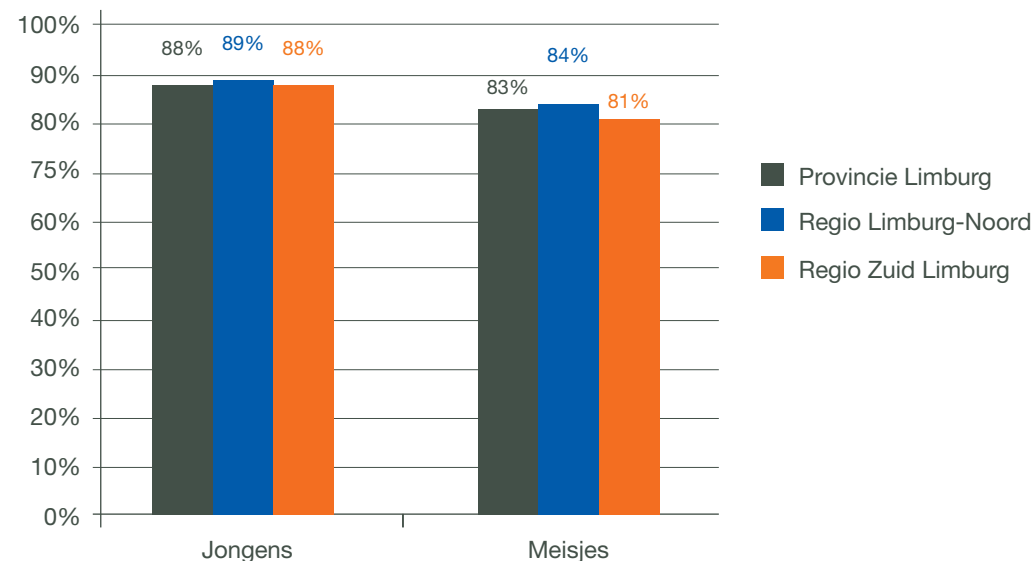
Het gaat goed met de Nederlandse jeugd, ze behoren tot [een van de gelukkigste jeugdigen](#) van de wereld. Ook de Limburgse jeugd deelt mee in dit geluk: 84% van de jongeren geeft aan zich meestal (zeer) gelukkig te voelen. Ook ervaart 85% van de Limburgse jongeren de eigen gezondheid als (zeer) goed.

Opvallend is dat jongens iets vaker aangeven zich gelukkig en gezond te voelen dan meisjes. 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, nog verder te laten stijgen.

Het percentage jongeren dat zich meestal (zeer) gelukkig voelt



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



Veel factoren zijn van belang voor een gezonde ontwikkeling van jongeren. Goed slapen is voor jongeren bijvoorbeeld belangrijk om zich fit en mentaal sterk te voelen. Er zijn [aanwijzingen](#) dat slechte slaap bij jongeren risico's geven op obesitas, slechter cognitief functioneren en gedragsproblemen. **Veel Limburgse jongeren zijn overdag echter slaperig of moe. Hoeveel?** Check het op het [Kennisplein](#) van de GGD Limburg-Noord en de [Gezondheidsatlas](#) van de GGD Zuid Limburg!

# JONGEREN, GEZIN EN GEZONDHEID



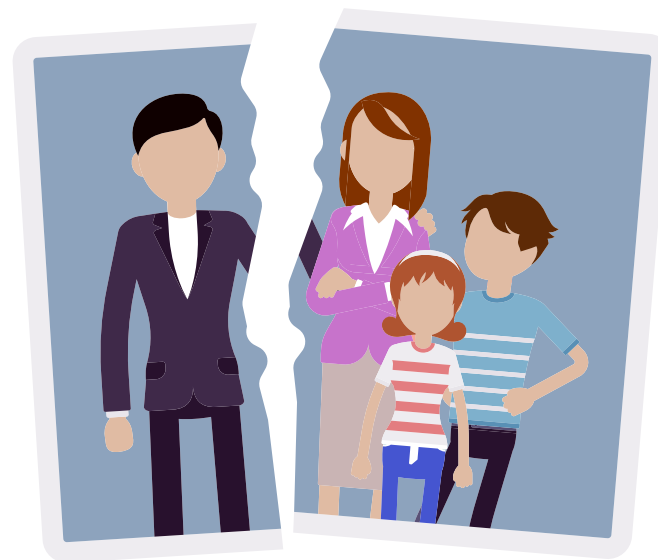
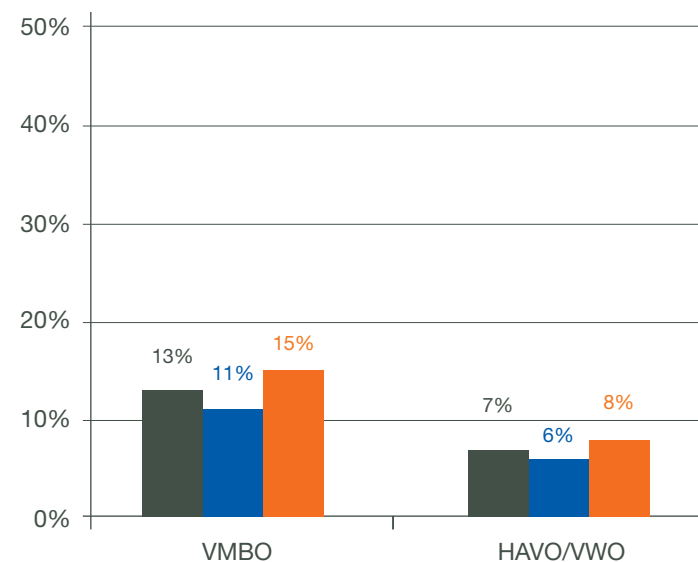
## GEZINSSAMENSTELLING

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. Net als in de rest van Nederland groeit in Limburg ongeveer 1 op de 10 jongeren op in een eenoudergezin. Bijna een kwart van de Limburgse jongeren heeft een scheiding van de ouders meegemaakt.

Van eenoudergezinnen met minderjarige kinderen wordt veel veerkracht en improvisatie gevraagd bijvoorbeeld op gebied van financiën.

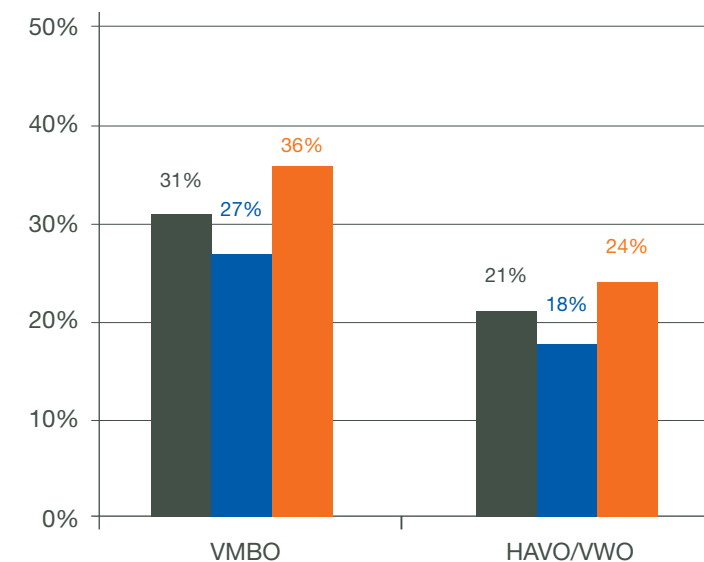
Uit informatie van het [Nederlands Jeugd Instituut \(NJI\)](#) blijkt dat kinderen die opgroeien in een eenoudergezin vaker probleemgedrag en emotionele problemen ontwikkelen dan hun leeftijdgenootjes in tweeoudergezinnen. Ook presteren ze vaker slechter op school. Een scheiding van de ouders heeft in de regel een grote invloed op het welbevinden van het kind. 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.

Het percentage jongeren dat in een eenoudergezin opgroeit (uitgesplitst naar onderwijstype)



■ Provincie Limburg  
■ Regio Limburg-Noord  
■ Regio Zuid Limburg

Het percentage jongeren dat scheiding van ouders heeft meegemaakt (uitgesplitst naar onderwijstype)





# JONGEREN, GEZIN EN GEZONDHEID



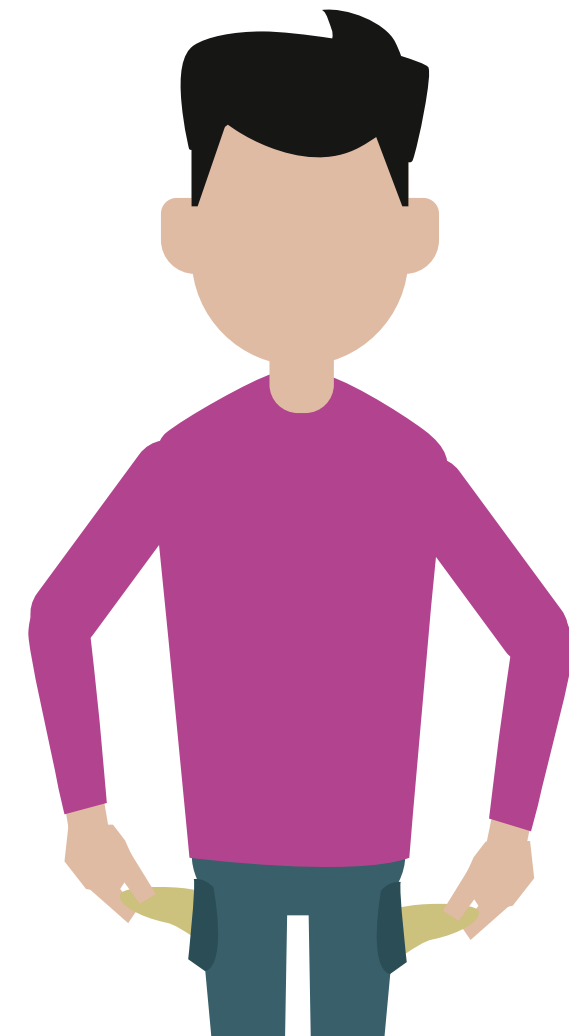
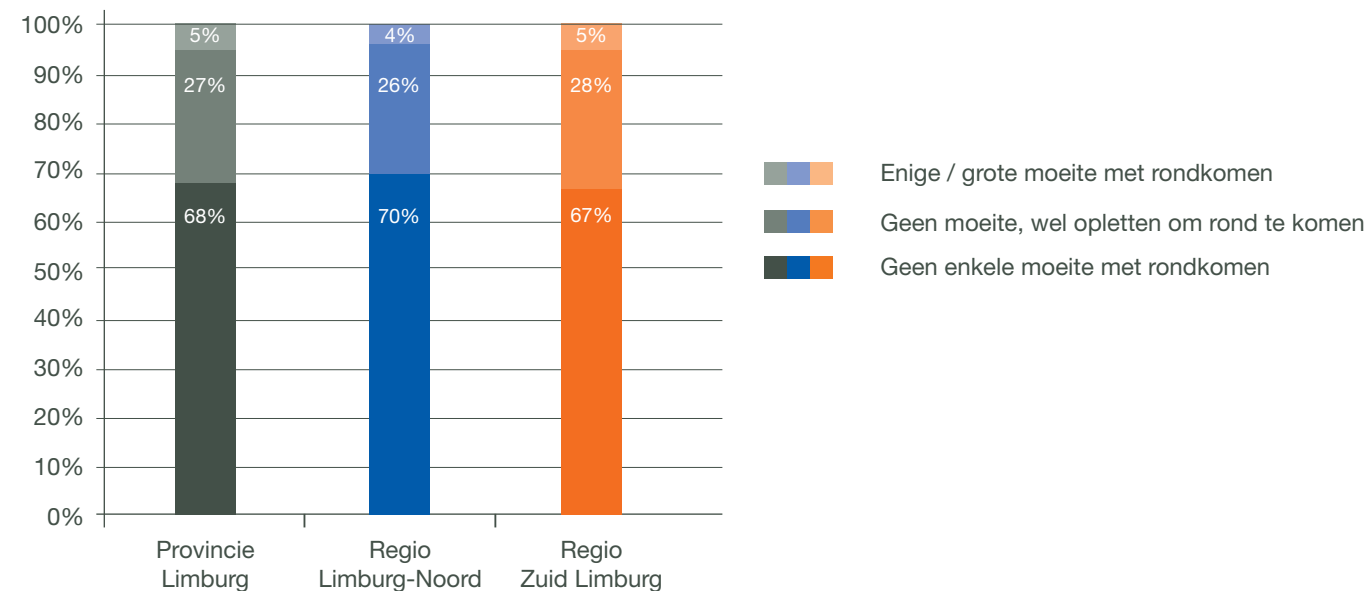
## ARMOEDE

