



Jeugd in Drenthe

Basisrapport van de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021

Over het welzijn en de leefstijl van de Drentse jongeren in klas 2 en 4

Jeugd in Drenthe

Basisrapport van de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021

Over het welzijn en de leefstijl van de Drentse jongeren in klas 2 en 4

Mei 2022

Versie 1.0

Colofon:

Uitgave:

GGD Drenthe

Epidemiologie@ggddrenthe.nl

Auteurs:

Marjan Kuilman

Esther Huisman

Overname van gegevens is alleen toegestaan, mits voorzien van de volgende bronvermelding: GGD Drenthe. *Jeugd in Drenthe, Basisrapport van de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021, Over het welzijn en de leefstijl van de Drentse jongeren in klas 2 en 4*. Assen, Mei 2022.

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	3
1 Inleiding	4
1.1. Leeswijzer	4
2 Welzijn en leefstijl van jongeren in Drenthe	5
2.1. Dit onderzoek	5
2.2. De vragenlijst.....	5
2.3. Analyse van de resultaten	5
2.4. Patronen en relaties	6
2.5. Vergelijking met Nederland en trends	6
3 Kenmerken van de onderzoeksgroep.....	7
3.1. Belangrijkste uitkomsten.....	7
3.2. Meting van kenmerken van de onderzoeksgroep.....	7
3.3. Resultaten in detail.....	8
4 Gezondheid	9
4.1. Ervaren gezondheid.....	9
4.2. Klachten	10
5 Psychosociaal welbevinden	12
5.1. Psychosociale gezondheid.....	12
5.2. Ervaren van geluk	13
5.3. Ervaren van stress	14
5.4. Eenzaamheid	15
5.5. Suïcidegedachten	18
6 Weerbaarheid, veerkracht en vertrouwen in de toekomst	20
6.1. Weerbaarheid.....	20
6.2. Veerkracht	21
6.3. Vertrouwen in de toekomst	22
7 Lichaamsbeweging	24
8 Middelengebruik	28
8.1. Roken.....	28
8.2. Alcohol.....	30
8.3. Drugsgebruik	34
9 Pesten	37
9.1. Gepest worden op school en online.....	37
9.2. Online pesten	38
10 Sexting	41
11 Gebruik sociale media en gamen	42
11.1. Gebruik sociale media	42
11.2. Gamen	43
12 Sociale omgeving.....	46
12.1. Ingrijpende gebeurtenissen.....	46

13	Corona	47
14	Welke veranderingen zijn er de afgelopen jaren geweest?	51
14.1.	Inleiding	51
14.2.	Werkwijze	51
14.3.	Veranderingen in gezondheid, welbevinden en leefstijl	51
Bijlage 1	Middelengebruik over de totale groep leerlingen	54
Bijlage 2	De vragenlijst	58

Samenvatting

In het najaar van 2021 hebben alle GGD'en, in samenwerking met het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), een onderzoek uitgevoerd onder middelbare scholieren in de klassen 2 en 4. Deze monitor heet de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd en betreft een extra meting met als doel inzicht te krijgen in de impact van corona op het welzijn en de leefstijl van jongeren. In Drenthe hebben ruim 3500 leerlingen van het regulier voortgezet onderwijs de vragenlijst ingevuld. Landelijk deden in totaal bijna 167.000 leerlingen van 759 scholen van het regulier voortgezet onderwijs, verspreid over heel Nederland, mee aan de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd. In 2019 vond de reguliere Gezondheidsmonitor Jeugd plaats. Door de gegevens naast elkaar te leggen kunnen de cijfers met elkaar worden vergeleken.

De meeste leerlingen (83%) ervaren de gezondheid als (zeer) goed en voelen zich meestal (zeer) gelukkig (77%). Tweede- en vierdeklassers voelden zich in 2021 minder vaak gelukkig dan vóór de coronaperiode in 2019 en ervaren iets minder vaak een goede gezondheid. Ook geven ze aan vaker stress te ervaren door school of huiswerk. In 2021 geeft 31% van de leerlingen aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen door school of huiswerk. Iets meer dan een kwart van de leerlingen geeft aan zich soms tot (bijna) altijd eenzaam te hebben gevoeld in de 4 weken voor het onderzoek.

Coronagerelateerde gebeurtenissen, zoals quarantaine, coronabesmetting, ziekenhuisopname en ziekte of overlijden van een naaste, kunnen grote impact hebben op tweede- en vierdeklassers. 70% van de leerlingen maakte tijdens de coronacrisis minstens één corona-gerelateerde gebeurtenis mee, één op de vijf leerlingen geeft aan hier later nog last van te ondervinden. Voor het merendeel van de leerlingen lijkt de impact van de gebeurtenissen beperkt te zijn.

Het merendeel van de jongeren is voldoende weerbaar (89%). Wel zien we dat Drentse jongeren minder weerbaar zijn dan in 2019. De meeste jongeren herstellen weer snel na een moeilijke periode (66%) en hebben redelijk tot veel vertrouwen in de toekomst (54%). De verwachting is dat de meerderheid van de jongeren voldoende veerkracht heeft om de negatieve gevolgen van de coronacrisis op het welzijn zelf te boven te komen. Kwetsbare jongeren en jongeren die al mentale problemen hadden, hebben misschien langer de tijd of meer hulp nodig. Aandacht is nodig voor preventie om gezondheidsproblemen te voorkomen en de jeugd veerkrachtig te houden en te maken, met name voor kwetsbare groepen.

In Drenthe roken en drinken jongeren meer dan leeftijdsgenoten elders in het land. Zagen we in 2019 nog een gunstige ontwikkeling in roken en het drinken van alcohol, de meting in 2021 laat een stijging zien van dagelijks en wekelijks roken en het recent drinken van alcohol en binge drinken. Eén op de 5 leerlingen heeft ooit al eens gerookt, hiervan rookt 23% elke dag. Van de tweede en vierdeklassers heeft 59% al eens alcohol gedronken. Hiervan dronk 63% ook in de afgelopen 4 weken. Van de jongeren die ooit alcohol dronken, is bijna de helft (47%) al eens dronken of aangeschoten geweest.

GGD Drenthe voert de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 uit in het kader van het ZonMw-programma COVID-19. In dit onderzoeksprogramma wordt samengewerkt met alle GGD'en in Nederland, GGD GHOR Nederland, het RIVM, het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum. Het doel van de monitor is om lokale en regionale beleidsmakers en het ministerie van VWS op basis van de resultaten te adviseren en te ondersteunen bij beleidsvorming.

1 Inleiding

Welke impact heeft de coronapandemie op de mentale gezondheid van jongeren? Hoe eenzaam hebben zij zich gevoeld? Hoeveel jongeren uit Drenthe voelen zich fysiek of psychisch gezond? Welk percentage van hen rookt en drinkt alcohol? Dit zijn vragen die GGD Drenthe in dit rapport 'Jeugd in Drenthe' beantwoordt.

In het najaar van 2021 hebben alle GGD'en de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd uitgevoerd onder middelbare scholieren in de klassen 2 en 4. De GGD'en voerden de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 uit in het kader van het ZonMw-programma COVID-19. In dit onderzoeksprogramma wordt samengewerkt met GGD GHOR Nederland, het RIVM, het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum. Het onderzoek is bedoeld om de fysieke en mentale gezondheidseffecten bij 2e en 4e klassers van het middelbare reguliere onderwijs, als gevolg van de coronacrisis, inzichtelijk te maken. Dit gezondheidsonderzoek biedt gemeenten informatie waarmee zij hun eigen gezondheidsbeleid vorm kunnen geven.

Ook GGD Drenthe heeft dit onderzoek uitgevoerd. Dankzij de medewerking van 17 scholen voor voortgezet onderwijs hebben 3541 leerlingen uit klas 2 en 4 de vragenlijst ingevuld.

In 2019 vond de reguliere Gezondheidsmonitor Jeugd plaats. De indicatoren die zowel in 2019 als in 2021 zijn uitgevraagd hebben we met elkaar vergeleken. Omdat de Gezondheidsmonitor door alle GGD'en in Nederland gelijktijdig is uitgevoerd kunnen Drentse cijfers ook worden vergeleken met leerlingen in heel Nederland.

1.1. Leeswijzer

Na het tweede hoofdstuk over de wijze waarop het onderzoek is uitgevoerd en met een beschrijving van de steekproef, wordt in de volgende hoofdstukken elke keer één gezondheidsthema gepresenteerd. Deze hoofdstukken kennen een gelijke opbouw: eerst zijn de belangrijkste uitkomsten samengevat, vervolgens zijn de specifieke onderdelen (vraagstellingen) van het thema besproken. De gedetailleerde resultaten zijn terug te vinden in de verschillende tabellen. Daaruit worden ook patronen en relaties afgeleid voor de determinanten leeftijd, geslacht en opleidingsniveau. Waar mogelijk zijn de resultaten vergeleken met de resultaten met de landelijke cijfers. In hoofdstuk 14 wordt beschreven welke veranderingen zich in de periode 2019-2021 hebben voorgedaan. Gemeentelijke cijfers presenteren we niet in dit rapport, want deze hebben we samengebracht in tabellenboeken per gemeente. Alle rapporten en cijfers zijn ook te vinden op www.gezondheidsgegevensdrenthe.nl

2 Welzijn en leefstijl van jongeren in Drenthe

2.1. Dit onderzoek

Om inzicht te krijgen in de fysieke en mentale gezondheidseffecten van jongeren, als gevolg van de coronacrisis, heeft GGD Drenthe in het najaar van 2021 een grootschalig onderzoek gehouden onder jongeren uit klas twee en vier van het voortgezet onderwijs.

Ruim 3500 Drentse leerlingen hebben de vragen via internet ingevuld. 17 scholen in het voortgezet onderwijs werkten aan dit onderzoek mee. Het speciaal- en praktijkonderwijs zijn niet meegenomen in het onderzoek, omdat de vraagstellingen voor deze groep leerlingen waarschijnlijk te complex zijn en de vragenlijst te lang.

De huidige Corona Gezondheidsmonitor Jeugd brengt de mentale gezondheid en de weerbaarheid van jongeren in tijden van de coronacrisis in kaart, beschrijft de leeftijd en geeft informatie over de ervaren impact van corona en de coronamaatregelen. Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een digitale vragenlijst die in de klas is ingevuld. Aan de deelnemende scholen is gevraagd of ze een lesuur voor het onderzoek beschikbaar wilden stellen.

Vanwege het grote aantal deelnemers is een passieve toestemmingsprocedure gehanteerd. Dit houdt in dat ieder kind deelneemt aan het onderzoek, tenzij er bezwaar is gemaakt door één van beide ouders of verzorgers.

2.2. De vragenlijst

In samenwerking met andere GGD'en, GGD GHOR Nederland en het RIVM is een landelijke basislijst afgesproken die afgenomen is door alle 25 GGD'en in Nederland. Onderwerpen die in de landelijke vragenlijst aan bod kwamen waren: lichamelijke en psychosociale gezondheid, vragen over corona, roken, alcoholgebruik, bewegen en gebruik van sociale media en gamen. Lokaal zijn daar nog aanvullende vragen over alcohol en roken, gebruik van lachgas en andere middelen aan toegevoegd.

Niet alle lokale vragen zijn gesteld in de aangrenzende provincies. Hierdoor is er geen informatie van de provinciegrens-overschrijdende leerlingen voor het gebruik van andere middelen dan cannabis, rokers in omgeving en de mening van ouders over het alcoholgebruik.

In bijlage 2 staat de volledige vragenlijst.

2.3. Analyse van de resultaten

In deze provinciale rapportage zijn alleen de jongeren meegenomen die in Drenthe wonen. Omdat het onderzoek tegelijkertijd ook door andere GGD'en is afgenomen zijn ook de leerlingen meegenomen die in Drenthe wonen en in een andere provincie naar school gaan. De verdeling naar geslacht en leeftijd van de onderzoekspopulatie blijkt niet overeen te komen met de werkelijke verdeling in de bevolking (zie ook tabel 3.1 in paragraaf 3.3). In de analyses is daar rekening mee gehouden door gebruik te maken van weging. De percentages in dit rapport zijn daardoor representatief voor de werkelijke bevolking.

Hoe scoort de totale groep jongeren? Dat is de eerste vraag die we beantwoorden bij elk onderwerp. Vervolgens worden de percentages voor verschillende groepen jongeren, bijvoorbeeld voor jongens en meisjes of jongeren van verschillende typen onderwijs uitgerekend en statistisch geanalyseerd. Als deze analyse uitwijst dat het verschil tussen groepen statistisch niet op toeval berust dan noemen we dat een significant verschil en wordt dit verschil in de tekst benoemd door een * achter het betreffende onderwerp. Soms lijken percentages tussen groepen van elkaar af te wijken, maar wordt daar in de tekst geen aandacht aan besteed. In dat geval zijn deze verschillen op statistische gronden aan toeval toe te schrijven.

In de vragenlijst komt het bij enkele onderwerpen voor dat niet iedereen alle vragen over dat onderwerp hoeft in te vullen. Jongeren die bijvoorbeeld geen alcohol drinken, kunnen de

vervolgvragen over alcohol overslaan. In de analyse van de vervolgvragen worden dan de jongeren die geen alcohol drinken niet meer meegenomen. De percentages hebben dan niet langer betrekking op de totale groep jongeren, maar op de beperkte groep drinkers. In de tekst en de tabellen wordt aangegeven wanneer de percentages op een subgroep betrekking hebben.

2.4. Patronen en relaties

Risicogedrag, een minder goede gezondheid en ongezonde leefgewoonten komen bij de ene groep jongeren méér voor dan bij andere groepen. Dit onderzoek biedt de mogelijkheid om doelgroepen, patronen en onderlinge relaties te onderzoeken en te beschrijven. In dit rapport worden de resultaten systematisch naar geslacht, leeftijd (12 tot en met 14 jaar, 15 tot en met 18 jaar) en opleiding (VMBO-bk, VMBO-gt, havo, vwo) gepresenteerd.