Gezinnen in armoede, hebben vaak financiële zorgen. Dit kan extra onzekerheid en stress opleveren 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 deze jongeren vaak een slechtere uitgangspositie.

Van de Limburgse jongeren geeft de meerderheid aan dat men binnen het gezin geen moeite heeft met rondkomen. Een kleine groep ervaart echter wel dat men thuis enige tot grote moeite heeft om rond te komen.

Er zijn gelukkig véél beschermende factoren waardoor een kind, als het opgroeit in armoede, zich toch prima kan ontwikkelen. Erkenning, waardering en het stimuleren van positief gedrag zijn de pijlers voor een gezonde ontwikkeling van jongeren. Wanneer ingezet wordt op het behoud en vergroten van het welbevinden (bijvoorbeeld verhoging van weerbaarheid, zelfwaardering en sociale steun) kan de ervaren positieve gezondheid versterkt worden. 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.

**Het percentage jongeren dat binnen het gezin moeite met rondkomen ervaart**



# JONGEREN, GEZIN EN GEZONDHEID

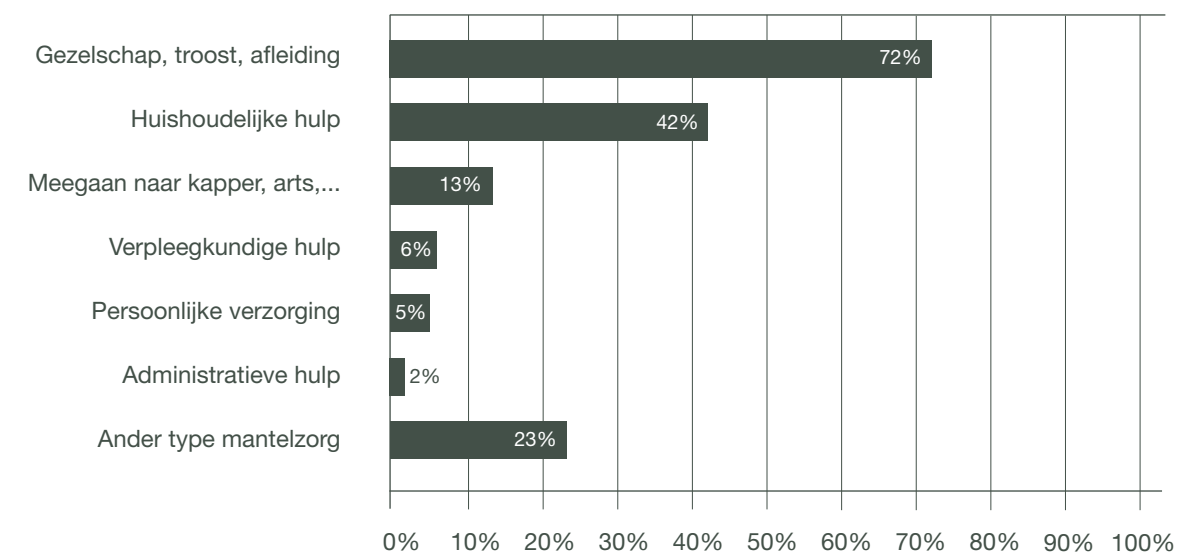


## JONGE MANTELZORGERS

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.

Meer dan 1 op de 10 Limburgse jongeren heeft een gezinslid met een ernstige lichamelijke of psychische ziekte, beperking of verslaving. Ongeveer 1 op de 20 jongeren geeft ook daadwerkelijk mantelzorg aan dit ziek gezinslid. Het type mantelzorg dat jongeren geven, varieert:

### Type hulp indien mantelzorg gegeven wordt in Limburg



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.



**Van de Limburgse jongeren die mantelzorg geven, geeft 4 op de 10 aan dat zij dit enigszins tot zeer zwaar vinden. Wilt u weten hoe dit in uw regio zit?**

Kijk dan op het [Kennisplein](#) van de GGD Limburg-Noord en in de [Gezondheidsatlas](#) van de GGD Zuid Limburg!





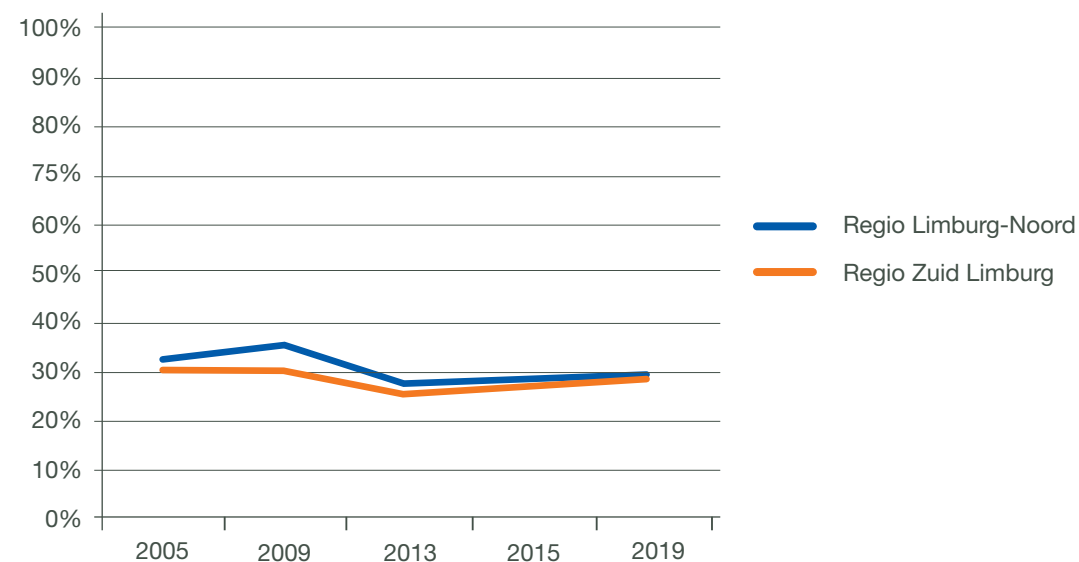
# VOEDING EN BEWEGING



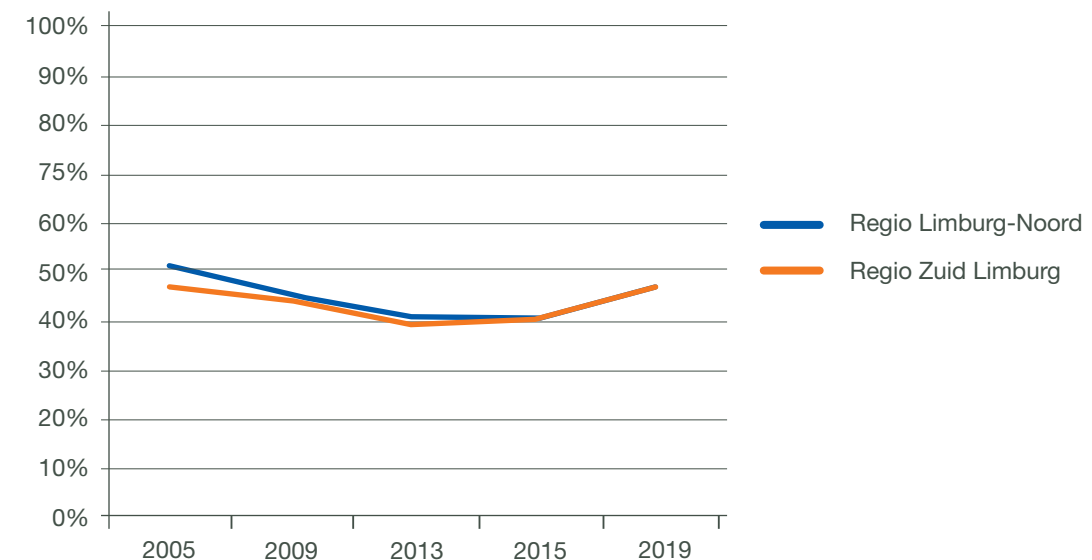
## VOEDING

Veel Limburgse 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 fastfood-aanbod en het creëren van een beweegvriendelijke omgeving helpt jongeren de gezonde keuze te maken. Deze aanpak lijkt inmiddels voorzichtig zijn vruchten af te werpen. Zo is de fruit- en groenteconsumptie onder jongeren licht gestegen t.o.v. voorgaande jaren. 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 nóg vaker te kiezen voor gezonde voeding, blijft (extra) aandacht voor dit thema nodig.

### Het percentage jongeren dat elke dag fruit eet



### Het percentage jongeren dat elke dag groente eet



## WATER DRINKEN

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.