2.5. Vergelijking met Nederland en trends

De Corona Gezondheidsmonitor Jeugd is tegelijkertijd door alle GGD'en in Nederland afgenomen, en hiermee is het mogelijk de Drentse cijfers te vergelijken met landelijke cijfers. Dit geldt alleen voor de onderwerpen uit de landelijke basislijst. De verschillen tussen Drentse en landelijke cijfers zijn niet getoetst op significante verschillen. Ook presenteren we een vergelijking in de tijd door te vergelijken met 2019. Als het onderwerp landelijk of in 2019 niet is nagevraagd is er geen vergelijking of beschrijving van de trend mogelijk. In hoofdstuk 14 lichten we de methode en de resultaten van de trendanalyse toe.

3 Kenmerken van de onderzoeksgroep

Van alle scholen hebben 17 locaties voor voortgezet onderwijs meegedaan aan de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd. In totaal hebben 3541 leerlingen uit klas 2 en klas 4 de vragenlijst volledig ingevuld.

3.1. Belangrijkste uitkomsten

Evenveel jongens als meisjes deden mee aan het onderzoek. Leerlingen in jongste leeftijdscategorie zijn oververtegenwoordigd (58%). Meer dan de helft (54%) van de jongeren zit in klas 2. Een kwart van de leerlingen volgt op het vmbo een basis-kader (bk) opleiding en 24% de gemengd-theoretische leerweg (gt). 33% volgt een havo opleiding en 19% doet vwo. Driekwart van de leerlingen woont bij beide ouders, 8% komt uit een éénoudergezin.

76% van de jongeren geeft aan dat ze thuis geen enkele moeite hebben rond te komen met geld, 21% heeft geen moeite met rondkomen maar moet wel opletten.

Kijkend naar de verdeling in de onderzoekpopulatie en de werkelijke populatie dan zien we dat de jongeren uit de gemeente Noordenveld, Meppel, Coevorden en Tynaarlo oververtegenwoordigd zijn, en de jongeren in de gemeenten Hoogeveen, Emmen en Assen ondervertegenwoordigd zijn.

3.2. Meting van kenmerken van de onderzoeksgroep

Eerst is naar de leeftijd en het leerjaar en onderwijsniveau van de jongere gevraagd. Vervolgens is gevraagd naar het geslacht en de viercijferige postcode. Op basis hiervan kon de gemeente worden bepaald waar de jongere woont. Daarna is gevraagd wie er bij de jongere in huis wonen, zodat een indeling gemaakt kon worden naar gezinssamenstelling. Onder een éénoudergezin wordt verstaan dat de jongere of bij de vader of bij de moeder in huis woont, zonder eventuele partners. Tot slot is gevraagd of jongeren thuis moeite hebben om rond te komen met geld.

3.3. Resultaten in detail

Tabel 3-1 Kenmerken van de onderzoeksgroep

		Respons aantal	Respons %	Bevolking aantal	Bevolking %
Totaal		3541	100,0	40750	
Geslacht*	Jongen	1749	49,4	20928	40,6
	Meisje	1719	48,5	19822	59,4
	Anders	73	2,1		
Leeftijd	12-14 jaar	2037	57,6	16560	51,4
	15-18 jaar	1502	42,4	24190	48,6
Klas	2	1905	53,8		
	4	1636	46,2		
Opleiding	VMBO-bk	870	24,6		
	VMBO-gt	833	23,5		
	Havo	1155	32,6		
	Vwo	682	19,3		
Moeite met rondkomen	Ervaart geen enkele moeite	2672	75,8		
	Ervaart geen moeite maar wel opletten	740	21,0		
	Ervaart enige of grote moeite	111	3,2		
Gezinssamenstelling	Bij beide ouders	2663	75,4		
	Co-ouders	346	9,8		
	Vader of moeder en partner	217	6,1		
	Eenoudergezin	275	7,8		
	Bij anderen of op zichzelf	33	0,9		
Gemeente	Aa en Hunze	206	5,8	1986	4,9
	Assen	400	11,3	6117	15,0
	Borger-Odoorn	144	4,1	1907	4,7
	Coevorden	367	10,4	2856	7,0
	Emmen	565	16,0	8500	20,9
	Hoogeveen	102	2,9	4721	11,6
	Meppel	396	11,2	3055	7,5
	Midden-Drenthe	241	6,8	2774	6,8
	Noordenveld	431	12,2	2495	6,1
	Tynaarlo	342	9,7	2909	7,1
	Westerveld	175	4,9	1440	3,5
	De Wolden	172	4,9	1990	4,9
GGD-regio waarin de leerling naar school gaat	GGD Groningen	812	22,9		
	GGD Fryslân	8	0,2		
	GGD Drenthe	2635	74,4		
	GGD IJsselland	86	2,4		

*73 leerlingen hebben bij de vraag over geslacht 'anders' aangekruist. Vanwege te kleine aantallen worden de resultaten over deze leerlingen niet apart gepresenteerd. Ze zijn wel meegenomen in de resultaten in het totaal en uitsplitsingen naar leeftijd en opleidingsniveau.

4 Gezondheid

4.1. Ervaren gezondheid

Ervaren gezondheid wordt ook wel subjectieve gezondheid of gezondheidsbeleving genoemd. Het oordeel dat jongeren zelf geven over hun gezondheid zegt veel over verschillende aspecten van gezondheid.

4.1.1. Belangrijkste uitkomsten

De meeste jongeren in klas 2 en 4 (83%) ervaren de gezondheid als (zeer) goed. 15% geeft aan dat het wel gaat en 2% ervaart de gezondheid als (zeer) slecht. Jongens, leerlingen van 12-14 jaar en havo- en vwo-leerlingen ervaren de gezondheid vaker positief in vergelijking met meisjes, 15-18 jarigen en VMBO-leerlingen.

4.1.2. Meting van ervaren gezondheid

De ervaren gezondheid wordt gemeten door jongeren de vraag te stellen hoe zij over het algemeen hun eigen gezondheid beoordelen: zeer goed tot goed, gaat wel of slecht tot zeer slecht.

4.1.3. Resultaten in detail

Tabel 4-1 Ervaren gezondheid

		Ervaren gezondheid		
		(Zeer) goed	Gaat wel	(Zeer) slecht
		%	%	%
Totaal		83	15	2
Geslacht*	Jongen	88	11	1
	Meisje	80	18	3
Leeftijd*	12-14 jaar	86	12	1
	15-18 jaar	80	17	3
Opleiding*	VMBO-bk	81	17	1
	VMBO-gt	83	14	3
	Havo	84	13	3
	Vwo	85	14	2

*significant verschil

4.1.4. Patronen en relaties

88% van de jongens ervaart de gezondheid als (zeer) goed. Dit is hoger dan bij meisjes, 80% van de meisjes ervaart de gezondheid als (zeer) goed. 12-14 jarigen ervaren de gezondheid vaker als positief vergeleken met jongeren in de oudste leeftijdscategorie. Havo- en vwo-leerlingen ervaren de gezondheid vaker als (zeer) goed in vergelijking met leerlingen op het VMBO.

4.1.5. Vergelijking

Drentse cijfers komen overeen met landelijke uitkomsten. In Nederland geeft 84% van de leerlingen aan een (zeer) goede gezondheid te ervaren, 14% zegt gaat wel en 2% ervaart de gezondheid als (zeer) slecht.

4.2. Klachten

Lichamelijke problemen kunnen veel impact kunnen hebben op het leven van jongeren. Jongeren kunnen klachten hebben als hoofdpijn, buikpijn of hoesten. Ze voelen zich de hele tijd moe, zijn duizelig of hebben last van hartkloppingen. Bepaalde factoren kunnen de klachten verergeren. Voorbeelden hiervan zijn stress, conflicten of onregelmatig leven. Ook heftige emoties, bijvoorbeeld als gevolg van een trauma of een grote veranderingen in het leven kunnen de klachten erger of anders maken.

4.2.1. Belangrijkste uitkomsten

Hoofdpijn en vermoeidheid worden het vaakst gerapporteerd. 37% van de jongeren heeft soms last van hoofdpijn, 31% (zeer) vaak. Minder dan een derde (29%) van de leerlingen heeft soms last van vermoeidheid, 38% geeft aan (zeer) vaak vermoeid te zijn. 65% van de leerlingen heeft (zeer) vaak last van 1 of meer klachten uit de lijst. Eén op de vijf heeft (zeer) vaak last van 5 of meer klachten.

4.2.2. Meting van klachten

Voor het meten van klachten is de SOLK (*Somatische Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten*) -vragenlijst gebruikt. Leerlingen werden gevraagd op een lijst van 11 klachten aan te geven of ze deze nooit, bijna nooit, soms, vaak of zeer vaak hadden in de laatste 4 weken.

4.2.3. Resultaten in detail

Tabel 4-2 Klachten

	(Bijna) nooit	Soms	(Zeer) vaak
	%	%	%
Buik- of maagklachten	51	33	16
Hartkloppingen	81	13	6
Hoofdpijn	32	37	31
Duizeligheid of licht in het hoofd	52	25	23
Overgevoeligheid voor licht of geluid	76	13	12
Spier- of gewrichtsklachten	64	22	14
Hoesten of keelklachten	51	31	18
Prikkelbaar of irritatie	52	24	24
Geheugen- of concentratieproblemen	56	21	23
Slaapproblemen	60	20	20
Moeheid	33	29	38

Tabel 4-3 Aantal klachten in de afgelopen 4 weken

		Aantal klachten in de afgelopen 4 weken die (zeer) vaak werden ervaren			
		0	1 of 2	3 of 4	5 of meer
		%	%	%	%
Totaal		35	30	16	19
Geslacht*	Jongen	47	33	12	9
	Meisje	24	29	20	28
Leeftijd*	12-14 jaar	37	30	17	16
	15-18 jaar	33	30	15	22
Opleiding*	VMBO-bk	37	31	13	19
	VMBO-gt	31	32	16	21
	Havo	36	29	16	18
	Vwo	36	28	18	17

*significant verschil

4.2.4. Patronen en relaties

Meisjes geven vaker aan (zeer) vaak klachten te ervaren dan jongens. 28% van de meisjes heeft in de afgelopen 4 weken 5 of meer klachten (zeer) vaak ervaren. Bij jongens was dit 9%. 15-18 jarigen en VMBO-leerlingen geven vaker aan meer klachten te hebben gehad in de afgelopen 4 weken dan 12-14 jarigen en havo- en vwo- leerlingen.

4.2.5. Vergelijking

In Drenthe zien we dat op alle klachten 1% tot 3% lager gescoord wordt in vergelijking met landelijke cijfers. 63% van de leerlingen geeft aan soms tot (zeer) vaak hoofdpijn te hebben en 65% heeft last van vermoeidheid.

5 Psychosociaal welbevinden

5.1. Psychosociale gezondheid

Psychosociale gezondheid hangt samen met een cognitief, emotioneel en sociaal welzijn. Jongeren die psychisch gezond zijn voelen zich tevredener met de sociale contacten, zijn meer in staat te genieten en positief te denken en kunnen beter omgaan met tegenslagen.

Psychosociale problemen hebben bij jongeren een grote impact op de kwaliteit van leven. Ze hangen direct samen met hun eigen gevoel van welbevinden, maar vaak ook met hun lichamelijke gezondheid en het algehele functioneren. Psychosociale problematiek belemmert een gezonde ontwikkeling en maakt het moeilijk om deel te nemen aan de samenleving. Jongeren die al vroeg te maken krijgen met deze problematiek, hebben een grotere kans om ook op latere leeftijd psychosociale problemen te krijgen.

5.1.1. Belangrijkste uitkomsten

75% van de Drentse leerlingen voelt zich psychisch gezond, 16% licht ongezond, 9% matig tot ernstig ongezond. Jongens en 12-14 jarigen voelen zich vaker psychisch gezond dan meisjes en 15-18 jarigen. VMBO-bk leerlingen zijn het vaakst psychisch gezond in vergelijking met de andere opleidingsniveaus.

5.1.2. Meting van psychische gezondheid

Voor het meten van psychische gezondheid is de MHI5 (*Mental Health Inventory 5*) -vragenlijst gebruikt. De vragenlijst bestaat uit 5 vragen zoals 'Hoe vaak was je erg zenuwachtig in de afgelopen 4 weken?' en 'Hoe vaak voelde je je somber en neerslachtig in de afgelopen 4 weken?'. Antwoorden bestaan uit 'altijd', 'meestal', 'vaak', 'soms', 'zelden' of 'nooit'. Leerlingen kunnen op basis van de antwoorden ingedeeld worden in 'psychisch gezond', 'psychisch licht ongezond', 'psychisch matig ongezond', 'psychisch ernstig ongezond'.

5.1.3. Resultaten in detail

Tabel 5-1 Psychische gezondheid (MHI5)

		Psychische gezondheid (MHI5)			
		Psychisch gezond	Psychisch licht ongezond	Psychisch matig ongezond	Psychisch ernstig ongezond
		%	%	%	%
Totaal		75	16	6	3
Geslacht*	Jongen	85	10	3	2
	Meisje	67	21	8	4
Leeftijd*	12-14 jaar	78	15	4	2
	15-18 jaar	72	16	7	4
Opleiding*	VMBO-bk	77	15	5	4
	VMBO-gt	75	15	8	2
	Havo	76	16	4	4
	Vwo	73	17	6	5

*significant verschil

5.1.4. Patronen en relaties

Er bestaan verschillen tussen jongens en meisjes in het voorkomen en mate van psychische gezondheid. 67% van de meisjes is psychisch gezond, bij jongens is dit hoger met 85%. Meisjes zijn ook vaker matig of ernstig psychisch ongezond in vergelijking met jongens. Leerlingen in de oudste leeftijdscategorie zijn vaker psychisch ongezond dan de leerlingen in de jongste leeftijdscategorie. Vwo-leerlingen zijn het vaakst psychisch licht ongezond (17%).

5.1.5. Vergelijking

Driekwart (74%) van de jongeren in Nederland is psychisch gezond, 17% licht ongezond, 6% matig ongezond en 3% ernstig ongezond. Ook landelijk zien we dat jongens, 12-14 jarigen en leerlingen met een VMBO-opleiding vaker psychisch gezond zijn.

5.2. Ervaren van geluk

Geluk is een relatief begrip en het gevoel van geluk is voor iedereen weer anders. Je ongelukkig voelen kan samen gaan met een mindere mentale gezondheid. Onderzoek duidt er op dat geluk voor ongeveer de helft erfelijk bepaald is. De rest wordt veroorzaakt door invloeden uit de omgeving.

5.2.1. Belangrijkste resultaten

De meeste leerlingen (77%) voelen zich meestal (zeer) gelukkig. 6% van de jongeren voelt zich meestal (zeer) ongelukkig. Jongens en 12-14 jarigen voelen zich het vaakst (zeer) gelukkig, Leerlingen met een vmbo-bk opleiding voelen zich het minst vaak (zeer) ongelukkig.

5.2.2. Meting van ervaren van geluk

Leerlingen konden met behulp van vijf verschillende smiley's aangeven hoe gelukkig ze zich meestal voelen.

5.2.3. Resultaten in detail

Tabel 5-2 Ervaren van geluk

		Ervaren van geluk		
		Voelt zich meestal (zeer) ongelukkig	Voelt zich meestal neutraal	Voelt zich meestal (zeer) gelukkig
		%	%	%
Totaal		6	17	77
Geslacht*	Jongen	4	13	83
	Meisje	7	20	73
Leeftijd*	12-14 jaar	5	15	80
	15-18 jaar	7	19	74
Opleiding*	VMBO-bk	4	19	77
	VMBO-gt	7	17	76
	Havo	7	15	78
	Vwo	7	15	77

*significant verschil

5.2.4. Patronen en relaties

Er bestaan verschillen naar geslacht, leeftijd en opleiding in het ervaren van geluk. Jongens en 12-14 jarigen voelen zich het vaakst (zeer) gelukkig in vergelijking met meisjes en 15-18 jarigen. Leerlingen met een vmbo-bk opleiding voelen zich met minst vaak (zeer) ongelukkig maar geven wel het meest aan zich neutraal te voelen.

5.2.5. Vergelijking

De resultaten over ervaren van geluk komen overeen met het landelijke beeld.

5.3. Ervaren van stress

Een hoog ambitieniveau van de jongere zelf of ervaring van druk vanuit de omgeving (bijvoorbeeld van de school, leeftijdsgenoten of ouders) kan stress veroorzaken. Er is landelijk veel aandacht voor de toenemende mentale druk en stress bij jongeren. Meer mentale druk kan gevolgen hebben voor de psychische gezondheid.

5.3.1. Belangrijkste uitkomsten

41% van de leerlingen voelt zich (zeer) vaak gestrest door 1 of meer factoren. Leerlingen voelen zich het vaakst gestrest door school of huiswerk, gevolgd door 'alles wat hij/zij moet doen'. 7% voelt zich gestrest door de situatie thuis. Meisjes en vwo-leerlingen voelen zich het vaakst gestrest.

5.3.2. Meting van ervaren van stress

Jongeren werden vijf stellingen voorgelegd over het ervaren van stress. Stellingen varieerden van 'ik voel me gestrest door school of huiswerk' tot 'ik voel me gestrest over wat anderen van me vinden'. Leerlingen konden kiezen tussen 'nooit', 'bijna nooit', 'soms', 'vaak' en 'zeer vaak'.

5.3.3. Resultaten in detail

Tabel 5-3 Ervaren van stress

	Ja, (zeer) vaak %	Nee, (bijna) nooit / soms %
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door school of huiswerk	31	69
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door situatie thuis	7	93
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door eigen problemen	12	88
Voelt zich (zeer) vaak gestrest over wat anderen van hem/haar vinden	14	86
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door alles wat hij/zij moet doen	21	79

Tabel 5-4 Ervaren van stress door 1 of meer factoren

		Voelt zich (zeer) vaak gestrest door één of meer factoren	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		41	59
Geslacht*	Jongen	25	75
	Meisje	54	46
Leeftijd	12-14 jaar	40	60
	15-18 jaar	41	59
Opleiding*	VMBO-bk	31	69
	VMBO-gt	41	59
	Havo	43	57
	Vwo	51	49

*significant verschil

5.3.4. Patronen en relaties.

Meisjes en vwo-leerlingen voelen zich het vaakst gestrest. Meer dan de helft van de meisjes (54%) geeft aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen, bij jongens is dit percentage 25%. De helft (51%) van de vwo-leerlingen zegt (zeer) vaak stress te ervaren. VMBO-bk leerlingen ervaren het minst stress, 31% geeft aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen.

5.3.5. Vergelijking

In Nederland voelt 1 op 3 (33%) leerlingen zich (zeer) vaak gestrest door school of huiswerk en 1 op de 4 voelt zich (zeer) vaak gestrest door alles wat hij of zij moet doen. 44% van de leerlingen voelt zich gestrest door 1 of meer factoren (Drenthe 41%).

5.4. Eenzaamheid

Eenzaamheid speelt niet alleen bij volwassenen, ook jongeren voelen zich wel eens eenzaam. Eenzaamheid kan grote invloed hebben op het welzijn en functioneren van jongeren. Er kunnen meerdere oorzaken zijn, zoals een laag zelfvertrouwen of verlegenheid. Maar ook relationele factoren spelen een rol, zoals het gebrek aan sociale contacten, hoge verwachtingen van sociale relaties of het ontbreken van veilige hechting met ouders. Ook maatschappelijke normen en waarden ten aanzien van sociale relaties, negatieve beeldvorming, pesten, uitsluiting, individualisering en armoede kunnen leiden tot een gevoel van eenzaamheid.

5.4.1. Belangrijkste uitkomsten

In totaal gaf 2% van de jongeren aan zich (bijna) altijd eenzaam te hebben gevoeld in de afgelopen 4 weken, 7% was vaak eenzaam. 74% van de leerlingen voelde zich (bijna) nooit eenzaam.

In het afgelopen jaar voelde een kwart (25%) zich soms wel eens eenzaam. Eén op de 10 (11%) voelde zich vaak en 1% altijd eenzaam in het afgelopen jaar. Meisjes, vwo-leerlingen en 15-18 jarigen voelden zich vaker eenzaam.

5.4.2. Meting van ervaren van eenzaamheid

Jongeren werden gevraagd aan te geven of ze zich wel eens eenzaam hebben gevoeld in de afgelopen 12 maanden of in de laatste 4 weken. Leerlingen konden kiezen tussen 'nooit', 'bijna nooit', 'soms', 'vaak' en '(bijna) altijd'.

5.4.3. Resultaten in detail

Tabel 5-5 Gevoelens van eenzaamheid in de afgelopen 4 weken

		Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?				
		Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	(Bijna) altijd
		%	%	%	%	%
Totaal		40	34	18	7	2
Geslacht*	Jongen	51	32	12	4	1
	Meisje	29	36	24	10	2
Leeftijd*	12-14 jaar	40	35	18	5	1
	15-18 jaar	39	32	18	9	2
Opleiding*	VMBO-bk	47	29	16	6	1
	VMBO-gt	37	35	18	8	2
	Havo	39	35	17	7	2
	Vwo	33	36	22	6	1

*significant verschil

Tabel 5-6 Gevoelens van eenzaamheid in de afgelopen 12 maanden

		Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 12 maanden?				
		Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	(Bijna) altijd
		%	%	%	%	%
Totaal		25	38	25	11	1
Geslacht*	Jongen	35	40	20	5	1
	Meisje	17	36	29	16	2
Leeftijd*	12-14 jaar	25	39	26	9	1
	15-18 jaar	26	37	24	13	1
Opleiding*	VMBO-bk	35	34	19	10	1
	VMBO-gt	23	38	25	11	1
	Havo	23	39	27	9	1
	Vwo	17	39	29	13	2

*significant verschil

Tabel 5-7 Gevoelens van eenzaamheid

		Eenzaam gevoeld			
		(Bijna) nooit eenzaam	Eenzaam in afg 12 mnd maar niet in afg 4 wk	Eenzaam in afg 4 wk maar niet in afg 12 mnd	Eenzaam in afg 4 wk en ook in afg 12 mnd
		%	%	%	%
Totaal		59	14	4	23
Geslacht*	Jongen	72	11	3	14
	Meisje	48	16	5	31
Leeftijd*	12-14 jaar	60	15	4	21
	15-18 jaar	58	12	4	25
Opleiding*	VMBO-bk	66	11	4	20
	VMBO-gt	57	15	4	23
	Havo	60	14	3	23
	Vwo	53	17	4	27

*significant verschil

5.4.4. Patronen en relaties.

Meisjes en 15-18 jarigen voelden zich vaker eenzaam vergeleken jongens en 12-14 jarigen. Leerlingen op het vwo gaven vaker aan zich 'soms' eenzaam te hebben gevoeld in de afgelopen 4 weken en 'vaak' in de afgelopen 12 maanden. VMBO-bk leerlingen zijn het minst eenzaam, zij gaven het vaakst aan zich 'nooit' eenzaam te hebben gevoeld.

5.4.5. Vergelijking

In Drenthe geeft 40% van de leerlingen aan zich nooit eenzaam te hebben gevoeld in de afgelopen 4 weken, in Nederland is dit iets lager met 38%. Landelijk voelt 20% zich soms eenzaam in de afgelopen maand (Drenthe 18%).

5.5. Suïcidegedachten

Het is helemaal niet vreemd dat jongeren soms stil staan bij de dood. Maar als de gedachten aan doodgaan het leven gaan beheersen dan is het goed dat jongeren bij iemand terecht kunnen voor hulp. Suïcidepreventie richt zich op het vroegtijdig herkennen van suïcidegedrag en het in gesprek gaan over de dood. Vrienden, familie, onderwijzers, GGD medewerkers en schoolmaatschappelijkwerkers, kunnen een belangrijke rol spelen bij het vroegtijdig herkennen van signalen.

5.5.1. Belangrijkste uitkomsten

De meeste leerlingen (79%) hebben er nog nooit serieus aan gedacht een eind aan het leven te maken. 17% gaf aan er een enkele keer of af en toe wel eens aan te hebben gedacht in de afgelopen 12 maanden. Eén op de 20 dacht in de afgelopen 12 maanden er (heel) vaak serieus aan een einde aan het leven te maken.

5.5.2. Meting van suïcidegedachten

Leerlingen kregen de vraag of ze er in de afgelopen 12 maanden wel eens serieus over gedacht hebben om een eind te maken aan het leven. De antwoorden bestonden uit 'nooit', 'een enkele keer', 'af en toe', 'vaak' of 'heel vaak'. Na de vraag werd een tekst getoond over de mogelijkheid anoniem contact op te nemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie.

5.5.3. Resultaten in detail

Tabel 5-8 Wel eens aan gedacht een einde aan het leven te maken in de afgelopen 12 maanden

		Heb je in de laatste 12 mnd er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?		
		Nooit	Enkele keer/af en toe	(Heel) vaak
		%	%	%
Totaal		79	17	5
Geslacht*	Jongen	86	11	3
	Meisje	74	21	6
Leeftijd*	12-14 jaar	78	18	4
	15-18 jaar	79	16	5
Opleiding*	VMBO-bk	78	18	4
	VMBO-gt	76	17	6
	Havo	81	15	4
	Vwo	80	16	4

*significant verschil

5.5.4. Patronen en relaties

Meisjes gaven vaker aan wel eens serieus over suïcide nagedacht te hebben dan jongens. De verschillen tussen de leeftijdsgroepen zijn klein, net iets meer 15-18 jarigen hadden (heel) vaak suïcidegedachten, 12-14 jarigen iets vaker een enkele keer of af en toe. Er zijn verschillen tussen de opleidingsniveaus. Het percentage dat (heel) vaak suïcide gedachten heeft is het hoogst bij vmbo-gt leerlingen (6%), het percentage dat een enkele keer/af en toe suïcide gedachten heeft is het hoogst bij vmbo-bk (18%) leerlingen.

5.5.5. Vergelijking

De uitkomsten over suicidegedachten komen overeen met het landelijke beeld. Ook hier heeft het grootste deel (79%) van de leerlingen nog nooit serieus gedacht een eind aan het leven te maken. 16% een enkele keer of af en toe en 5% dacht hier serieus heel vaak aan.

6 Weerbaarheid, veerkracht en vertrouwen in de toekomst

6.1. Weerbaarheid

Jongeren die weerbaar zijn kunnen op een goede manier voor zichzelf opkomen en goed hun eigen grenzen aangeven. Jongeren die minder weerbaar zijn, worden vaker gepest.

6.1.1. Belangrijkste uitkomsten

De meeste (98%) jongeren in klas 2 en 4 zijn voldoende weerbaar. Jongens, 15-18 jarigen zijn vaker weerbaar dan meisjes en 12-14 jarigen. Tweederde van de leerlingen geeft aan heel goed 'nee' te kunnen zeggen. Driekwart van de leerlingen komt goed voor zichzelf op. 63% vindt het niet moeilijk om hulp te vragen, 38% vindt het wel (soms) moeilijk om hulp te vragen.

6.1.2. Meting van weerbaarheid

Aan leerlingen werden acht stellingen voorgelegd, variërend van 'ik weet wat ik wel en niet wil' tot 'als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee'. Op basis van de antwoorden konden de leerlingen worden ingedeeld in een groep die voldoende weerbaar is of een groep die onvoldoende weerbaar is.

6.1.3. Resultaten in detail

Tabel 6-1 Weerbaarheid

	(Helemaal) mee eens %	Soms wel, soms niet %	(Helemaal) mee oneens %
Ik weet wat ik wel en niet wil	80	14	6
Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind	75	17	8
Ik laat mij makkelijk overhalen	12	19	69
Ik kan heel goed nee zeggen	66	19	14
Ik vind het moeilijk om hulp te vragen	18	20	63
Ik doe dingen die ik zelf echt wil	61	26	13
Ik kom voor mezelf op	76	17	7
Als vrienden iets doen wat ik niet wil doe ik toch mee	11	26	63

Tabel 6-2 Voldoende weerbaar

		Weerbaarheid	
		Voldoende weerbaar	Onvoldoende weerbaar
		%	%
Totaal		89	11
Geslacht*	Jongen	93	7
	Meisje	86	14
Leeftijd*	12-14 jaar	88	12
	15-18 jaar	91	9
Opleiding	VMBO-bk	89	11
	VMBO-gt	90	10
	Havo	89	11
	Vwo	91	9

*significant verschil

6.1.4. Patronen en relaties

93% van de jongens is voldoende weerbaar ten opzichte van 86% van de meisjes. Leerlingen in de oudste leeftijdsgroep zijn vaker weerbaar in vergelijking met leerlingen van 12-14 jaar.

6.1.5. Vergelijking

In Nederland is 88% van de jongeren voldoende weerbaar en in Drenthe 89%. Onder jongens is 8% onvoldoende weerbaar en onder meisjes 15%. Landelijk is 87% van de 12-14 jarigen voldoende weerbaar en van de 15-18 jarigen is dit 89%.