Bijna driekwart van de Limburgse jongeren in het onderzoek geeft aan elke dag water te drinken, ongeveer een derde van de jongeren geeft aan elke dag suikerhoudende drankjes te drinken en slechts een kleine minderheid van 1% geeft aan elke dag energiedrank te drinken.

Ruim 8 op de 10 jongeren geeft zelfs aan (bijna) nooit energiedrank te drinken.

**Hoeveel jongeren beginnen hun dag gezond door te ontbijten?** Raadpleeg de overige cijfers over gezonde voeding op het [Kennisplein](#) van de GGD Limburg-Noord en in de [Gezondheidsatlas](#) van de GGD Zuid Limburg!

Het is echter nog steeds niet vanzelfsprekend dat water drinken bij iedereen de norm is. 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. Door uit te gaan van factoren die jongeren zélf als stimulerend ervaren, kunnen interventies nog beter aansluiten bij de doelgroep zodat water drinken voor iedereen haalbaar en vanzelfsprekend wordt.



# VOEDING EN BEWEGING



## BEWEGING

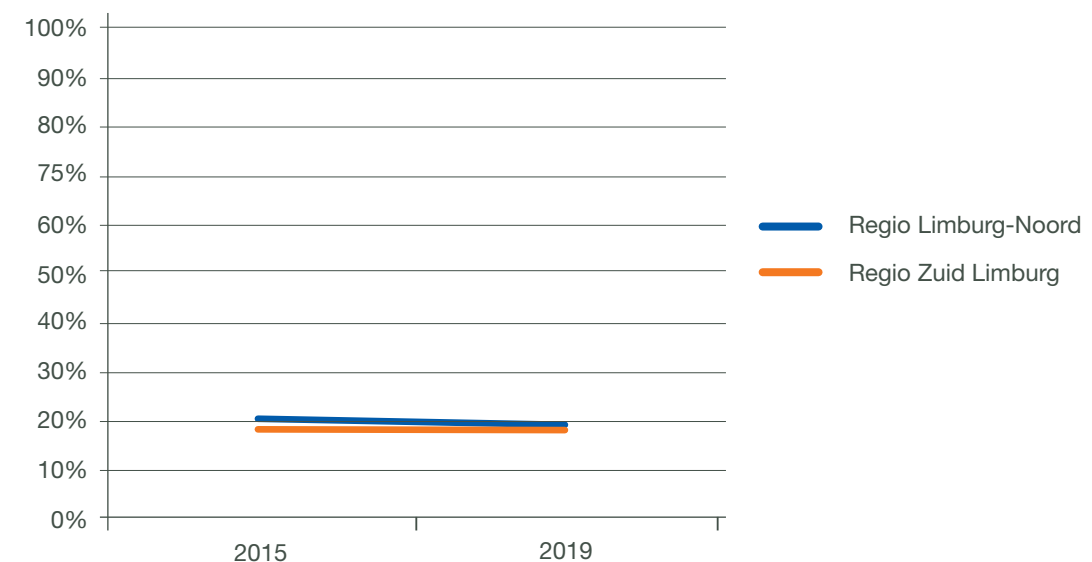
Een actieve leefstijl draagt bij aan een betere hart- en longfunctie, sterkere botten, meer spierkracht en een gezonder lichaamsgewicht voor jongeren. Bovendien bevordert beweging de mentale gezondheid: zo zitten jongeren die sporten beter in hun vel en ervaren zij een hogere kwaliteit van leven. Op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



Ondanks alle initiatieven om jongeren meer te laten bewegen, geven de cijfers aan dat nog steeds slechts ongeveer een vijfde van de Limburgse jongeren voldoet aan de Nederlands Norm Gezond Bewegen, d.w.z. dat zij minimaal een uur per dag actief zijn (alle vormen van bewegen bij elkaar opgeteld).

**Hoeveel jongeren in Limburg zijn lid van een sportvereniging?** Check het op het [Kennisplein](#) van de GGD Limburg-Noord en in de [Gezondheidsatlas](#) van de GGD Zuid Limburg!

**Het percentage jongeren dat voldoet aan de beweegnorm (alle vormen van beweging bij elkaar opgeteld, minimaal 1 uur per dag actief)**



Door een landelijke wijziging in de vraagstelling, zijn trends van de jaren voor 2015 niet beschikbaar.





# VOEDING EN BEWEGING

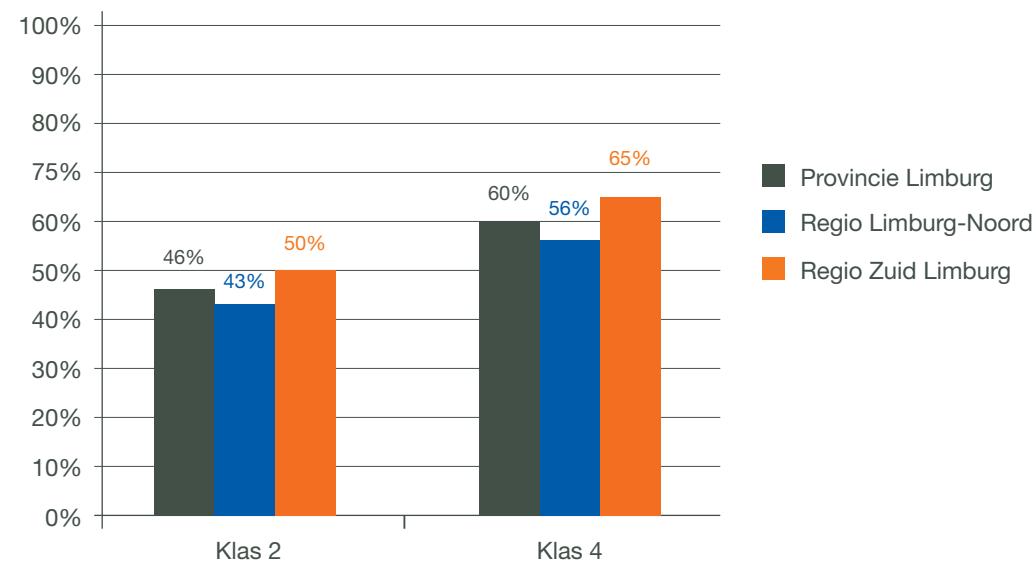


## BEELDSCHERMTIJD

Ongeveer de helft van de jongeren kijkt buiten schooltijd 3 uur per dag of langer naar een beeldscherm, hetgeen als maximale norm voor jongeren van 12 jaar en ouder wordt gehanteerd.

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.

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



[Experts](#) adviseren daarom voor kinderen en jongeren tot 20 jaar de 20-20-2-regel:

- Na 20 minuten dichtbij kijken (bijvoorbeeld op telefoon of tablet) 20 seconden ver weg kijken.
- Elke dag minstens 2 uur buiten zijn.

Jongeren in beweging krijgen verdient dus nog steeds onze onverminderde aandacht, waarbij de nadruk ligt op jongeren met een lagere sociaal-economische achtergrond. Zij vallen vaker buiten de (georganiseerde) sport en bewegen vaak minder.



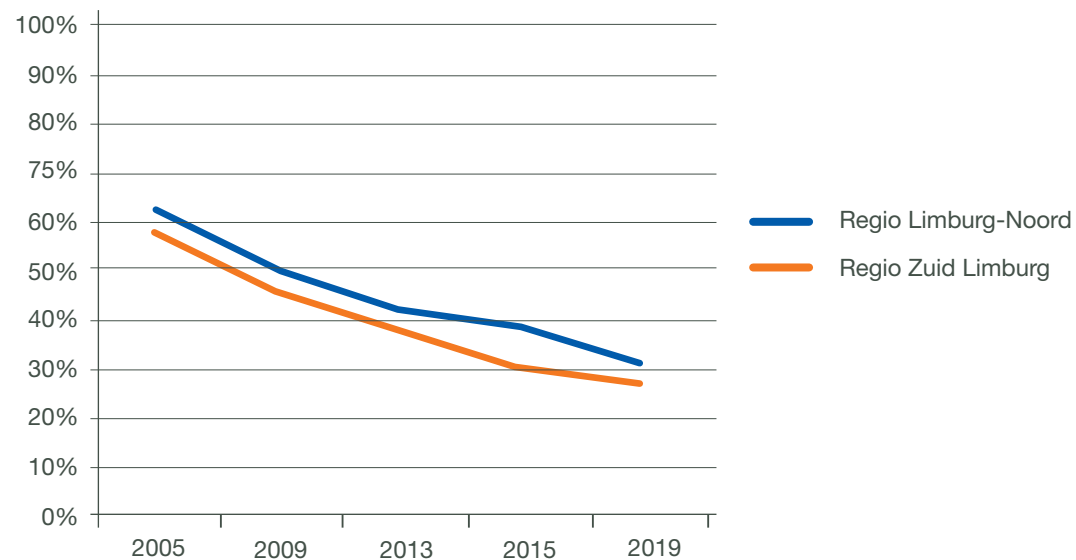
# MIDDELENGEBRUIK EN RISICOGEDRAG



## ALCOHOL

Het alcoholgebruik is de afgelopen 15 jaar spectaculair gedaald onder jongeren. Waar in 2005 nog een meerderheid van circa 6 op de 10 Limburgse jongeren aangaf de afgelopen 4 weken alcohol te hebben gedronken, is dit in 2019 gehalveerd naar een minderheid van circa 3 op de 10 jongeren. Ook is het verschil in alcoholgebruik tussen de Limburgse en Nederlandse jeugd de afgelopen 4 jaar kleiner geworden. Wel ligt het alcoholgebruik bij jongeren in leerjaar 4 met 45% nog steeds een stuk hoger dan bij jongeren in leerjaar 2 (13%).

**Het percentage jongeren dat de laatste 4 weken alcohol heeft gedronken**



Het percentage jongeren dat aangeeft de afgelopen 4 weken meer dan 5 alcoholische drankjes op 1 gelegenheid gedronken te hebben (binge drinken), is de afgelopen jaren eveneens gedaald en ligt nu op 22%. Daarnaast is de gemiddelde leeftijd waarop jongeren voor het eerst alcohol drinken van 11,7 naar 13 jaar gestegen t.o.v. 2015 en de leeftijd waarop zij structureel (wekelijks) drinken gestegen van 13,7 naar 14,3 jaar.

Gemeenten, professionals en burgers, staan voor de taak deze 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.

**Hoe komen jongeren aan alcohol of sigaretten?**  
Bekijk de cijfers op het [Kennisplein](#) van de GGD Limburg-Noord en in de [Gezondheidsatlas](#) van de GGD Zuid Limburg!