6.2. Veerkracht

Veerkracht is het vermogen te herstellen van stress en tegenslag. Juiste omstandigheden dragen bij aan het versterken van de veerkracht. Zo heeft sporten een positief effect op de geest en een gezond lijf en versterkt een positieve kijk op het leven de veerkracht. Ook de sociale omgeving speelt een belangrijke rol.

6.2.1. Belangrijkste uitkomsten

Tweederde van de leerlingen zegt na een moeilijke periode meestal wel weer snel te herstellen. 11% zegt dit niet zo snel te kunnen. Jongens en 15-18 jarigen zijn het vaakst (helemaal) eens met de stelling dat ze snel weer herstellen. Van alle opleidingsniveaus zijn VMBO-gt leerlingen het het minst vaak (helemaal) eens met de stelling.

6.2.2. Meting van veerkracht

Voor de meting van veerkracht kregen leerlingen de stelling voorgelegd: 'Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel'. Leerlingen konden kiezen tussen de antwoorden 'helemaal oneens', 'oneens', 'niet eens/niet oneens', 'eens', en 'helemaal eens'.

6.2.3. Resultaten in detail

Tabel 6-3 Veerkracht

		Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel		
		(Helemaal) oneens	Niet eens/niet oneens	(Helemaal) eens
		%	%	%
Totaal		11	23	66
Geslacht*	Jongen	8	15	77
	Meisje	13	30	57
Leeftijd*	12-14 jaar	11	24	65
	15-18 jaar	11	22	68
Opleiding*	VMBO-bk	9	23	68
	VMBO-gt	13	23	64
	Havo	9	23	68
	Vwo	12	21	67

*significant verschil

6.2.4. Patronen en relaties

Jongens antwoorden vaker dat ze na een moeilijke periode snel wel weer herstellen dan meisjes. 77% van de jongens is het (helemaal) eens met de stelling, ten opzichte van 57% van de meisjes. Leerlingen uit de oudste leeftijdsgroep geven iets vaker aan dat ze snel herstellen in vergelijking met de jongste leeftijdsgroep. Leerlingen met een VMBO-gt of een vwo leerlingen zijn het vaker (helemaal) oneens met de stelling.

6.2.5. Vergelijking

Drentse antwoorden op de stelling over veerkracht zijn vergelijkbaar met de antwoorden die jongeren elders in het land gaven.

6.3. Vertrouwen in de toekomst

Hebben jongeren in de onzekere periode van de corona voldoende vertrouwen in de toekomst? Een positief toekomstbeeld helpt jongeren om zich staande te houden in de maatschappij, een toekomstplan te maken en regie te houden op het eigen leven.

6.3.1. Belangrijkste uitkomsten

Meer dan de helft van de jongeren heeft (veel) vertrouwen in de toekomst, een derde heeft matig tot redelijk vertrouwen en 12% heeft weinig tot geen vertrouwen in de toekomst. Jongens, 12-14 jarigen en leerlingen met een VMBO-bk opleiding hebben het vaakst (veel) vertrouwen in de toekomst.

6.3.2. Meting van vertrouwen in de toekomst

Leerlingen werden gevraagd op een schaal van 1 tot 10 aan te geven hoeveel vertrouwen ze in de toekomst hebben, waarbij 1 staat voor 'geen vertrouwen' en 10 voor 'heel veel vertrouwen'. Bij een cijfer van 5 of lager is de jongere ingedeeld in de categorie weinig tot geen vertrouwen, een cijfer van 6 of 7 staat voor matig of redelijk vertrouwen en bij een cijfer van 8 of hoger is er (veel) vertrouwen in de toekomst.

6.3.3. Resultaten in detail

Tabel 6-4 Vertrouwen in de toekomst

		Vertrouwen in de toekomst		
		Heeft weinig tot geen vertrouwen	Heeft matig/redelijk vertrouwen	Heeft (veel) vertrouwen
		%	%	%
Totaal		12	34	54
Geslacht*	Jongen	8	28	64
	Meisje	14	40	45
Leeftijd*	12-14 jaar	12	31	57
	15-18 jaar	12	37	52
Opleiding*	VMBO-bk	11	32	57
	VMBO-gt	13	34	53
	Havo	12	35	53
	Vwo	12	34	54

*significant verschil

6.3.4. Patronen en relaties

64% van de jongens geeft aan (veel) vertrouwen in de toekomst te hebben, bij meisjes is dit lager met 45%. 14% van de meisjes heeft weinig tot geen vertrouwen in haar toekomst. 12-14 jarigen en leerlingen met een VMBO-bk opleiding hebben het vaakst (veel) vertrouwen in de toekomst.

6.3.5. Vergelijking

Meer dan de helft (54%) van de jongeren heeft (veel) vertrouwen in de toekomst. Dit verschilt niet van Drenthe. 35% heeft matig tot redelijk vertrouwen en 11% heeft weinig tot geen vertrouwen in de toekomst. Ook landelijk zien we dat jongens meer vertrouwen in de toekomst hebben in vergelijking met meisjes.

7 Lichaamsbeweging

Regelmatig bewegen heeft een gunstig effect op de gezondheid. Je blijft niet alleen fit, maar beperkt ook de kans op overgewicht of obesitas.

7.1.1. Belangrijkste uitkomsten

88% van de jongeren sport wekelijks bij een sportclub of vereniging of daar buiten om. Driekwart sport wekelijks bij een sportclub of vereniging, 71% doet dat buiten een vereniging om. 86% van de jongeren loopt of fietst 5 dagen per week naar school of stageplek.

45% van de jongeren beweegt op minimaal 5 dagen per week minstens een uur, het percentage jongeren dat dagelijks een uur of langer beweegt is een stuk lager met 16%.

7.1.2. Meting van lichaamsbeweging

De Nederlandse norm voor gezond bewegen (NNGB) verschilt per doelgroep. Voor de jongeren beneden de 18 jaar geldt dat ze dagelijks een uur matig intensief moeten bewegen, waarbij de activiteiten minimaal tweemaal per week gericht moeten zijn op handhaving of verbetering van de lichamelijke fitheid.

In de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd is gevraagd op hoeveel dagen per week jongeren lopend of fietsend naar school of stageplek gaan. Daarnaast werd gevraagd naar het aantal dagen dat er gesport wordt bij een club, vereniging of sportschool, op hoeveel dagen per week er in de vrije tijd werd bewogen en op hoeveel dagen per week er minstens gedurende 1 uur werd bewogen.

7.1.3. Resultaten in detail

Tabel 7-1 Loopt of fietst 5 dagen per week naar school of stageplek

		Loopt of fietst 5 dagen per week naar school of stageplek	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		86	14
Geslacht*	Jongen	87	13
	Meisje	85	15
Leeftijd*	12-14 jaar	87	13
	15-18 jaar	85	15
Opleiding*	VMBO-bk	84	16
	VMBO-gt	88	12
	Havo	85	15
	Vwo	86	14

*significant verschil

Tabel 7-2 Sport wekelijks bij club, vereniging of sportschool

		Sport wekelijks bij club, vereniging of sportschool	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		74	26
Geslacht*	Jongen	75	25
	Meisje	73	27
Leeftijd*	12-14 jaar	78	22
	15-18 jaar	70	30
Opleiding*	VMBO-bk	70	30
	VMBO-gt	70	30
	Havo	77	23
	Vwo	82	18

*significant verschil

Tabel 7-3 Sport wekelijks buiten club, vereniging of sportschool

		Sport wekelijks buiten club, vereniging of sportschool	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		71	29
Geslacht	Jongen	72	28
	Meisje	71	29
Leeftijd*	12-14 jaar	75	25
	15-18 jaar	67	33
Opleiding*	VMBO-bk	70	30
	VMBO-gt	69	31
	Havo	72	28
	Vwo	74	26

*significant verschil

Tabel 7-4 Sport wekelijks bij of buiten een club, vereniging of sportschool

		Wekelijks actief (sport/bewegen) in de vrije tijd	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		88	12
Geslacht*	Jongen	89	11
	Meisje	88	12
Leeftijd*	12-14 jaar	91	9
	15-18 jaar	85	15
Opleiding*	VMBO-bk	85	15
	VMBO-gt	86	14
	Havo	91	9
	Vwo	92	8

*significant verschil

Tabel 7-5 Beweegt minstens 1 uur per dag

		Beweegt dagelijks minstens 1 uur	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		16	84
Geslacht*	Jongen	18	82
	Meisje	15	85
Leeftijd*	12-14 jaar	16	84
	15-18 jaar	17	83
Opleiding*	VMBO-bk	15	85
	VMBO-gt	13	87
	Havo	18	82
	Vwo	22	78

*significant verschil

Tabel 7-6 Beweegt 5 of meer dagen per week minstens 1 uur

		Beweegt 5 of meer dagen per week minstens 1 uur	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		45	55
Geslacht	Jongen	44	56
	Meisje	46	54
Leeftijd	12-14 jaar	45	55
	15-18 jaar	45	55
Opleiding*	VMBO-bk	38	62
	VMBO-gt	38	62
	Havo	51	49
	Vwo	59	41

*significant verschil

7.1.4. Patronen en relaties

Over het algemeen bewegen jongens, 12-14 jarigen en havo of vwo-leerlingen meer dan meisjes, 15-18 jarigen en VMBO-leerlingen.

7.1.5. Vergelijking

In Drenthe bewegen jongeren evenveel als in de rest van het land. Ook landelijk fietst 87% op 5 dagen of meer naar school of stageplek, sport 75% wekelijks bij een club of sportschool en 71% buiten clubverband of lidmaatschap. 16% beweegt dagelijks minstens een uur, 44% doet dit op minimaal 5 dagen.

8 Middelengebruik

8.1. Roken

Roken is slecht voor de gezondheid en is zowel geestelijk als lichamelijk verslavend. Het is korte tijd opwekkend, maar heeft ook trillende handen of een snellere hartslag tot gevolg. Op lange termijn heeft roken nadelige gevolgen voor de gezondheid: het zorgt niet alleen voor een slechte conditie maar vergroot ook de kans op hart- en vaatziekten, bronchitis en kanker.

8.1.1. Belangrijkste uitkomsten

Eén op de vijf leerlingen heeft wel eens gerookt. Van de jongeren die ooit gerookt hebben, rookt de helft ook op dit moment. 23% van de leerlingen die ooit gerookt hebben, rookt dagelijks. Meer dan de helft van de leerlingen (58%) heeft rokers in de directe omgeving. Het gaat dan vooral om (pleeg)ouders /verzorgers of vrienden of vriendinnen. In Bijlage 1 worden de tabellen voor de vervolgvragen die alleen door de jongeren die roken zijn ingevuld gepresenteerd over alle groep jongeren.

8.1.2. Meting van roken

'Heb je ooit gerookt?' was de beginvraag, om het percentage jongeren dat ooit heeft gerookt, vast te stellen. Vervolgens is gevraagd hoe vaak jongeren op het moment van het onderzoek roken. Om zicht te krijgen op het rookgedrag in de omgeving is gevraagd of er mensen roken in de directe omgeving van de jongeren en zo ja, wie er roken.

8.1.3. Resultaten in detail

Tabel 8-1 Wel eens gerookt hebben (alleen trekjes of hele sigaret of meer)

		Ooit gerookt	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		19	81
Geslacht	Jongen	20	80
	Meisje	18	82
Leeftijd*	12-14 jaar	10	90
	15-18 jaar	28	72
Opleiding*	VMBO-bk	29	71
	VMBO-gt	22	78
	Havo	14	86
	Vwo	7	93

*significant verschil

Tabel 8-2 Frequentie van roken op dit moment (bij jongeren die ooit gerookt hebben, N=553)

		Hoe vaak rook je nu?			
		Elke dag	Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag	Minder dan 1 keer per week	Ik rook nu niet
		%	%	%	%
Totaal		23	11	15	51
Geslacht*	Jongen	25	15	11	49
	Meisje	22	9	18	51
Leeftijd*	12-14 jaar	15	7	18	60
	15-18 jaar	26	13	13	47
Opleiding*	VMBO-bk	32	10	10	48
	VMBO-gt	23	13	17	47
	Havo	10	14	18	58
	Vwo	6	5	22	67

*significant verschil

Tabel 8-3 Aanwezigheid van rokers in de directe omgeving

		Rokers in directe omgeving?	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		58	42
Geslacht*	Jongen	61	39
	Meisje	55	45
Leeftijd*	12-14 jaar	53	47
	15-18 jaar	63	37
Opleiding*	VMBO-bk	66	34
	VMBO-gt	68	32
	Havo	48	52
	Vwo	38	62

*significant verschil

**Tabel 8-4 Rokers in de directe omgeving
(bij jongeren die rokers in de directe omgeving hebben, N=1434)**

	Ja	Nee
	%	%
(Pleeg)ouders/verzorgers	44	56
(Stief)broer/zus	12	88
Vriend(en)	41	59
Klasgenoot	30	70
Teamgenoot	10	90
Iemand anders	37	63

*significant verschil

8.1.4. Patronen en relaties

Er zijn duidelijke verschillen naar leeftijd te zien. 15-18 jarigen hebben vaker ooit gerookt (28%) dan 12-14 jarigen (10%). De oudste leeftijdsgroep rookt ook vaker elke dag. Meer VMBO-leerlingen roken in vergelijking met havo en vwo-leerlingen. Jongens, 15-18 jarigen en VMBO-leerlingen hebben ook vaker rokers in de directe omgeving.

8.1.5. Vergelijking

In Drenthe heeft 1 op de 5 (19%) leerlingen ooit gerookt. Dit is hoger dan in het gemiddelde van Nederland. Landelijk heeft 15% van de jongeren in klas 2 of 4 ooit gerookt. Landelijk heeft 8% van de 12-14 jarigen ooit gerookt (10% in Drenthe) en 23% van de 15-18 jarigen (in Drenthe 28%). Van de jongeren die roken, rookt landelijk 14%. In Drenthe is dit met 25% een stuk hoger.

8.2. Alcohol

De risico's van alcoholgebruik onder jongeren zijn groot. Langdurig zwaar alcoholgebruik, maar ook incidenteel overmatig alcoholgebruik kan de hersenontwikkeling onherstelbaar beschadigen. Jongeren zijn gevoeliger voor alcohol schade dan volwassenen. Wie op jonge leeftijd begint met het drinken van alcohol, loopt bovendien meer kans op schadelijk drinkgedrag op latere leeftijd. Korte-termijneffecten van een schadelijk alcoholpatroon zijn bijvoorbeeld verwondingen, ongevallen, alcoholvergiftiging en risicovol seksueel gedrag.

8.2.1. Belangrijkste uitkomsten

59% van de jongeren heeft wel eens alcohol gedronken. Van de jongeren die ooit alcohol hebben gedronken, heeft 64% ook gedronken in de afgelopen 4 weken. 7% dronk zelfs op 10 dagen of meer in de afgelopen 4 weken. Van de jongeren die aangaven in de afgelopen 4 weken gedronken te hebben, heeft 70% bij één gelegenheid vijf of meer drankjes gedronken (binge drinken). 24% deed dit 3-6 keer en 12% deed 7 keer of meer aan binge drinken in de afgelopen 4 weken. Van de jongeren die in de afgelopen 4 weken dronken, geeft de helft (51%) van de jongeren aan dronken geweest te zijn. Ouders keuren het alcoholgebruik vaak goed (38%). Minder dan een kwart (23%) van de ouders raadt het alcoholgebruik af, slechts 6% verbiedt het. Bijna een derde (31%) weet niet dat zijn/haar kind alcohol drinkt of zegt er niets van. In Bijlage 1 worden de tabellen voor de vervolgvragen die alleen door de jongeren die alcohol drinken zijn ingevuld gepresenteerd over alle groep jongeren.

8.2.2. Meting van alcoholgebruik

In dit onderzoek is op verschillende manieren navraag gedaan naar het alcoholgebruik van jongeren. Er is niet alleen gevraagd of de jongeren ooit wel eens alcohol hebben gedronken, maar ook hoe vaak en hoeveel alcohol ze drinken en hoe vaak ze dronken zijn geweest. Daarbij is gekeken naar de laatste vier weken, maar ook naar de jaren ervoor. Daarnaast zijn vragen gesteld over wat de mening van hun ouders is over het alcoholgebruik.

8.2.3. Resultaten in detail

Tabel 8-5 Alcoholgebruik in hele leven (alleen slokjes of heel glas of meer)

		Ooit alcohol gedronken	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		59	41
Geslacht*	Jongen	60	40
	Meisje	57	43
Leeftijd*	12-14 jaar	48	52
	15-18 jaar	70	30
Opleiding*	VMBO-bk	65	35
	VMBO-gt	65	35
	Havo	57	43
	Vwo	42	58

*significant verschil

Tabel 8-6 Aantal keren alcohol gedronken hebben (bij jongeren die ooit alcohol gedronken hebben, N=1997)

		Hoeveel dagen alcohol in hele leven?			
		1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
		%	%	%	%
Totaal		37	19	8	36
Geslacht*	Jongen	36	18	8	38
	Meisje	38	19	9	34
Leeftijd*	12-14 jaar	50	23	6	20
	15-18 jaar	28	16	10	46
Opleiding*	VMBO-bk	38	17	6	39
	VMBO-gt	36	19	10	36
	Havo	34	18	10	39
	Vwo	45	24	9	23

*significant verschil

**Tabel 8-7 Aantal keren alcohol gedronken hebben in afgelopen 4 weken
(bij jongeren die ooit alcohol gedronken hebben, N=1997)**

		Hoeveel dagen alcohol in laatste 4 weken?				
		Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
		%	%	%	%	%
Totaal		37	32	17	7	7
Geslacht*	Jongen	37	30	18	7	9
	Meisje	37	35	16	7	4
Leeftijd*	12-14 jaar	54	31	9	2	4
	15-18 jaar	26	33	23	10	8
Opleiding*	VMBO-bk	37	28	18	7	9
	VMBO-gt	33	36	16	8	7
	Havo	37	30	22	7	4
	Vwo	52	34	9	2	2

*significant verschil

**Tabel 8-8 Vijf of meer drankjes met alcohol gedronken hebben bij één gelegenheid, afgelopen 4 weken
(bij jongeren die alcohol gedronken hebben in de afgelopen 4 weken, N=1177)**

		Hoe vaak afgelopen 4 weken 5 of meer drankjes alcohol per gelegenheid			
		Nooit	1-2 keer	3-6 keer	7 of meer
		%	%	%	%
Totaal		30	34	24	12
Geslacht*	Jongen	26	34	26	14
	Meisje	34	34	23	10
Leeftijd*	12-14 jaar	44	32	18	7
	15-18 jaar	23	35	27	14
Opleiding*	VMBO-bk	16	37	29	18
	VMBO-gt	29	35	23	13
	Havo	33	33	26	8
	Vwo	61	25	10	4

*significant verschil

**Tabel 8-9 Frequentie van ooit dronken of aangeschoten geweest te zijn door het drinken van alcohol
(bij jongeren die ooit alcohol gedronken hebben, N=1997)**

		Dronken of aangeschoten in hele leven			
		Nooit	1-3 keer	4-10 keer	11 of meer
		%	%	%	%
Totaal		53	27	10	10
Geslacht*	Jongen	53	25	11	11
	Meisje	54	29	9	8
Leeftijd*	12-14 jaar	74	18	5	3
	15-18 jaar	39	33	14	14
Opleiding*	VMBO-bk	46	30	11	13
	VMBO-gt	51	27	11	11
	Havo	55	27	12	7
	Vwo	74	18	5	3

*significant verschil

Tabel 8-10 Frequentie van dronken of aangeschoten geweest te zijn door het drinken van alcohol, afgelopen 4 weken (bij jongeren die alcohol gedronken hebben in de afgelopen 4 weken, N=1177)

		Dronken of aangeschoten in afg 4 wk			
		Nooit	1-3 keer	4-10 keer	11 of meer
		%	%	%	%
Totaal		49	42	7	2
Geslacht*	Jongen	47	43	8	2
	Meisje	51	41	6	2
Leeftijd*	12-14 jaar	69	27	3	0
	15-18 jaar	41	48	8	3
Opleiding*	VMBO-bk	44	46	7	3
	VMBO-gt	47	42	8	2
	Havo	51	42	5	2
	Vwo	68	27	4	1

*significant verschil

**Tabel 8-11 Mening van ouders over het alcoholgebruik van hun kind
(bij jongeren die ooit alcohol hebben gedronken, N=1461/1997)**

		Mening ouders alcoholgebruik					
		Vinden het goed	Vinden dat ik minder moet drinken	Raden het af	Verbieden het	Weten het niet	Zeggen er niets van
		%	%	%	%	%	%
Totaal		38	3	23	6	12	19
Geslacht*	Jongen	35	5	24	6	11	19
	Meisje	41	1	22	6	12	18
Leeftijd*	12-14 jaar	26	2	25	9	14	24
	15-18 jaar	46	5	21	4	10	15
Opleiding*	VMBO-bk	40	6	19	6	11	18
	VMBO-gt	36	2	23	8	11	19
	Havo	40	2	24	3	12	19
	Vwo	30	1	30	5	13	20

*significant verschil

8.2.4. Patronen en relaties

Over het algemeen drinken jongens frequenter en meer dan meisjes. Er zijn duidelijke verschillen tussen de twee leeftijdsgroepen. 48% van de 12-14 jarigen geeft aan ooit alcohol gedronken te hebben. Bij de 15-18 jarigen is dit opgelopen tot 70%. Leerlingen op het VMBO drinken vaker en meer in vergelijking met leerlingen met een havo of vwo opleiding. 41% van de meisjes geeft aan dat de ouders het goed vinden dat ze drinken ten opzichte van 35% van de jongens, meer jongens geven aan dat de ouders vinden dat ze minder moeten drinken. Een kwart van de leerlingen van 12-14 jaar geeft aan dat de ouders het goed vinden dat ze alcohol drinken, 24% zegt er niets van en 25% van de ouders raadt het af. Van de 15-18 jarigen vindt 46% het goed, zegt 15% er niets van en raadt 21% het af.

8.2.5. Vergelijking

Drentse jongeren drinken meer en vaker alcohol in vergelijking met elders in het land. Landelijk heeft 52% ooit alcohol gedronken, in Drenthe is dit 59%. 36% van de Drentse jongeren heeft in de afgelopen 4 weken meer dan 3 keer aan binge drinken gedaan, landelijk is dit 31%. 47% van de Drentse jongeren is ooit dronken geweest, in Nederland is dit 41%.

8.3. Drugsgebruik

Jongeren die langdurig cannabis gebruiken lopen een groter risico om ervan afhankelijk te worden. Ook is de stap naar harddrugs kleiner. Jonge blowers lopen bovendien een groter risico op een psychiatrische stoornis later in het leven. Cannabisgebruik hangt vaak samen met ander probleemgedrag, zoals agressie, spijbelen en slechte schoolprestaties.

8.3.1. Belangrijkste uitkomsten

8% van de jongeren heeft ooit hasj of wiet gebruikt, 5% gebruikte het in de afgelopen 4 weken. 1% van de leerlingen geeft aan in de afgelopen 4 weken lachgas of XTC te hebben gebruikt. 4% gebruikte lachgas langer dan 4 weken geleden.

8.3.2. Meting van drugsgebruik

Aan leerlingen werd de vraag gesteld of ze ooit hasj of wiet hebben gebruikt. Leerlingen die dit ooit al eens hebben gebruikt, kregen de vraag op hoeveel dagen ze dat in het hele leven en in de laatste 4 weken hadden gebruikt. Vervolgens werd aan alle leerlingen gevraagd of ze XTC, paddo's, amfetamine, GHB, lachgas of 3-MMC hadden gebruikt. Leerlingen konden aangeven of ze dit al eens gebruikt hadden en zo ja, of dit in de afgelopen 4 weken was of langer dan 4 weken geleden.

8.3.3. Resultaten in detail

Tabel 8-12 Wel eens hasj of wiet gebruikt

		Ooit wiet of hasj gebruikt	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		8	92
Geslacht*	Jongen	10	90
	Meisje	7	93
Leeftijd*	12-14 jaar	3	97
	15-18 jaar	14	86
Opleiding*	VMBO-bk	12	88
	VMBO-gt	11	89
	Havo	5	95
	Vwo	3	97

*significant verschil

Tabel 8-13 Gebruik van hasj of wiet in de laatste 4 weken

		Laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		5	95
Geslacht*	Jongen	5	95
	Meisje	4	96
Leeftijd*	12-14 jaar	1	99
	15-18 jaar	8	92
Opleiding*	VMBO-bk	6	94
	VMBO-gt	7	93
	Havo	2	98
	Vwo	1	99

*significant verschil

Tabel 8-14 Gebruik van XTC, paddo's, amfetaminen, GHB, lachgas en 3-MMC

	Niet gebruikt	In laatste 4 weken	Langer dan 4 weken geleden
	%	%	%
Hoe vaak XTC gebruikt	98	1	1
Hoe vaak paddo's gebruikt	99	0	1
Hoe vaak amfetaminen gebruikt	99	0	1
Hoe vaak GHB gebruikt	99	0	1
Hoe vaak lachgas gebruikt	95	1	4
Hoe vaak 3-MMC gebruikt	99	0	1

8.3.4. Patronen en relaties

Jongens, 15-18 jarigen en leerlingen op het VMBO gebruiken vaker cannabis dan meisjes, 12-14 jarigen en leerlingen op de havo of het vwo.

8.3.5. Vergelijking

In Nederland heeft 7% van de jongeren ooit en 4% in de laatste 4 weken hasj of wiet gebruikt (In Drenthe is dit respectievelijk 8% en 5%).

9 Pesten

9.1. Gepest worden op school en online

Pesten is het op systematische wijze verrichten van fysieke, verbale of non-verbale handelingen tegenover iemand die zich daartegen niet kan verdedigen. Pesten gebeurt alleen of in groepsverband. Een belangrijk gegeven bij pesten is dat er tussen dader en slachtoffer een ongelijke machtsverhouding bestaat.

9.1.1. Belangrijkste uitkomsten

11% van de leerlingen is de laatste 3 maanden gepest op school. Bij 3% gebeurde dat wekelijks. VMBO-leerlingen en 12-14 jarigen zijn vaker herhaaldelijk gepest op school.

9.1.2. Meting van gepest worden

In de vragenlijst is gevraagd hoe vaak een leerling de afgelopen drie maanden zelf is gepest op school.

9.1.3. Resultaten in detail

Tabel 9-1 Gepest worden op school in de afgelopen 3 maanden

		Laatste 3 maanden gepest op school	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		11	89
Geslacht*	Jongen	9	91
	Meisje	12	88
Leeftijd*	12-14 jaar	11	89
	15-18 jaar	10	90
Opleiding*	VMBO-bk	13	87
	VMBO-gt	12	88
	Havo	8	92
	Vwo	9	91

*significant verschil

Tabel 9-2 Meerdere keren per maand gepest op school in de afgelopen 3 maanden

		Laatste 3 maanden meerdere keren per maand gepest op school	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		5	95
Geslacht	Jongen	5	95
	Meisje	5	95
Leeftijd*	12-14 jaar	6	94
	15-18 jaar	4	96
Opleiding*	VMBO-bk	7	93
	VMBO-gt	6	94
	Havo	3	97
	Vwo	3	97

*significant verschil

Tabel 9-3 Wekelijks gepest op school in de afgelopen 3 maanden

		Laatste 3 maanden \geq wekelijks gepest op school	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		3	97
Geslacht	Jongen	3	97
	Meisje	3	97
Leeftijd*	12-14 jaar	4	96
	15-18 jaar	3	97
Opleiding*	VMBO-bk	5	95
	VMBO-gt	4	96
	Havo	2	98
	Vwo	2	98

*significant verschil

9.1.4. Patronen en relaties

Meisjes geven vaker aan gepest te zijn in de afgelopen 3 maanden dan jongens. Frequent pesten op school komt vaker voor bij VMBO-leerlingen en bij 12-14 jarigen.

9.1.5. Vergelijking

Drentse cijfers over pesten komen overeen met de landelijke cijfers. Eén op de 10 jongeren is de afgelopen 3 maanden wel eens gepest op school.

9.2. Online pesten

Omdat jongeren veel gebruik maken van internet en mobiele telefoon is ook gevraagd naar het online pesten. Deze vorm van pesten kan kwetsender zijn en meer impact hebben omdat de verzender anoniem kan blijven.