# MIDDELENGEBRUIK EN RISICOGEDRAG

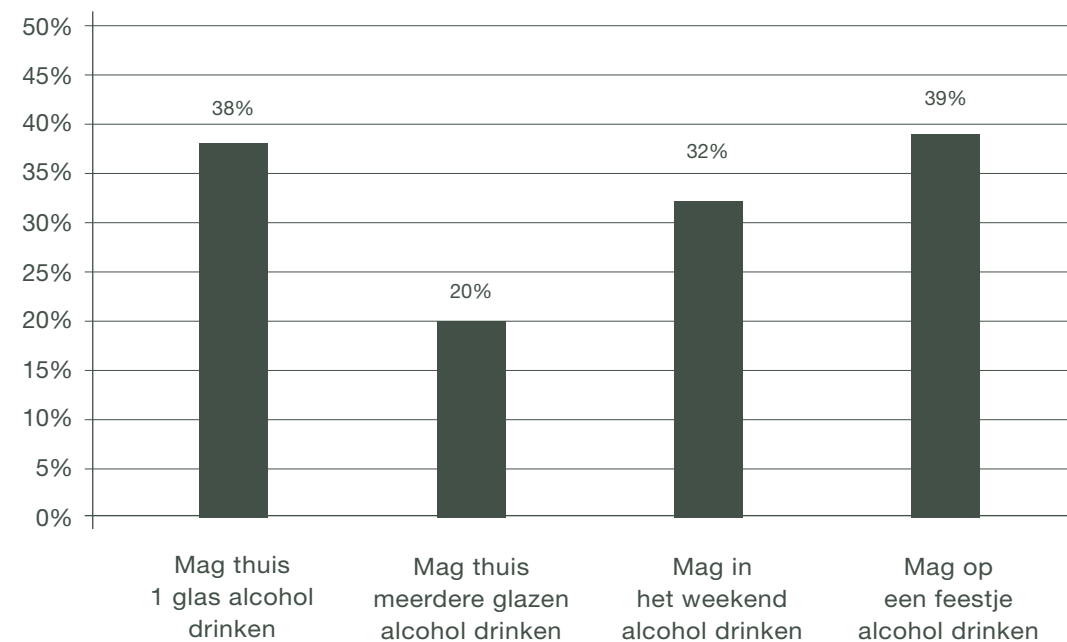


Daarnaast speelt de tolerantie van ouders een belangrijke rol bij het verminderen van alcoholgebruik onder jongeren. De tolerantie van ouders is op veel punten afgenomen.

Iets meer dan 1 op de 3 jongeren heeft met zijn/haar ouders een afspraak om tot een bepaalde leeftijd geen alcohol te drinken. Minder dan 1 op de 5 de jongeren geeft aan dat er met de ouders

is afgesproken om tot het 18de jaar geen alcohol te drinken. Door met elkaar in gesprek te blijven over alcoholgebruik, wordt de regie over dit thema gezamenlijk opgepakt door jongeren, ouders en de overheid.

**Hoe schatten Limburgse jongeren de tolerantie van hun ouders t.a.v. alcoholgebruik in**





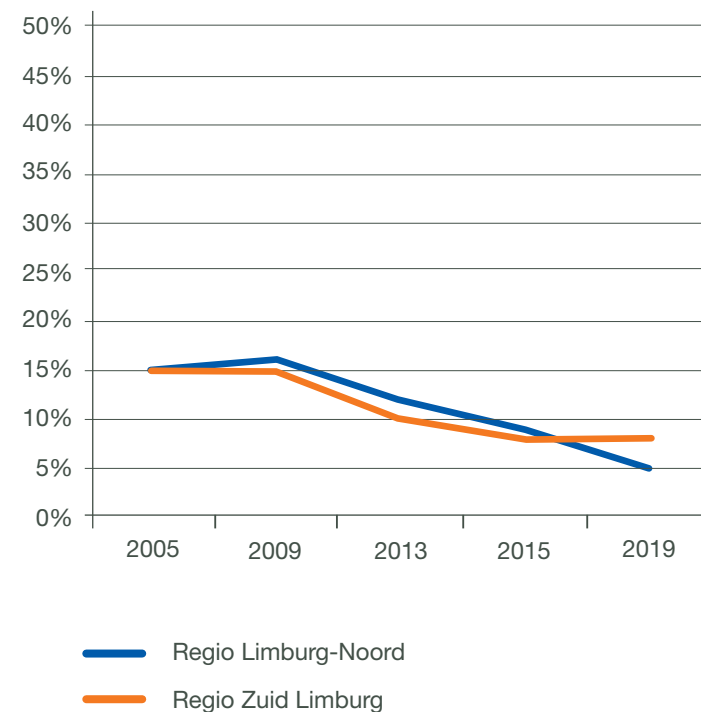
# MIDDELENGEBRUIK EN RISICOGEDRAG



## ROKEN

Roken onder jongeren daalt in populariteit, vanwege de hoge kosten van sigaretten, maar ook vanwege het negatieve imago dat roken onder jongeren heeft. Ook in Limburg is een dalende trend zichtbaar onder jongeren: in 2005 gaf circa 15% aan te roken, in 2019 is dat in Zuid Limburg gehalveerd naar 8% en in Limburg-Noord nog slechts 5%. Ook de gemiddelde startleeftijd van de jongeren die roken is gestegen van 12,5 jaar in 2005 naar 13,7 jaar in 2019.

Het percentage jongeren dat rookt



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](#) ingaat.

## E-sigaret

Eén op de 4 jongeren (25%) geeft aan wel eens een e-sigaret te hebben gebruikt. Dit ligt hoger op het vmbo en onder jongens. Het percentage Limburgse jongeren dat wekelijks of dagelijks een e-sigaret gebruik ligt met 2% en 1% respectievelijk erg laag. Het gebruik van e-sigaretten is niet zonder gezondheidsrisico's en verkleint mogelijk de stap naar het gebruik van "echte" sigaretten.

# MIDDELENGEBRUIK EN RISICOGEDRAG



## DRUGS

Het percentage jongeren dat de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt heeft, vertoont net als bij alcohol en roken een dalende trend.

In 2005 bedroeg dit percentage nog 6% voor beide Limburgse regio's, in 2019 is dat in Zuid-Limburg stabiel gebleven en in Limburg-Noord gehalveerd naar 3%.

Het gebruik van andere soorten drugs, is onder deze doelgroep (13- tot 16-jarigen) ook laag te noemen: slechts 4% van de jongeren geeft aan ooit een van volgende middelen gebruikt te hebben: amfetamine, cocaïne, GHB, heroïne, lachgas, LSD, paddo's en XTC.

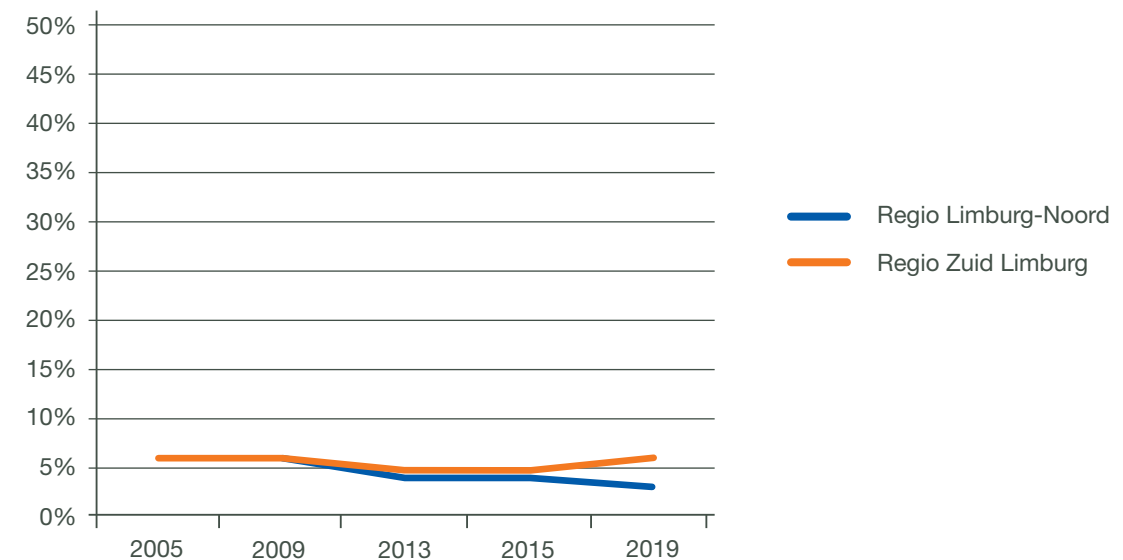
Hoe zit het met ander risicogedrag? Hoeveel jongeren hebben bijvoorbeeld last van gehoorschade door het luisteren naar luide muziek? Vrijen jongeren veilig?

En hoe denken zij over seksuele voorlichting?

U vindt de cijfers op het [Kennisplein](#) van de GGD Limburg-Noord en in de [Gezondheidsatlas](#) van de GGD Zuid Limburg!

Hoewel lachgas van voorgenoemde middelen het meest gebruikt wordt, ligt ook dit vrij laag: 3% van de Limburgse jongeren geeft aan ooit lachgas gebruikt te hebben en 1% geeft aan de afgelopen 4 weken lachgas gebruikt te hebben. 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. Zie hiervoor bijvoorbeeld de [factsheet lachgas](#) van het Trimbos Instituut.

Het percentage jongeren dat de laatste 4 weken wiet / hasj gebruikt heeft



# PSYCHOSOCIALE GEZONDHEID



## 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. Een veilige en zorgzame omgeving en een goede begeleiding hierin zowel thuis als op school zijn daarvoor van cruciaal belang.