9.2.1. Belangrijkste uitkomsten

Circa een op de 10 leerlingen is in de afgelopen 3 maanden gepest via internet, 3% is in de laatste 3 maanden meerdere keren gepest en 2% wekelijks. Meisjes geven vaker dan jongens aan dat ze zijn gepest via internet.

9.2.2. Meting van online pesten

In de vragenlijst is gevraagd hoe vaak een leerling is gepest via internet, sociale media of mobiele telefoon in de afgelopen 3 maanden.

9.2.3. Resultaten in detail

Tabel 9-4 Gepest worden via internet in de afgelopen 3 maanden

		Laatste 3 maanden gepest via internet	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		9	91
Geslacht*	Jongen	7	93
	Meisje	11	89
Leeftijd	12-14 jaar	9	91
	15-18 jaar	9	91
Opleiding*	VMBO-bk	11	89
	VMBO-gt	10	90
	Havo	7	93
	Vwo	8	92

*significant verschil

Tabel 9-5 Meerdere keren per maand gepest via internet in de afgelopen 3 maanden

		Laatste 3 maanden meerdere keren per maand gepest via internet	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		3	97
Geslacht*	Jongen	2	98
	Meisje	4	96
Leeftijd	12-14 jaar	3	97
	15-18 jaar	3	97
Opleiding*	VMBO-bk	4	96
	VMBO-gt	3	97
	Havo	1	99
	Vwo	4	96

*significant verschil

Tabel 9-6 Wekelijks via internet gepest in de afgelopen 3 maanden

		Laatste 3 maanden \geq wekelijks gepest via internet	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		2	98
Geslacht	Jongen	1	99
	Meisje	2	98
Leeftijd	12-14 jaar	2	98
	15-18 jaar	2	98
Opleiding*	VMBO-bk	2	98
	VMBO-gt	2	98
	Havo	1	99
	Vwo	2	98

*significant verschil

9.2.4. Patronen en relaties

Meisjes geven vaker dan jongens aan dat ze wel eens online zijn gepest. We zien geen verschillen tussen de twee leeftijdsgroepen. Het aandeel leerlingen dat in de afgelopen 3 maanden wel eens is gepest via internet is hoger op vmbo dan op havo en vwo. Op de vragen of leerlingen wekelijks zijn gepest zien we geen duidelijke verschillen tussen de opleidingsniveaus.

9.2.5. Vergelijking

7% van de leerlingen in Nederland is de afgelopen 3 maanden gepest via internet. In Drenthe is dit 9%. 1% is in de laatste 3 maanden wekelijks of vaker online gepest (2% in Drenthe).

10 Sexting

Sexting is het verspreiden of delen van seksueel getinte berichten of foto's of video's van de jongere zelf via mobiele telefoon of andere media. De ogenschijnlijk onschuldige handeling kan ernstige gevolgen hebben wanneer de foto of het filmpje verspreid wordt via internet.

10.1.1. Belangrijkste uitkomsten

Eén op de 20 jongeren in Drenthe heeft de afgelopen 6 maanden wel eens een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf verstuurd. Meisjes deden dit vaker dan jongens, evenals 15-18 jarigen en leerlingen op het VMBO.

10.1.2. Meting van sexting

In de vragenlijst is de vraag gesteld hoe vaak de leerling een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf aan iemand heeft verstuurd.

10.1.3. Resultaten in detail

Tabel 10-1 Sexting: naaktfoto of seksfilmpje gestuurd in de afgelopen 6 maanden

		Laatste 6 mndn naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf gestuurd	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		5	95
Geslacht*	Jongen	4	96
	Meisje	6	94
Leeftijd*	12-14 jaar	2	98
	15-18 jaar	8	92
Opleiding*	VMBO-bk	5	95
	VMBO-gt	6	94
	Havo	4	96
	Vwo	3	97

*significant verschil

10.1.4. Patronen en relaties

Meisjes deelden vaker online een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf dan jongens. Sexting komt ook vaker voor bij de oudste leeftijdscategorie en VMBO-leerlingen.

10.1.5. Vergelijking

Landelijk stuurde 3% in de laatste 6 maanden een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf door. In Drenthe is dit iets hoger met 5%.

11 Gebruik sociale media en gamen

11.1. Gebruik sociale media

De meeste jongeren gebruiken sociale media om te luisteren naar muziek, filmpjes en series te bekijken en om te appen of snappen met vrienden. Aan het gebruik van sociale media zitten veel voordelen en het is een leuk tijdverdrijf. Maar de balans kan zoek raken, waardoor problemen ontstaan zoals mentale druk en slaapttekort.

11.1.1. Belangrijkste uitkomsten

9% van de leerlingen heeft een risico op problematisch gebruik van sociale media. Het risico is het hoogst bij meisjes. De helft (51%) van de leerlingen heeft soms tot zeer vaak moeite om met sociale media te stoppen, 25% van de leerlingen raffelt wel eens het huiswerk af om sociale media te kunnen gebruiken en 20% komt hierdoor soms tot zeer vaak slaap te kort. 9% van de leerlingen geeft aan vaak tot zeer vaak liever sociale media te gebruiken dan tijd met anderen door te brengen.

11.1.2. Meting van gebruik sociale media

Aan de jongeren werden stellingen over het gebruik van sociale media voorgelegd. Voorbeelden van stellingen zijn: 'Hoe vaak vind je het moeilijk om met sociale media te stoppen', 'Hoe vaak gebruik je sociale media omdat je je rot voelt' en 'Hoe vaak kom je slaap te kort?'. Jongeren konden antwoorden met 'nooit', 'bijna nooit', 'soms', 'vaak' of 'zeer vaak'. Op basis van de antwoorden op de stellingen konden jongeren ingedeeld worden naar de mate van risico op problematisch gebruik van sociale media.

11.1.3. Resultaten in detail

Tabel 11-1 Gebruik van sociale media

	Nooit	(Bijna) nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
	%	%	%	%	%
Hoe vaak moeilijk om met sociale media te stoppen?	22	26	28	17	6
Hoe vaak zeggen anderen minder tijd aan sociale media?	32	29	23	11	5
Hoe vaak liever sociale media dan tijd met anderen?	34	36	21	7	2
Hoe vaak onrustig wanneer geen sociale media?	54	28	13	4	2
Hoe vaak raffel je je huiswerk af om sociale media?	46	29	17	6	2
Hoe vaak sociale media omdat je je rot voelt?	36	22	23	14	5
Hoe vaak slaap te kort door sociale media?	46	24	17	9	4

Tabel 11-2 Risico op problematisch gebruik van sociale media

		Risico op problematisch gebruik sociale media	
		Geen of weinig risico	Wel risico (vaker dan soms)
		%	%
Totaal		91	9
Geslacht*	Jongen	95	5
	Meisje	87	13
Leeftijd*	12-14 jaar	90	10
	15-18 jaar	91	9
Opleiding*	VMBO-bk	92	8
	VMBO-gt	89	11
	Havo	92	8
	Vwo	90	10

*significant verschil

11.1.4. Patronen en relaties

Het risico op problematisch gebruik is hoger bij meisjes dan bij jongens. 12-14 jarigen lopen iets vaker een risico, evenals leerlingen die een VMBO-gt of vwo-opleiding volgen.

11.1.5. Vergelijking

Landelijk geeft 80% van de jongeren aan het wel eens moeilijk te vinden te stoppen met sociale media (78% in Drenthe). 67% gebruikt wel eens liever sociale media dan tijd met anderen door te brengen. 59% van de leerlingen raffelt wel eens het huiswerk af vanwege social media.

11.2. Gamen

Gamen geeft ontspanning en afleiding en kan een positief effect hebben op de ontwikkeling van het ruimtelijk inzicht, het geheugen en de taalvaardigheid van de jongere. Daarnaast halen gamers plezier uit de sociale contacten. Te veel gamen kan een verslaving met zich meebrengen. Gevaren die hierbij kunnen ontstaan zijn te weinig bewegen, een slecht eetpatroon of een verstoord dag- en nachtritme.

11.2.1. Belangrijkste uitkomsten

Een kwart van de leerlingen speelt elke dag games, 10% op 4 of 5 dagen per week en 20% doet dat 2 tot 3 dagen per week. 9% loopt risico op problematisch gamen. 48% van de jongeren geeft aan soms tot zeer vaak moeite te hebben om met gamen te stoppen, 23% komt slaap te kort door het gamen en 42% geeft aan dat anderen vaak zeggen dat ze minder moeten gamen. Jongens gamen beduidend vaker dan meisjes, 43% van de jongens gamet (bijna) elke dag. Bij meisjes is dit 10%.

11.2.2. Meting van gamen

Aan de jongeren werden stellingen over gamen voorgelegd. Voorbeelden van stellingen zijn: 'Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen', 'Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt' en 'Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?'. Jongeren konden antwoorden met 'nooit', 'bijna nooit', 'soms', 'vaak' of 'zeer vaak'. Voorafgaand aan de stellingen over gamen werd aan jongeren de vraag gesteld hoe vaak ze gamen. Jongeren die (bijna) nooit gamen konden de stellingen over gamen overslaan. Op basis van de antwoorden op de stellingen konden jongeren ingedeeld worden naar de mate van risico op problematisch gamen.

11.2.3. Resultaten in detail

Tabel 11-3 Frequentie van gamen

		Hoe vaak speel je games?				
		(Bijna) nooit	1 dag per week of minder	2 of 3 dagen per week	4 of 5 dagen per week	(Bijna) elke dag
		%	%	%	%	%
Totaal		28	16	20	10	26
Geslacht*	Jongen	8	11	24	15	43
	Meisje	48	21	16	4	10
Leeftijd*	12-14 jaar	24	15	21	11	30
	15-18 jaar	33	18	19	8	23
Opleiding*	VMBO-bk	29	16	25	7	23
	VMBO-gt	26	16	21	11	27
	Havo	27	17	19	10	27
	Vwo	31	15	14	10	30

*significant verschil

Tabel 11-4 Gamen (bij jongeren die op 4 dagen per week of vaker gamen, N=1267)

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
	%	%	%	%	%
Hoe vaak moeilijk om met gamen te stoppen?	22	30	32	11	5
Hoe vaak zeggen anderen minder zou moeten gamen?	28	30	25	12	5
Hoe vaak liever gamen dan tijd met anderen?	29	34	24	9	4
Hoe vaak onrustig etc wanneer niet gamen?	54	27	12	5	2
Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?	43	29	18	7	4
Hoe vaak gamen omdat je je rot voelt?	36	21	19	17	7
Hoe vaak slaap te kort door gamen?	56	21	13	6	4

**Tabel 11-5 Risico op problematisch gamen
(bij jongeren die op 4 dagen per week of vaker gamen, N=1267)**

		Ervaart zelf risico op problematisch gamen	
		Geen of weinig risico	Wel risico (vaker dan soms)
		%	%
Totaal		91	9
Geslacht	Jongen	91	9
	Meisje	93	7
Leeftijd	12-14 jaar	91	9
	15-18 jaar	92	8
Opleiding	VMBO-bk	91	9
	VMBO-gt	91	9
	Havo	91	9
	Vwo	93	7

11.2.4. Patronen en relaties

Jongens gamen beduidend vaker dan meisjes. 43% van de jongens zegt (bijna) elke dag te gamen, bij meisjes is dit 10%. 25% van de jongens gamet 4-5 keer per week ten opzichte van 4% van de meisjes. Gamen komt vaker voor bij 12-14 jarigen in vergelijking met 15-18 jarigen. Er zijn verschillen in frequentie van gamen tussen de opleidingen. Zo gamen VMBO-bk leerlingen vaker 2-3 keer per week en vwo-leerlingen vaker (bijna) elke dag.

11.2.5. Vergelijking

Landelijk ervaart 8% vaker dan soms een risico op problematisch gamen (Drenthe 9%). 41% komt wel eens slaap tekort door gamen (44% in Drenthe).

12 Sociale omgeving

12.1. Ingrijpende gebeurtenissen

Een ingrijpende of stressvolle gebeurtenis kan een flinke impact hebben op het leven van jongeren. Hun psychische gezondheid en ontwikkeling kunnen onder druk komen te staan.

12.1.1. Belangrijkste uitkomsten

Bij 26% van de leerlingen heeft iemand in het gezin een ernstige lichamelijke ziekte of beperking of heeft dit gehad. Een kwart van de leerlingen geeft aan dat ze een scheiding van de ouders hebben meegemaakt of nu nog meemaken. 18% van de jongeren geeft aan dat ze te maken hebben gehad met het overlijden van iemand in het gezin.

12.1.2. Meting van ingrijpende gebeurtenissen

In dit onderzoek is de leerlingen een lijst van 9 ingrijpende gebeurtenissen voorgelegd. Deze hadden betrekking op bijvoorbeeld overlijden van een gezinslid (er is nader gedefinieerd dat we hiermee vader, moeder, broer of zus verstaan), ziekte en/of ziekenhuisopnamen, financiële problematiek of problemen in de thuissituatie. De jongeren konden van elk van de gebeurtenissen aangeven of ze die nu nog meemaken, dan wel ooit hebben meegemaakt.

12.1.3. Resultaten in detail

Tabel 12-1 Meemaken van ingrijpende gebeurtenissen

	Nooit meegemaakt	Heb ik meegemaakt	Maak ik nu mee
	%	%	%
Overlijden van iemand in je gezin	82	18	0
Ernstige lichamelijke ziekte of beperking van iemand in je gezin	74	17	9
Ernstige lichamelijke ziekte of beperking van jezelf	91	6	3
Psychische ziekte van iemand in je gezin	88	8	5
Psychische ziekte van jezelf	92	4	4
Verslaving aan alcohol, drugs of gokken van iemand in je gezin (niet roken)	94	4	2
Scheiding van je ouders	75	23	2

12.1.4. Vergelijking

De Drentse cijfers over het meemaken van ingrijpende gebeurtenissen komen overeen met landelijke uitkomsten.

13 Corona

Van februari 2020 tot begin van 2022 heeft corona ons in de greep gehouden. Wat hebben corona en de coronamaatregelen met het welzijn en de leefstijl van de jongeren gedaan? Onderzoeken laten zien dat jongeren, meer dan andere leeftijdsgroepen, mentale gezondheidsproblemen zoals eenzaamheid, somberheid en angst ervaren. De coronamaatregelen zijn nu opgeheven. Ook het wegvallen van de maatregelen brengt weer een nieuwe situatie met zich mee en doet wederom een beroep op de veerkracht van jongeren.

13.1.1. Belangrijkste uitkomsten

70% van de leerlingen heeft 1 of meerdere (ingrijpende) gebeurtenissen meegemaakt tijdens de coronaperiode. 19% heeft hier ten tijde van het onderzoek nog steeds last van. Bijna de helft (46%) van alle leerlingen gaf in het najaar van 2021 aan wel eens in quarantaine te zijn geweest. 11% had toen corona gehad. Bij 6% had een persoon die belangrijk voor ze was in het ziekenhuis gelegen door corona. 4% gaf aan dat een belangrijk iemand door corona was overleden.

41% van de jongeren is (heel) positief over de invloed van de maatregelen op zijn/haar schoolprestaties, 25% is (heel) negatief. De meeste jongeren (77%) konden makkelijk een plek voor zichzelf vinden tijdens de lockdown, 9% geeft aan dat dat niet makkelijk was.

De meeste jongeren geven aan dat ze bij iemand terecht kunnen als ze een probleem hebben.

13.1.2. Meting van corona

Aan de jongeren is gevraagd welke gebeurtenissen ze hebben meegemaakt tijdens corona; of ze zelf of een naaste corona hebben gehad, in het ziekenhuis hebben gelegen en of iemand die ze kennen is overleden door corona. Vervolgens is gevraagd of ze nog last hebben van de gebeurtenis en of de gebeurtenis impact heeft op hun psychisch welzijn.

Aan de jongeren zijn ook vragen gesteld over de impact van corona op het leven, de gezondheid, de relaties en de schoolprestaties. Daarnaast zijn er ook vragen gesteld over de impact van de lockdown op bewegen, ontmoeten en een plek voor jezelf vinden. Tot slot is er aan jongeren gevraagd of ze tijdens de coronaperiode hulp en ondersteuning nodig hadden.

13.1.3. Resultaten in detail

Tabel 13-1 Gebeurtenissen meegemaakt tijdens coronaperiode

	Ja	Nee
	%	%
Ik ben in quarantaine geweest	46	54
Ik heb corona gehad	11	89
Ik heb in het ziekenhuis gelegen door corona	1	99
Ik heb in het ziekenhuis gelegen door iets anders dan corona	4	96
Iemand die belangrijk voor me is, heeft corona gehad	35	65
Iemand die belangrijk voor me is, heeft in het ziekenhuis gelegen door corona	6	94
Iemand die belangrijk voor me is, heeft in het ziekenhuis gelegen door iets anders dan corona	19	81
Iemand die belangrijk voor me is, is overleden aan corona	4	96
Iemand die belangrijk voor me is, is overleden aan iets anders dan corona	14	86
Minder werk of inkomen voor (een van) mijn ouders	12	88
Ik heb geen van deze dingen meegemaakt tijdens de coronaperiode	30	70

Tabel 13-2 Eén of meer gebeurtenissen meegemaakt tijdens coronaperiode

		Heeft een of meer ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt tijdens de coronaperiode	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		70	30
Geslacht*	Jongen	66	34
	Meisje	74	26
Leeftijd*	12-14 jaar	69	31
	15-18 jaar	72	28
Opleiding*	VMBO-bk	66	34
	VMBO-gt	70	30
	Havo	72	28
	Vwo	72	28

*significant verschil

Tabel 13-3 Heeft nog last van de gebeurtenis die is doorgemaakt tijdens coronaperiode

		Heeft nog last van een of meer ingrijpende gebeurtenissen die hij/zij heeft meegemaakt tijdens de coronaperiode	
		Ja	Nee, geen last meer van de gebeurtenissen of deze niet meegemaakt
		%	%
Totaal		19	81
Geslacht*	Jongen	15	85
	Meisje	24	76
Leeftijd	12-14 jaar	19	81
	15-18 jaar	20	80
Opleiding*	VMBO-bk	21	79
	VMBO-gt	21	79
	Havo	19	81
	Vwo	16	84

*significant verschil

**Tabel 13-4 Verhoogd risico op klachten
(bij jongeren die nog last hebben van 1 of meer ingrijpende gebeurtenissen, N=651)**

		Heeft een verhoogd risico op PTSS (CRIES-score van 30 of hoger)	
		Ja, verhoogd risico op PTSS	Nee, heeft nog wel last van gebeurtenis maar geen verhoogd risico op PTSS
		%	%
Totaal		31	69
Geslacht*	Jongen	20	80
	Meisje	37	63
Leeftijd	12-14 jaar	29	71
	15-18 jaar	32	68
Opleiding*	VMBO-bk	35	65
	VMBO-gt	34	66
	Havo	24	76
	Vwo	25	75

*significant verschil

Tabel 13-5 Impact van corona op het leven, de gezondheid, relaties en schoolprestaties

	(Heel) positief	Neutraal	(Heel) negatief
	%	%	%
Invloed coronamaatregelen op zijn/haar leven in het algemeen	45	36	19
Invloed coronamaatregelen op zijn/haar gezondheid	54	35	11
Invloed coronamaatregelen op hoe goed hij/zij zich voelt	45	35	20
Invloed coronamaatregelen op de relatie met zijn/haar familie	64	27	9
Invloed coronamaatregelen op de relatie met zijn/haar vrienden	65	26	9
Invloed coronamaatregelen op zijn/haar schoolprestaties	41	34	25

Tabel 13-6 Impact van de lockdown op bewegen, ontmoeten en een plek voor jezelf vinden

	(Helemaal) eens	Niet eens/niet oneens	(Helemaal) oneens
	%	%	%
Tijdens de lockdown was het in mijn buurt makkelijk om te sporten/bewegen	49	25	27
Tijdens de lockdown was het in mijn buurt makkelijk om buiten op 1,5 meter vrienden/familie te ontmoeten	56	21	23
Tijdens de lockdown kon ik thuis een plek vinden voor mezelf als ik dat nodig had	77	14	9

Tabel 13-7 Heeft zorg en ondersteuning als dat nodig is

		Kan bij iemand terecht bij een probleem of als hij/zij ergens mee zit	
		Ja	Nee
		%	%
Totaal		89	11
Geslacht	Jongen	88	12
	Meisje	89	11
Leeftijd	12-14 jaar	89	11
	15-18 jaar	88	12
Opleiding*	VMBO-bk	87	13
	VMBO-gt	87	13
	Havo	92	8
	Vwo	90	10

*significant verschil

Tabel 13-8 Had tijdens de coronaperiode....

	Ja	Nee
	%	%
hulp nodig omdat hij/zij niet lekker in zijn/haar vel zat	19	81
hulp nodig bij lichamelijke klachten/pijn	6	94
hulp nodig thuis bij zorg voor zieke familieleden	2	98
hulp nodig thuis bij ruzies/problemen met ouders	6	94
begeleiding nodig bij school/werk	21	79
informatie nodig over leven in coronatijd	2	98
andere hulp of steun nodig	5	95
extra hulp of steun nodig	40	60

13.1.4. Patronen en relaties

Meisjes hebben vaker 1 of meerdere gebeurtenissen meegemaakt tijdens de coronaperiode dan jongens. 15-18 jarigen maakten vaker 1 of meer gebeurtenissen mee in vergelijking met 12-14 jarigen. VMBO-bk leerlingen maakten minder vaak ingrijpende gebeurtenissen mee dan leerlingen van de andere opleidingsniveau's.

13.1.5. Vergelijking

Landelijk was in het najaar van 2021 iets meer dan de helft (52%) al eens in quarantaine geweest en heeft 18% corona gehad. In Drenthe liggen de percentages iets lager met 46% en 11%. Landelijk heeft driekwart (74%) van de jongeren 1 of meer ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt tijdens de coronaperiode, in Drenthe is dit 70%.

In Nederland heeft 33% een verhoogd risico op PTSS na het doormaken van een ingrijpende gebeurtenis door corona (31% in Drenthe). 87% van de leerlingen in Nederland kan bij iemand terecht als hij/zij ergens mee zit (89% in Drenthe).

14 Welke veranderingen zijn er de afgelopen jaren geweest?

14.1. Inleiding

Veranderingen in de volksgezondheid en de leefgewoonten nemen doorgaans veel tijd in beslag. De periode tussen het jeugdonderzoek in 2019 en in 2021 is weliswaar kort, maar het is zeker niet onaannemelijk dat er veranderingen zijn opgetreden vanwege de gevolgen van de coronacrisis. We vergelijken in dit hoofdstuk een aantal variabelen uit het jeugdonderzoek van 2021 met die van 2019. Hoe is de gezondheid, leefstijl en het welbevinden van jongeren in Drenthe veranderd in een periode van schoolsluitingen, afstandsonderwijs en beperkte mogelijkheden rondom sport en ontmoeting?

Jongeren in Drenthe voelen zich vaker ongelukkig dan in 2019. Ook ervaren zij hun gezondheid vaker als slecht of matig. Het aandeel jongeren dat in de periode voorafgaand aan de uitbraak alcohol, sigaretten of wiet/hasj had geconsumeerd is eveneens hoger dan in 2019. Het aandeel jongeren dat, naast het fietsen of lopen naar school of stage, beweegt is afgenomen. Online pesten en risicovol gamen en gebruik van sociale media zijn eveneens toegenomen. Wellicht ten gevolge van het afstandsonderwijs en het vele thuis zitten.

14.2. Werkwijze

Om ervoor te zorgen dat het onderzoek uit 2021 vergelijkbaar is met dat van 2019 hebben we, door gebruik te maken van weging, de samenstelling van de deelnemende populatie in 2019 gelijk gemaakt aan die van de gewogen samenstelling van 2021. We hebben de deelnemende jongeren in 2021 ingedeeld in groepen op basis van combinaties van leeftijd, opleidingsniveau en woongemeente. Deze groepsindeling hebben we vervolgens toegepast op de gegevens van 2019. Groepen die in 2019 relatief oververtegenwoordigd waren ten opzichte van 2021 krijgen een lage weegfactor, groepen die ondervertegenwoordigd waren een hogere weegfactor.

We hebben trends berekend voor die onderwerpen die zowel in 2019 als in 2021 identiek zijn nagevraagd. De resultaten van de statistische analyse laten we eerst zien voor alle leerlingen, als globale veranderingen (overall trends). Statistisch significante resultaten wijzen op duidelijk gunstige of ongunstige trends die waarschijnlijk niet op toeval berusten. Een gunstige of ongunstige verandering kan ook zo gering zijn dat toeval waarschijnlijker is. In de tabellen tonen we de resultaten als volgt:

Gunstige trend, statistisch significant ($\leq 0,05$)	
Gunstige trend, niet statistisch significant (0,05-0,1)	
Ongunstige trend, statistisch significant ($\leq 0,05$)	
Ongunstige trend, niet statistisch significant (0,05-0,1)	
Geen (duidelijke) verandering in de trend	

14.3. Veranderingen in gezondheid, welbevinden en leefstijl

Over het algemeen zijn de veranderingen in gezondheid, welbevinden en leefstijl ongunstig. In tabel 14-1 wordt de procentuele verandering voor 2021 ten opzichte van 2019 weergegeven. Bij een percentage van 100% dan zijn de uitkomsten voor 2021 en 2019 exact gelijk. Als de verandering >100% dan is de prevalentie voor 2021 hoger dan voor 2019.

Is de verandering <100% dan is de prevalentie van 2021 lager dan voor 2019.

Tabel 14-1 Mate van verandering in 2021 ten opzichte van 2019, gezondheid, welbevinden en leefstijl

	Aandeel 2021	Score 2021 t.o.v. 2019 %
Gezondheid		
Matige tot slechte ervaren gezondheid	17%	109%
Psychosociaal welbevinden		
Voelt zich meestal (zeer) gelukkig	77%	94%
Voelt zich meestal (zeer) ongelukkig	6%	169%
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door school of huiswerk	31%	107%
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door situatie thuis	7%	86%
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door eigen problemen	12%	104%
Voelt zich (zeer) vaak gestrest over wat anderen van hem/haar vinden	14%	101%
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door alles wat ze moeten doen	22%	105%
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door één of meer factoren	41%	96%
Weerbaarheid		
Voldoende weerbaar	89%	98%
Lichaamsbeweging		
Loopt of fietst 5 dagen per week naar school of stageplek	86%	104%
Sport wekelijks bij club, vereniging of sportschool	74%	96%
Beweegt dagelijks minstens 1 uur	16%	94%
Beweegt 5 of meer dagen per week minstens 1 uur	45%	90%
Wekelijks actief (sport/bewegen) in de vrije tijd	88%	99%
Middelengebruik		
Ooit gerookt (hele sigaret of meer)	12%	107%
Ooit gerookt (alleen trekjes of hele sigaret of meer)	19%	102%
Rookt nu dagelijks	4%	130%
Rookt nu \geq wekelijks	7%	126%
Ooit alcohol gedronken (heel glas of meer)	38%	98%
Ooit alcohol gedronken (alleen slokjes of heel glas of meer)	59%	102%

Laatste 4 weken alcohol gedronken	37%	114%
Laatste 4 weken 5 of meer drankjes bij 1 gelegenheid (binge drinken)	26%	115%
Ooit dronken of aangeschoten geweest	27%	99%
Laatste 4 weken dronken of aangeschoten geweest	19%	124%
Ooit wiet of hasj gebruikt	8%	99%
Laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt	5%	119%
Pesten		
Laatste 3 maanden gepest op school	10%	103%
Laatste 3 maanden meerdere keren per maand gepest op school	5%	124%
Laatste 3 maanden \geq wekelijks gepest op school	3%	127%
Laatste 3 maanden gepest via internet	9%	177%
Laatste 3 maanden meerdere keren per maand gepest via internet	3%	191%
Laatste 3 maanden \geq wekelijks gepest via internet	2%	174%
Sexting		
Laatste 6 maanden naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf gestuurd	5%	126%
Sociale media en gamen		
Risico op problematisch gebruik sociale media	9%	123%
Risico op problematisch gamen	3%	113%

Bijlage 1 Middelengebruik over de totale groep leerlingen

Tabel 14-2 Frequentie van roken op dit moment (bij alle jongeren)