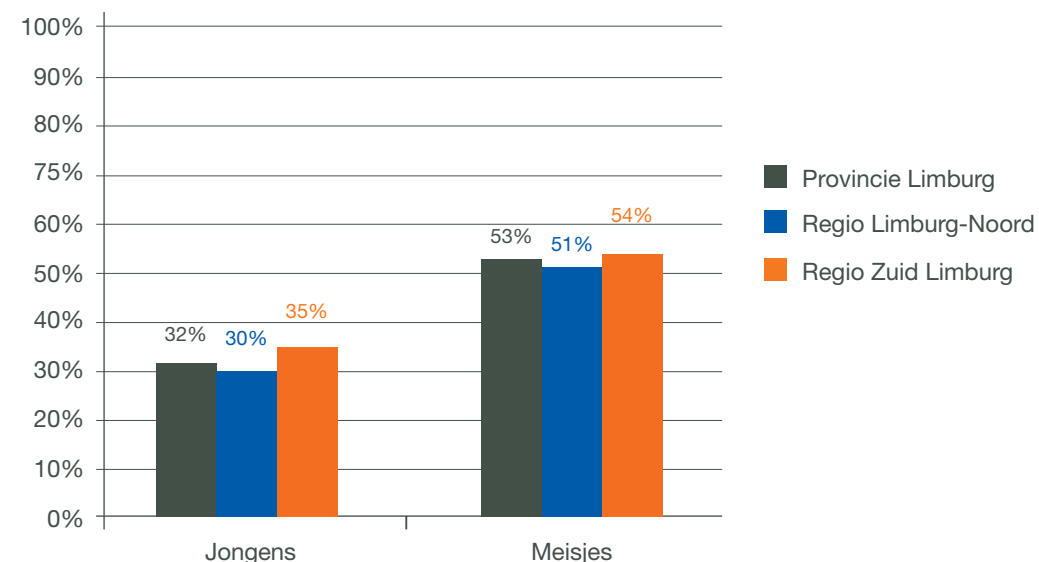
Uit de Gezondheidsmonitor Jeugd blijkt dat circa 4 op de 10 Limburgse jongeren zich (zeer) vaak gestrest voelen door 1 of meer factoren. Jongens (32%) geven minder vaak aan dat zij gestrest zijn dan meisjes (53%).

### De top 3 van ervaren stress in de beleving van de jongeren is:

1. school of huiswerk
2. alles wat hij/zij moet doen
3. de mening van anderen

Eigen problemen of de thuissituatie worden minder vaak genoemd als redenen van stress.

Het percentage jongeren dat zich (zeer) vaak gestrest voelt door 1 of meer factoren



# PSYCHOSOCIALE GEZONDHEID

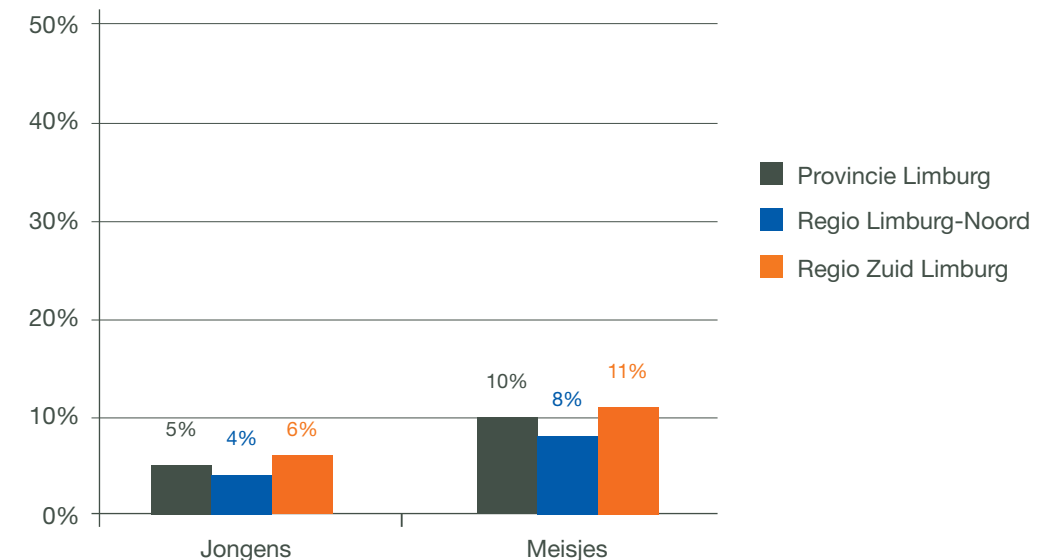


## DIGITALE SAMENLEVING

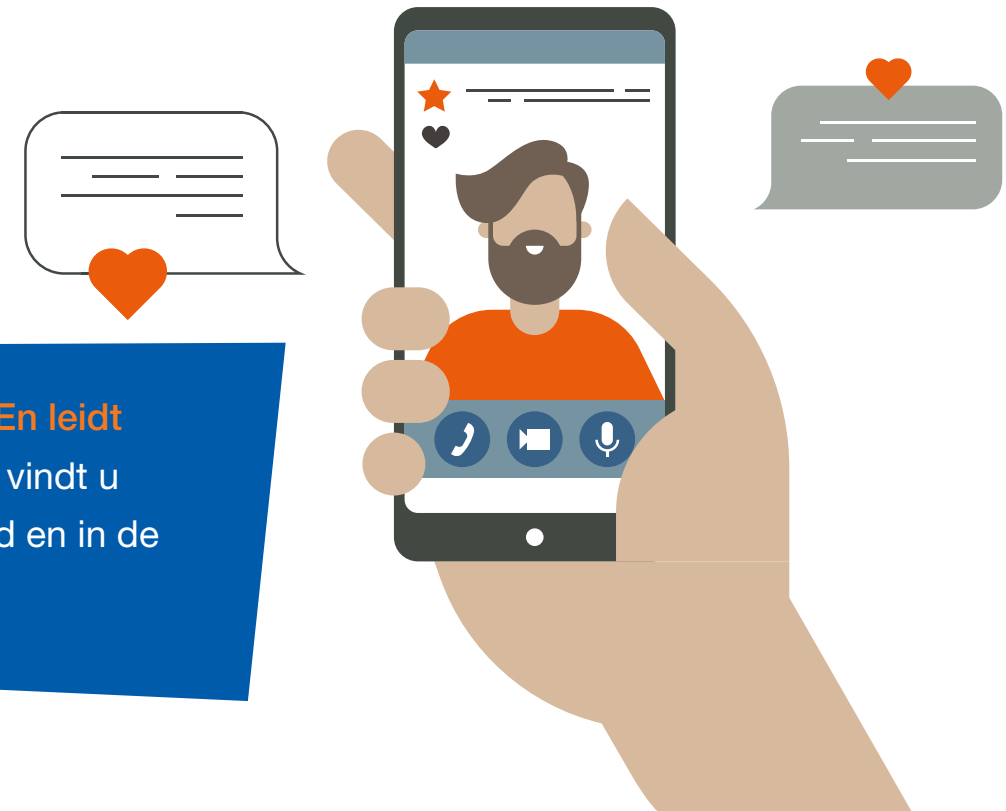
Digitale en sociale media zijn niet meer weg te denken uit onze samenleving, zeker onder jongeren. Sociale media kunnen van positieve invloed zijn en connecties tussen jongeren versterken. Net als bij stress gaat het bij het gebruik van sociale media dan ook niet om jongeren hier tegen te beschermen, 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.

Van de Limburgse jongeren geeft 30% aan dat zij (bijna) altijd bereikbaar zijn op hun mobiele telefoon. Ongeveer 1 op de 10 jongeren geven aan zich gestrest te voelen door continu bereikbaar te zijn. Circa 7% komt mogelijk in de problemen (bijvoorbeeld slaaptekort, huiswerk afraffelen, minder echt contact met vrienden) door het gebruik van sociale media. Meisjes geven vaker dan jongens aan dat het gebruik van sociale media voor hen problemen oplevert.

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



Hoeveel tijd besteden jongeren aan gamen? En leidt dat tot problemen? Cijfers over dit onderwerp vindt u op het [Kennisplein](#) van de GGD Limburg-Noord en in de [Gezondheidsatlas](#) van de GGD Zuid Limburg!

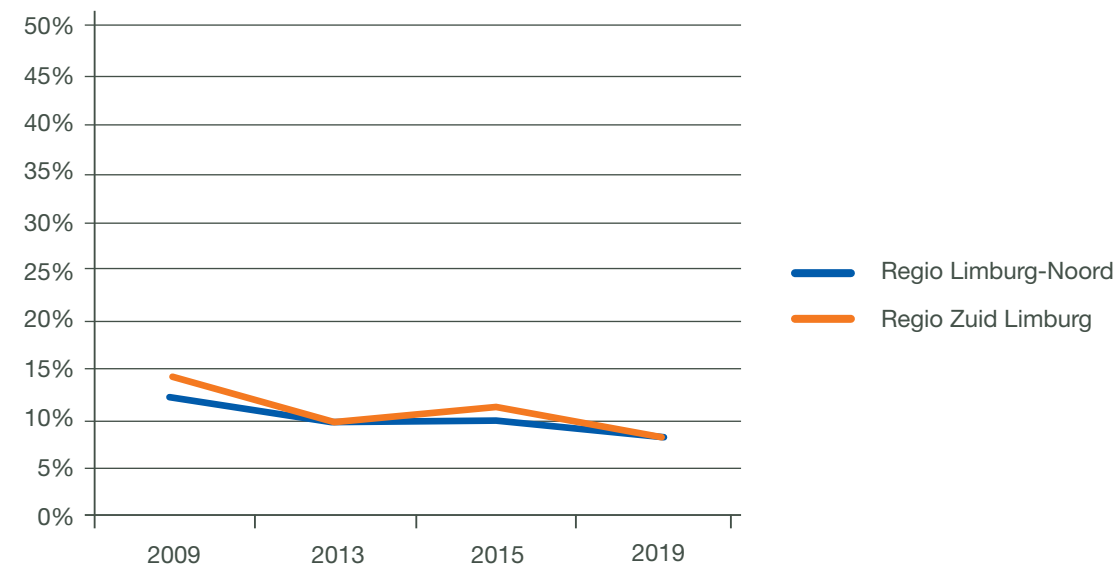




## PESTEN

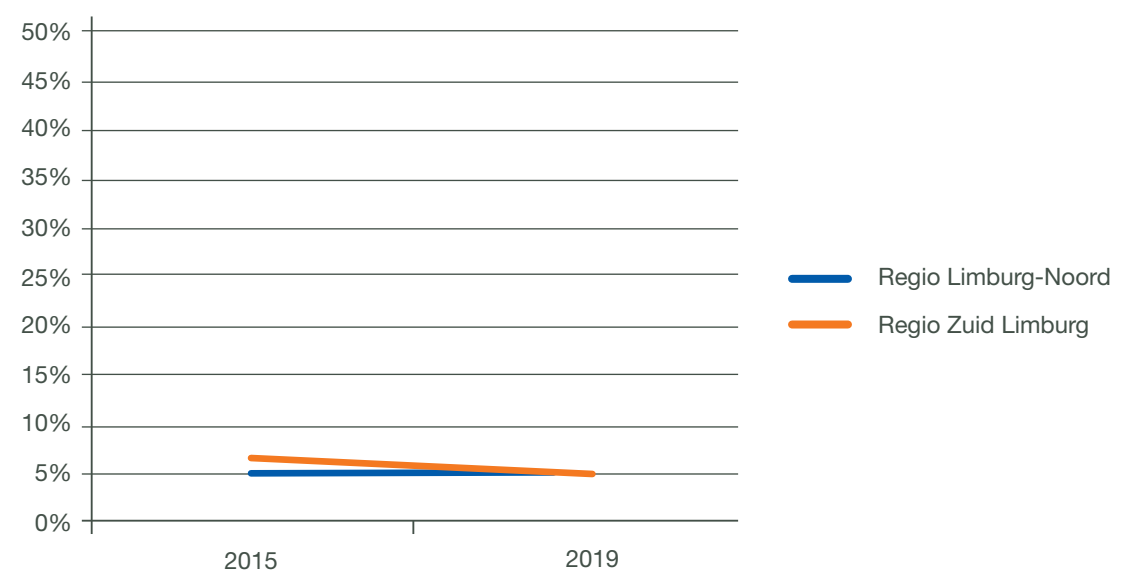
Een van de schaduwkanten die het gebruik van sociale media met zich mee kan brengen, is dat jongeren online gepest worden. Cyberpesten gebeurt vaak anoniem, kan 24/7 plaatsvinden en kent een groot bereik. Het is daarom van groot belang jongeren ook online weerbaar te maken. Binnen onze provincie zijn n.a.v. de vorige gezondheidsmonitor Jeugd verschillende [initiatieven](#) opgestart om (cyber)pesten tegen te gaan. Uit onderstaande grafieken blijkt dat er de afgelopen jaren wel een lichte daling in het pesten op school heeft plaatsgevonden, maar dat deze daling nog niet zichtbaar is bij het cyberpesten.

**Het percentage jongeren dat de laatste 3 maanden gepest is op school**



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. Het percentage Limburgse jongeren dat aangeeft de afgelopen 6 maanden een seksfoto of filmpje verstuurd te hebben op deze leeftijd is relatief laag: gemiddeld 3%.

**Het percentage jongeren dat de laatste 3 maanden online gepest is**



# SOCIALE STEUN EN WEERBAARHEID



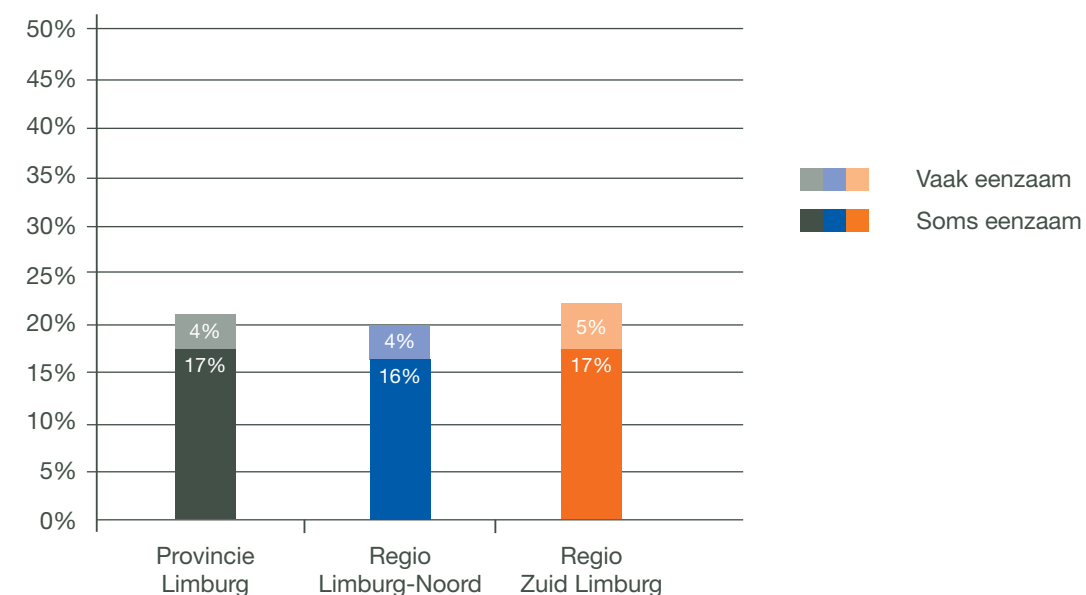
## SOCIALE STEUN

Vrienden en vriendinnen zijn voor jongeren in de adolescentie ontzettend belangrijk. Van de Limburgse jongeren geeft circa 6 op de 10 aan dat zij een grote mate van sociale steun van vriend(inn)en ervaren. Toch blijkt dat sommige jongeren te kampen hebben met gevoelens van eenzaamheid.

Veel voorkomende oorzaken van eenzaamheid bij jongeren zijn grofweg in [drie categorieën](#) in te delen: problemen met sociale vaardigheden, cognitieve problemen zoals een negatief zelfbeeld, en aansluitingsproblemen met de omgeving of met het vinden van steun uit de omgeving, zoals gepest worden op school of scheidende ouders.

Zolang gevoelens van eenzaamheid niet te vaak op de voorgrond treden, past dit binnen de normale ontwikkeling van jongeren. Alertheid van de sociale omgeving kan ook bij eenzaamheid erger voorkomen. Alert zijn op indirecte signalen zoals slechte schoolprestaties, slapeloosheid of depressie kan het verschil maken voor eenzame jongeren.

### Het percentage jongeren dat zich soms / vaak eenzaam voelt



# SOCIALE STEUN EN WEERBAARHEID

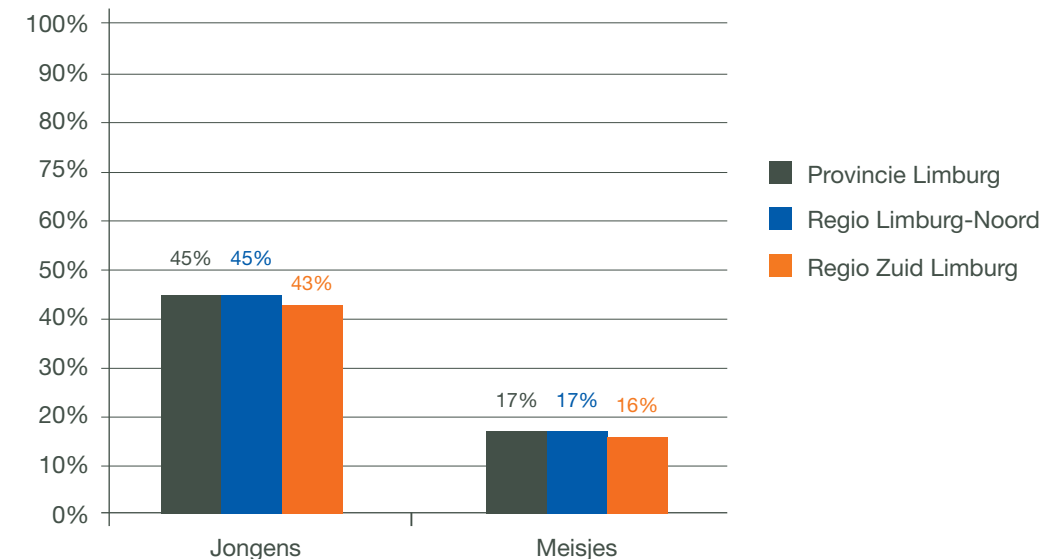


## WGENDERDIVERSITEIT

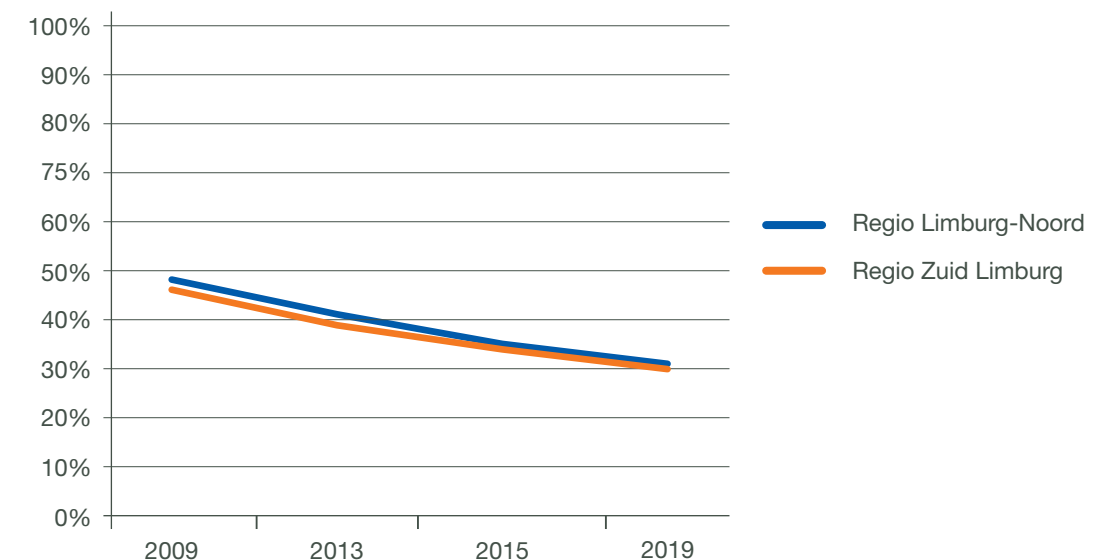
Genderdiversiteit is een thema dat (terecht) volop aandacht krijgt in het maatschappelijk debat<sup>3</sup>. Zeker voor jongeren die tijdens hun adolescentie op zoek zijn naar hun genderidentiteit, is acceptatie vanuit de omgeving ontzettend belangrijk. Ook veel scholen en gemeenten zetten zich in om de acceptatie van genderdiversiteit te vergroten.

Bijna 7 op de 10 jongeren in Limburg vindt het normaal als 2 jongens of 2 meisjes op elkaar verliefd zijn. Onder jongens (53%) en onder jongeren op het VMBO (63%) ligt dit percentage echter lager. Op basis van concrete stellingen is vervolgens uitgevraagd in hoeverre jongeren een sociale afstand ervaren tot homoseksuele leeftijdsgenoten. Ook hieruit blijkt dat de acceptatie van homoseksuelen met name onder jongens nog geen vanzelfsprekendheid is. Positief is wel de dalende trend in het percentage jongeren met een grote sociale afstand tot homoseksuelen in het afgelopen decennium.

Het percentage jongeren dat een grote sociale afstand tot homoseksuele leeftijdsgenoten ervaart



Daling ervaren sociale afstand tot homoseksuele leeftijdsgenoten



<sup>3</sup> Binnen de Gezondheidsmonitor Jeugd zijn de vragen over acceptatie van homoseksuele jongeren al jaren een vast onderdeel van de vragenlijst. Om trends rondom dit thema zichtbaar te kunnen maken, zijn de vragen over acceptatie van homoseksuelen in de monitor daarom bewust ongewijzigd gelaten t.o.v. voorgaande jaren. In het licht van de huidige maatschappij zou de vraagstelling wellicht wat meer verbreed kunnen worden en zou bijvoorbeeld ook de acceptatie van transgenders uitgevraagd kunnen worden. Wij zijn echter van mening dat het zichtbaar maken van trends in homoacceptatie een belangrijke indicator is voor de acceptatie van genderdiversiteit in het algemeen.



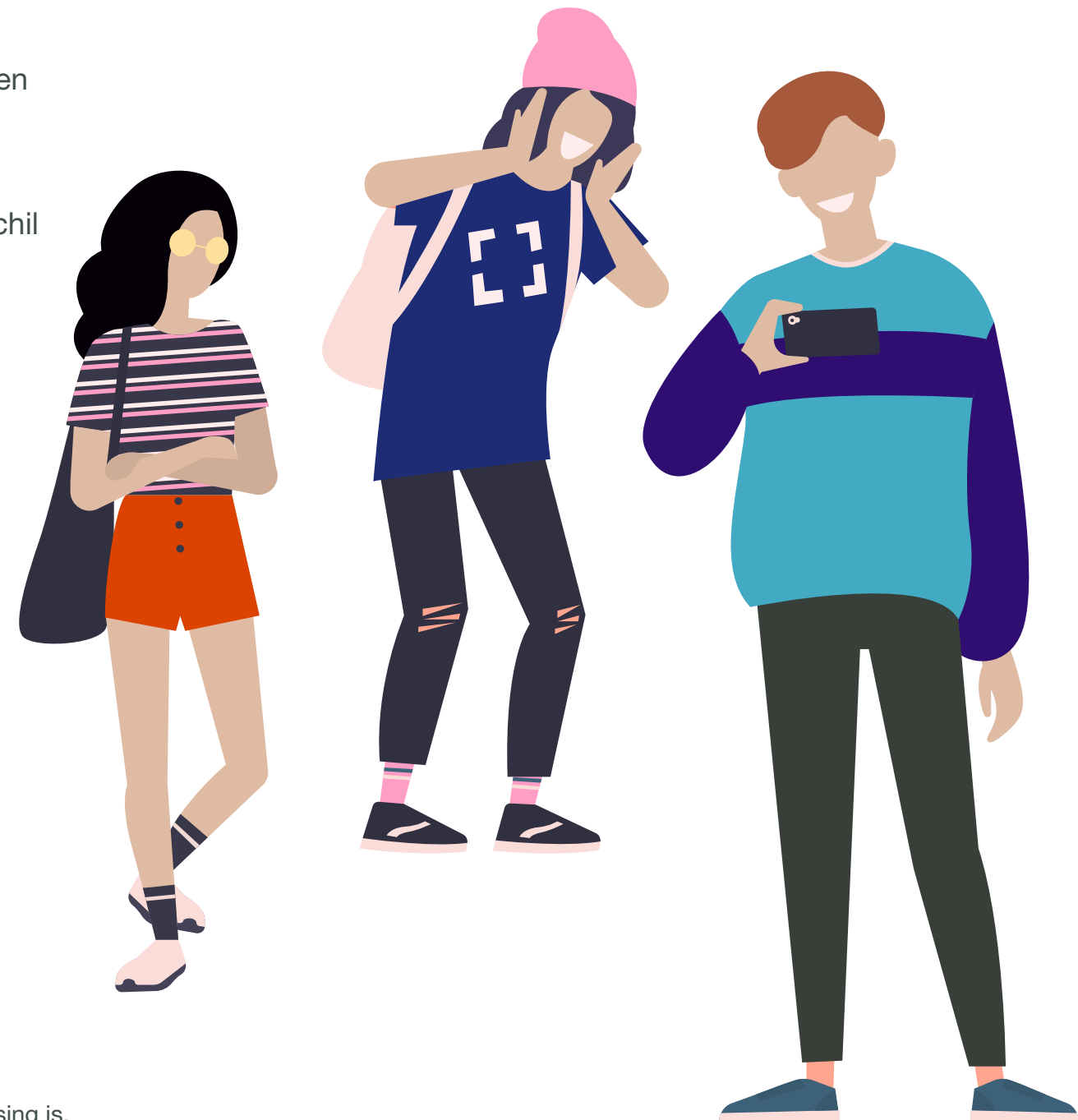
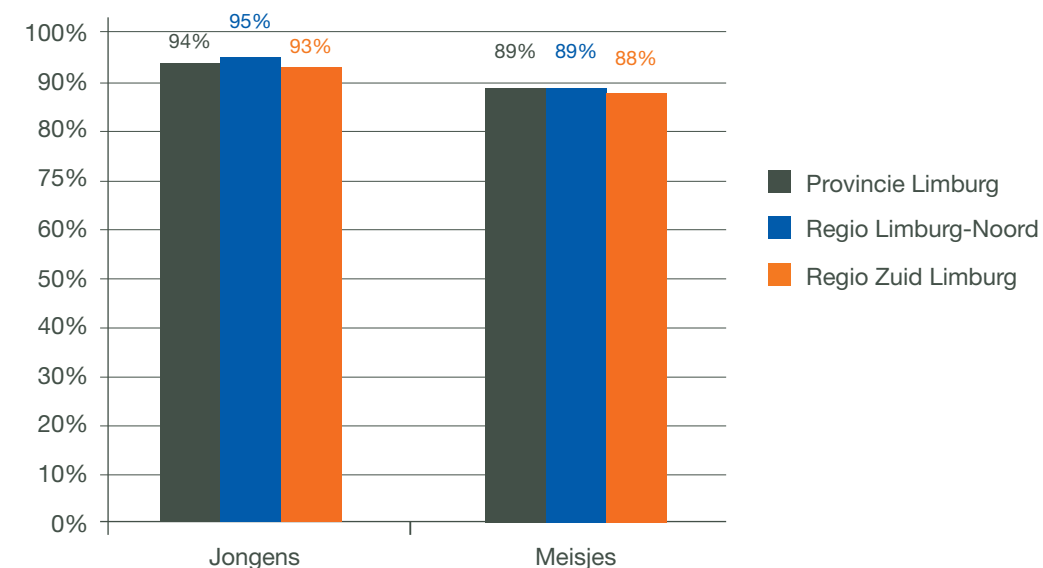
# SOCIALE STEUN EN WEERBAARHEID



## WEERBAARHEID

Het vergroten van de weerbaarheid van jongeren draagt positief bij aan de psychosociale gezondheid. 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. Het overgrote deel van de jongeren (91%) vindt zichzelf voldoende weerbaar, opvallend is ook hier weer het verschil tussen jongens en meisjes.

Het percentage jongeren dat voldoende weerbaar is\*



\* A.d.h.v. 8 stellingen, waarop jongeren aangeven in hoeverre dit op hem/haar van toepassing is.





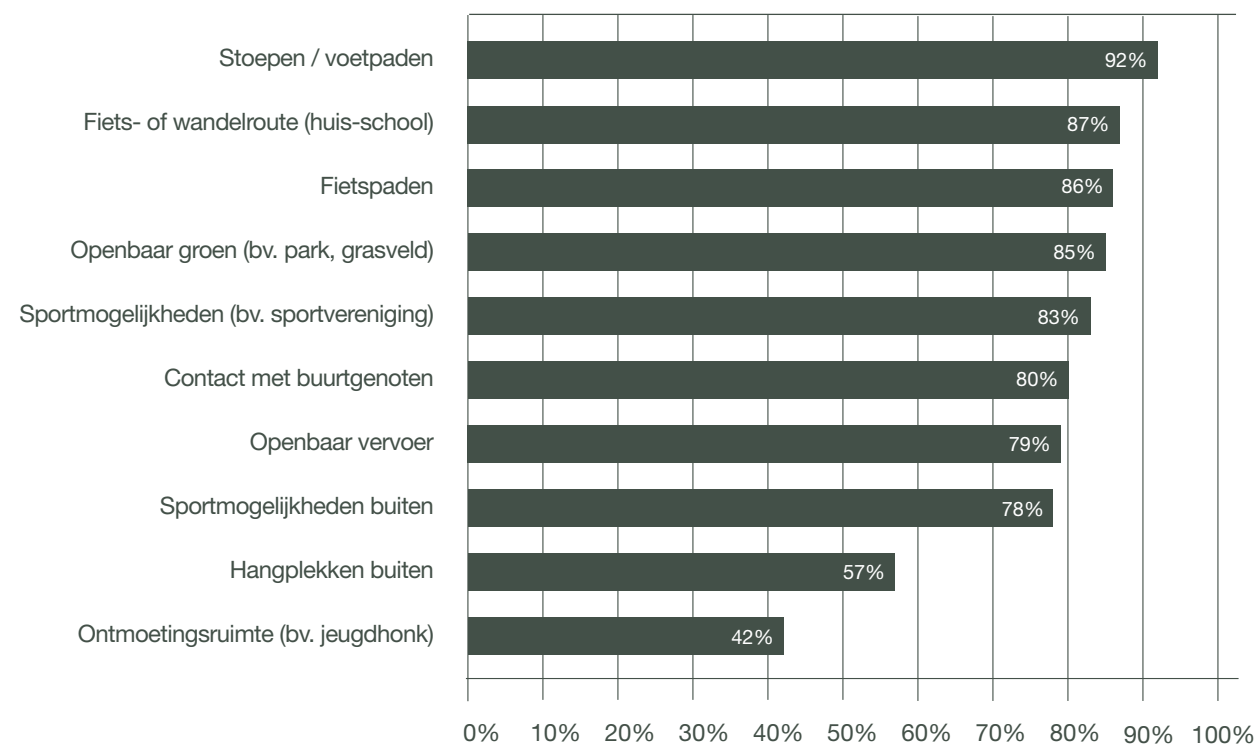
# EEN GEZONDE OMGEVING



## TEVREDENHEID LEEFOMGEVING

Door de leefomgeving gezonder in te richten kan veel gezondheidswinst worden geboekt. Een gezonde leefomgeving is een leefomgeving die bewoners als prettig ervaren, waar gezonde keuzes gemakkelijk en logisch zijn, en waar negatieve invloed op gezondheid zo klein mogelijk is. Belangrijke elementen voor een gezonde leefomgeving zijn uitnodigen tot bewegen (wandelen, fietsen, spelen), elkaar ontmoeten, ontspannen een goede toegang tot voorzieningen.

**Het percentage jongeren in Limburg dat aangeeft tevreden te zijn met de verschillende voorzieningen in hun buurt**



In een gezonde en inclusieve sociale leefomgeving voelen mensen van jong tot oud zich thuis, wonen ze veilig, krijgen ze steun en is de samenhang in de buurt groot. Een veilige en gezonde samenleving veronderstelt een zekere mate van verbondenheid met die samenleving: de kwaliteit van de sociale verbinding die jongeren onderhouden met hun omgeving (gezin, familie, buurt, school en maatschappij) bepalen of zij zich ontwikkelen tot verantwoordelijke en betrokken burgers. Een taak die, in samenspraak en continu overleg met jongeren, bij eenieder is weggelegd.

Jongeren geven aan over het algemeen tevreden te zijn over de voorzieningen in hun buurt, maar dat er behoefte is aan plekken waar jongeren elkaar kunnen ontmoeten, in de vorm van 'formele' ontmoetingsruimte en hangplekken.



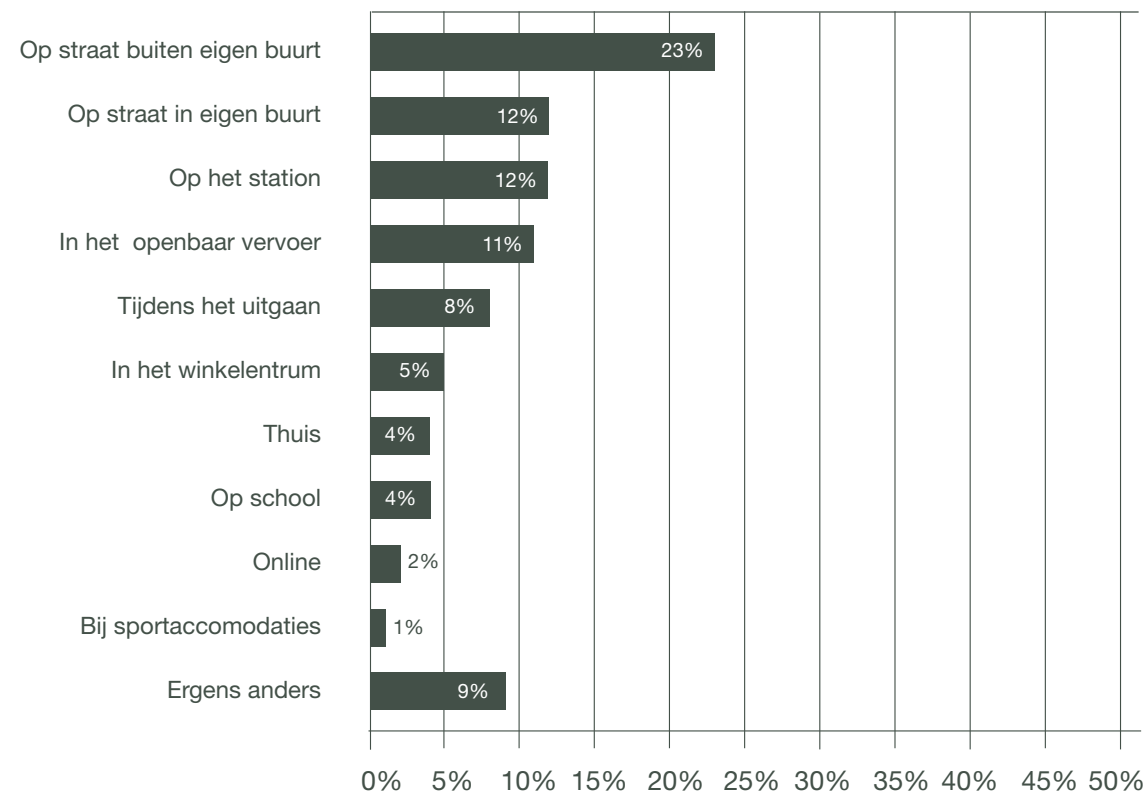
# EEN GEZONDE OMGEVING



## VEILIGHEID

Jongeren geven aan zich overdag veiliger te voelen dan 's avonds. Voor beide percentages geldt bovendien dat jongens zich veiliger voelen dan meisjes. Onderstaande grafiek geeft een indruk van de locaties waar jongeren zich het vaakst onveilig voelen.

Het percentage jongeren in Limburg dat aangeeft zich wel eens onveilig te voelen op bepaalde locaties



Jongeren brengen veel tijd door op school. Een gezonde schoolomgeving draagt bij aan het welbevinden van jongeren. En jongeren die lekker in hun vel zitten, doen het goed op school. Gelukkig geldt dat voor de meerderheid van de jongeren. **Wilt u weten hoeveel jongeren verzuimen vanwege ziekte of spijbelen?** Kijk dan op het [Kennisplein](#) van de GGD Limburg-Noord en de [Gezondheidsatlas](#) van de GGD Zuid Limburg!





# BIJLAGEN



# BIJLAGE 1: LANDELIJKE REFERENTIECIJFERS



|                                                                                                              | NEDERLAND | PROVINCIE LIMBURG | REGIO LIMBURG-NOORD | REGIO ZUID LIMBURG |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------------------|--------------------|
| Gezondheid en geluk                                                                                          |           |                   |                     |                    |
| Voelt zich meestal (zeer) gelukkig                                                                           | 84%       | 84%               | 85%                 | 82%                |
| Ervaart de eigen gezondheid als (zeer) goed                                                                  | 85%       | 85%               | 86%                 | 85%                |
| Heeft een ernstige lichamelijke en/of psychische ziekte                                                      | 14%       | 14%               | 13%                 | 16%                |
| Jongeren, gezin en gezondheid                                                                                |           |                   |                     |                    |
| Heeft scheiding van ouders meegemaakt                                                                        | 24%       | 26%               | 23%                 | 30%                |
| Groeit op in een eenoudergezin                                                                               | 10%       | 10%               | 9%                  | 12%                |
| Ervaart binnen het gezin enige / grote moeite met rondkomen                                                  | 4%        | 5%                | 4%                  | 5%                 |
| Heeft thuis een ziek gezinslid (met een ernstige lichamelijke of psychische ziekte, beperking of verslaving) | 14%       | 13%               | 12%                 | 14%                |
| Voeding en beweging                                                                                          |           |                   |                     |                    |
| Drinkt (bijna) nooit water                                                                                   | 5%        | 5%                | 5%                  | 6%                 |
| Drinkt elke dag water                                                                                        | 73%       | 72%               | 73%                 | 72%                |
| Drinkt (bijna) nooit drankjes met suiker                                                                     | 12%       | 10%               | 9%                  | 11%                |
| Drinkt elke dag drankjes met suiker                                                                          | 33%       | 34%               | 32%                 | 36%                |
| Drinkt elke dag meer dan 3 glazen drankjes met suiker                                                        | 7%        | 9%                | 8%                  | 11%                |
| Drinkt (bijna) nooit energiedrank                                                                            | 82%       | 80%               | 81%                 | 79%                |
| Drinkt elke dag energiedrank                                                                                 | 1%        | 1%                | 1%                  | 2%                 |
| Drinkt maximaal 1 blikje energiedrank per dag                                                                | 95%       | 94%               | 95%                 | 93%                |
| Gaat elke dag zelf lopend of fietsend naar school                                                            | 84%       | 85%               | 92%                 | 77%                |
| Sport wekelijks bij een sportvereniging / club / sportschool                                                 | 75%       | 76%               | 79%                 | 72%                |
| Sport / beweegt wekelijks buiten clubverband                                                                 | 67%       | 67%               | 69%                 | 67%                |
| Voldoet aan beweegnorm (minimaal 1 uur per dag actief)                                                       | 18%       | 18%               | 19%                 | 18%                |





# BIJLAGE 2: LANDELIJKE REFERENTIECIJFERS



|                                                                                     | NEDERLAND | PROVINCIE LIMBURG | REGIO LIMBURG-NOORD | REGIO ZUID LIMBURG |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------------------|--------------------|
| MIDDELENGEBRUIK EN RISICOGEDRAG                                                     |           |                   |                     |                    |
| Heeft laatste 4 weken alcohol gedronken                                             | 26%       | 30%               | 31%                 | 28%                |
| Binge drinken laatste 4 weken                                                       | 18%       | 22%               | 23%                 | 20%                |
| Is laatste 4 weken dronken / aangeschoten geweest                                   | 13%       | 14%               | 15%                 | 14%                |
| Rookt                                                                               | 6%        | 6%                | 5%                  | 8%                 |
| Heeft ooit softdrugs gebruikt                                                       | 9%        | 9%                | 6%                  | 11%                |
| Heeft laatste 4 weken softdrugs gebruikt                                            | 4%        | 4%                | 3%                  | 6%                 |
| Heeft ooit seks gehad                                                               | 10%       | 11%               | 9%                  | 14%                |
| Percentage van de seksueel actieven dat altijd condoms heeft gebruikt               | 45%       | 43%               | 44%                 | 42%                |
| PSYCHOSOCIALE GEZONDHEID                                                            |           |                   |                     |                    |
| Heeft een afwijkende score op de SDQ (indicator voor psychosociale problemen)       | 6%        | 5%                | 4%                  | 6%                 |
| Voelt zich (zeer) vaak gestrest voelt door 1 of meer factoren                       | 44%       | 42%               | 41%                 | 45%                |
| Heeft verhoogd risico op problematisch social media gebruik                         | 8%        | 7%                | 6%                  | 9%                 |
| Heeft verhoogd risico op problematisch gamen                                        | 3%        | 2%                | 2%                  | 3%                 |
| Wordt gepest op school                                                              | 8%        | 8%                | 8%                  | 8%                 |
| Pest zelf op school                                                                 | 4%        | 4%                | 3%                  | 4%                 |
| Wordt online gepest                                                                 | 5%        | 5%                | 5%                  | 5%                 |
| Pest zelf online                                                                    | 3%        | 2%                | 2%                  | 3%                 |
| Heeft laatste 6 maanden een naaktfoto of seksimpje van zichzelf verstuurd (sexting) | 3%        | 3%                | 3%                  | 4%                 |
| Sociale steun en weerbaarheid                                                       |           |                   |                     |                    |
| Is voldoende weerbaar                                                               | 90%       | 91%               | 92%                 | 91%                |



# COLOFON

## Productie

GGD Limburg-Noord, team onderzoek

GGD Zuid Limburg, team onderzoek

## Eindredactie

Marie-Jeanne Aarts (GGD Limburg-Noord)

Asha Verbraak en Nicole Curvers (GGD Zuid Limburg)

## Vormgeving

Margret Reijnders | 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)

## GGD Zuid Limburg

Afdeling Kennis & Innovatie

Postbus 33

6400 AA Heerlen

T 088 8805050

[gezondheidsatlaszl@ggdzl.nl](mailto:gezondheidsatlaszl@ggdzl.nl)

[www.ggdzl.nl](http://www.ggdzl.nl) | [www.gezondheidsatlaszl.nl](http://www.gezondheidsatlaszl.nl)