		Hoe vaak rook je nu?				
		Elke dag	Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag	Minder dan 1 keer per week	Ik rook nu niet	Nooit gerookt
		%	%	%	%	%
Totaal		4	2	3	10	81
Geslacht	Jongen	5	3	2	10	80
	Meisje	4	2	3	9	82
Leeftijd	12-15 jaar	3	2	3	9	84
	16-18 jaar	13	4	3	16	65
Opleiding	VMBO-bk	9	3	3	14	71
	VMBO-gt	5	3	4	11	78
	Havo	1	2	2	8	86
	Vwo	0	0	1	4	93

Tabel 14-3 Aantal keren alcohol gedronken hebben (bij alle jongeren)

		Hoeveel dagen alcohol in hele leven?				
		Drinkt niet	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
		%	%	%	%	%
Totaal		42	21	11	5	21
Geslacht	Jongen	41	21	11	4	23
	Meisje	44	21	10	5	19
Leeftijd	12-15 jaar	44	22	12	4	17
	16-18 jaar	28	18	7	7	40
Opleiding	VMBO-bk	37	24	11	4	25
	VMBO-gt	36	23	12	6	23
	Havo	44	19	10	5	22
	Vwo	59	19	10	4	9

Tabel 14-4 Aantal keren alcohol gedronken hebben in de afgelopen 4 weken (bij alle jongeren)

		Hoeveel dagen alcohol in laatste 4 weken?					
		Drinkt niet	Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
		%	%	%	%	%	%
Totaal		41	22	19	10	4	4
Geslacht	Jongen	40	22	18	11	4	5
	Meisje	43	21	20	9	4	2
Leeftijd	12-15 jaar	44	23	18	9	3	3
	16-18 jaar	28	16	24	17	8	6
Opleiding	VMBO-bk	36	24	18	12	5	6
	VMBO-gt	35	22	23	10	5	5
	Havo	43	21	17	12	4	3
	Vwo	58	22	14	4	1	1

Tabel 14-5 Vijf of meer drankjes met alcohol gedronken hebben bij één gelegenheid, afgelopen 4 weken (bij alle jongeren)

		Hoe vaak afgelopen 4 weken 5 of meer drankjes alcohol per gelegenheid				
		Niet gedronken in afg 4 wk	Nooit	1-2 keer	3-6 keer	7 of meer
		%	%	%	%	%
Totaal		63	11	13	9	5
Geslacht	Jongen	62	10	13	10	5
	Meisje	64	12	12	8	3
Leeftijd	12-15 jaar	66	11	11	7	4
	16-18 jaar	45	8	22	18	7
Opleiding	VMBO-bk	59	7	15	12	7
	VMBO-gt	56	13	15	10	6
	Havo	64	12	12	9	3
	Vwo	80	12	5	2	1

**Tabel 14-6 Frequentie van ooit dronken of aangeschoten geweest te zijn door het drinken van alcohol
(bij alle jongeren)**

		Dronken of aangeschoten in hele leven				
		Drinkt niet	Nooit	1-3 keer	4-10 keer	11 of meer
		%	%	%	%	%
Totaal		41	31	16	6	6
Geslacht	Jongen	40	32	15	7	7
	Meisje	43	30	16	5	4
Leeftijd	12-15 jaar	44	33	14	5	4
	16-18 jaar	28	20	28	11	13
Opleiding	VMBO-bk	36	30	19	7	8
	VMBO-gt	35	33	18	7	7
	Havo	43	31	15	7	4
	Vwo	58	31	8	2	1

**Tabel 14-7 Frequentie van dronken of aangeschoten geweest te zijn door het drinken van alcohol, afgelopen
4 weken (bij alle jongeren)**

		Dronken of aangeschoten in afg 4 wk				
		Niet gedronken in afg 4 wk	Nooit	1-3 keer	4-10 keer	11 of meer
		%	%	%	%	%
Totaal		63	18	15	3	1
Geslacht	Jongen	62	18	16	3	1
	Meisje	64	18	15	2	1
Leeftijd	12-15 jaar	66	18	13	2	1
	16-18 jaar	45	20	30	4	2
Opleiding	VMBO-bk	60	18	19	3	1
	VMBO-gt	56	21	18	4	1
	Havo	64	18	15	2	1
	Vwo	80	14	5	1	0

Tabel 14-8 Gebruik van hasj of wiet in de laatste 4 weken (bij alle jongeren)

		Laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt		
		Gebruikt niet	Ja	Nee
		%	%	%
Totaal		92	5	4
Geslacht	Jongen	91	5	4
	Meisje	93	4	3
Leeftijd	12-15 jaar	94	4	2
	16-18 jaar	79	10	11
Opleiding	VMBO-bk	88	6	6
	VMBO-gt	89	7	4
	Havo	95	2	3
	Vwo	97	1	2

Bijlage 2 De vragenlijst

Achtergrondvragen

Vraag 1. In welke klas/leerjaar zit je?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6

Vraag 2. Welk soort onderwijs volg je?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Vmbo-b (basis)
- ☐ Vmbo-k (kader)
- ☐ Vmbo-g (gemengd)
- ☐ Vmbo-t (theoretisch, mavo)
- ☐ Havo
- ☐ Vwo (atheneum, gymnasium)
- ☐ Ander soort onderwijs

Vraag 3. Hoe oud ben je?

- ☐ 12 jaar of jonger
- ☐ 13 jaar
- ☐ 14 jaar
- ☐ 15 jaar
- ☐ 16 jaar
- ☐ 17 jaar of ouder

Vraag 4. Ben je een ... ?

- ☐ Jongen
- ☐ Meisje
- ☐ Anders

Vraag 5. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?

We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont.



Als 4 cijfers ingevuld zijn, dan vraag 6 en 7 overslaan.

Vraag 6. In welke provincie woon je?

We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.

[in opklapscherm keuze uit alle provincie]

Vraag 7. Wat is je woonplaats?

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

[in opklapscherm keuze uit alle woonplaatsen per provincie]

Thuis

Vraag 8. Bij wie woon je de meeste dagen van de week?

Je mag één antwoord geven.

- ☐ Bij mijn ouders samen
- ☐ Ongeveer de helft van de tijd bij mijn ene ouder en de helft van de tijd bij mijn andere ouder (co- ouders)
- ☐ Bij mijn moeder en haar partner
- ☐ Bij mijn vader en zijn partner
- ☐ Alleen bij mijn moeder
- ☐ Alleen bij mijn vader
- ☐ Anders (bijv. pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

Vraag 9. Hebben jullie thuis moeite om rond te komen met geld?

Met thuis bedoelen we het gezin waar je de meeste tijd woont.

- ☐ Nee, geen enkele moeite
- ☐ Nee, geen moeite maar we moeten wel opletten
- ☐ Ja, enige moeite
- ☐ Ja, grote moeite

Gezondheid

Vraag 10. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

- ☐ Zeer goed
- ☐ Goed
- ☐ Gaat wel
- ☐ Slecht
- ☐ Zeer slecht

Lekker in je vel

Vraag 11. Hoe gelukkig voel je je meestal?



Vraag 12. De volgende vragen gaan over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je bij elke vraag het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

Geef op elke regel één antwoord.

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Voelde je je erg zenuwachtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je kalm en rustig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je neerslachtig en somber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voelde je je gelukkig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 13. Hoe goed passen de volgende uitspraken bij jou?

Geef op elke regel één antwoord.

	Helemaal oneens	Oneens	Niet eens / niet oneens	Eens	Helemaal eens
Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 14. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen vertrouwen									Heel veel vertrouwen

Vraag 15. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ (Bijna) Altijd

Vraag 16. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 12 maanden?

- ☐ Nooit
- ☐ Bijna nooit
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ (Bijna) Altijd

Vraag 17. Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit meegemaakt	Heb ik meegemaakt	Maak ik nu mee
Overlijden van iemand in je gezin (denk aan je vader, moeder, broer of zus)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernstige lichamelijke ziekte of beperking van iemand in je gezin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernstige lichamelijke ziekte of beperking van jezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychische ziekte van iemand in je gezin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychische ziekte van jezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verslaving aan alcohol, drugs of gokken van iemand in je gezin (niet roken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scheiding van je ouders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bewegen en sport**Vraag 18. Op hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar school of naar je stageplek?**

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 dagen per week
- ☐ 3 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week
- ☐ 5 dagen per week

Vraag 19. Op hoeveel dagen per week doe je aan sport bij een club, vereniging of sportschool?

Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ Meerdere dagen per week
- ☐ Elke dag

Vraag 20. Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je in je vrije tijd zonder club, vereniging of sportschool? Zoals voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zwemmen, thuis dansen, kranten bezorgen. Lopen en fietsen naar school tellen niet mee.

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ Meerdere dagen per week
- ☐ Elke dag

Vraag 21. Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je minstens 1 uur?

Tel alle vormen van sporten of bewegen die je op een dag doet bij elkaar op.

Denk ook aan je reistijd naar en van school of je stageplek..

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 dagen per week
- ☐ 3 dagen per week
- ☐ 4 dagen per week
- ☐ 5 dagen per week
- ☐ 6 dagen per week
- ☐ Elke dag

Stress

Vraag 22. Hoe vaak voel je je gestrest?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
Ik voel me gestrest door <u>school of huiswerk</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest door mijn <u>situatie thuis</u> (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest door <u>eigen problemen</u> (zoals mijn gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest over <u>wat anderen van me vinden</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gestrest door <u>alles wat ik moet doen</u> (school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pesten

De volgende vraag gaat over pesten. Met pesten bedoelen we het treiteren van een persoon op een manier die deze persoon echt niet leuk vindt. Pesten is bijvoorbeeld schelden, roddelen, vervelende berichtjes sturen, iets afpakken, spugen of iemand buitensluiten.

Vraag 23. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest op school?

- ☐ Nooit
- ☐ Minder dan 2 keer per maand
- ☐ 2 of 3 keer per maand
- ☐ Ongeveer 1 keer per week
- ☐ Meerdere keren per week

De volgende vraag gaat over pesten via internet, social media of mobiele telefoon. Het gaat om pesten op een manier die de ander niet leuk vindt.

Voorbeelden zijn:

- iemand uitschelden op social media
- iemand bedreigen op social media
- gemene roddels over iemand online verspreiden
- vervelende foto's of filmpjes van iemand verspreiden

Vraag 24. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet, social media of mobiele telefoon?

- ☐ Nooit
- ☐ Minder dan 2 keer per maand
- ☐ 2 of 3 keer per maand
- ☐ Ongeveer 1 keer per week
- ☐ Meerdere keren per week

Sexting

Vraag 25. Hoe vaak heb je de laatste 6 maanden een naaktfoto of seksfilmpje van jezelf aan iemand anders gestuurd?

- ☐ Nooit
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer of vaker

De coronaperiode

Vraag 26. Wat heb je tijdens de coronaperiode meegemaakt?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik ben in quarantaine geweest
- ☐ Ik heb corona gehad
- ☐ Ik heb in het ziekenhuis gelegen door corona
- ☐ Ik heb in het ziekenhuis gelegen door iets anders dan corona
- ☐ Iemand die belangrijk voor mij is, heeft corona gehad
- ☐ Iemand die belangrijk voor mij is, heeft in het ziekenhuis gelegen door corona
- ☐ Iemand die belangrijk voor mij is, heeft in het ziekenhuis gelegen door iets anders dan corona
- ☐ Iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
- ☐ Iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona
- ☐ Minder werk of inkomen voor (een van) mijn ouders
- ☐ Geen van deze antwoorden → **ga naar vraag 30**

Opmerking: Bij vraag 27 worden alleen de antwoordopties getoond die bij vraag 26 zijn aangekruist

Vraag 27. Van welke gebeurtenissen heb je nu nog last?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Ik heb geen last meer van deze gebeurtenissen → **ga verder naar vraag 30**
- ☐ Dat ik in quarantaine ben geweest
- ☐ Dat ik corona heb gehad
- ☐ Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door corona
- ☐ Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door iets anders dan corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, corona heeft gehad
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door iets anders dan corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona
- ☐ Minder werk of inkomen voor (een van) mijn ouders

Opmerking: Vraag 28 wordt alleen aan die leerlingen gesteld die bij vraag 27 meerdere items hebben aangevinkt. Alleen de antwoordopties die bij vraag 27 zijn aangekruist worden getoond.

Vraag 28. Welke gebeurtenis was het meest heftig voor jou?

Je mag één antwoord geven.

- ☐ Dat ik in quarantaine ben geweest
- ☐ Dat ik corona heb gehad
- ☐ Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door corona
- ☐ Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door iets anders dan corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, corona heeft gehad
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door iets anders dan corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
- ☐ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona
- ☐ Minder werk of inkomen voor (een van) mijn ouders

Vraag 29. Hieronder staan een aantal uitspraken over dingen die je kunt doen als er iets schokkends of heel naars is gebeurd. Kruis het hokje aan dat aangeeft hoe vaak dit voor jou gold in de laatste 7 dagen. Als de uitspraak helemaal niet voor kwam in die tijd, kruis je het hokje “helemaal niet” aan. Houd bij het invullen de meest heftige gebeurtenis uit de coronaperiode in gedachten ({{geselecteerde gebeurtenis}}).

Geef op elke regel één antwoord.

	Helemaal niet	Zelden	Soms	Vaak
Denk je er aan zonder dat je het wilt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probeer je het uit je hoofd te zetten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vind je het moeilijk ergens met je aandacht bij te blijven of je te concentreren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komen er plotseling hele sterke gevoelens bij je op?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schrik je sneller of voel je je zenuwachtiger dan voor het gebeurde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blijf je uit de buurt van dingen die je eraan herinneren (bijv. plaatsen of situaties)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probeer je er niet over te praten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zie je er plotseling beelden van in je hoofd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doen andere dingen je er steeds aan denken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probeer je er niet aan te denken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je snel geïrriteerd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je over-voorzichtig of op je hoede ook als er geen duidelijke reden voor is?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je slaapproblemen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 30. Wat voor invloed hebben de coronamaatregelen gehad op onderstaande onderdelen van jouw leven? Zoals lockdowns, sluiting van scholen, digitaal lesgeven en 1,5 meter afstand houden.
Geef op elke regel één antwoord.

	Heel negatief	Best wel negatief	Niet positief en niet negatief	Best wel positief	Heel positief
Je leven in het algemeen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe goed je je voelt (bijv. hoe je met emoties en stress omgaat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De relatie met je familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De relatie met je vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je schoolprestaties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 31. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraken.
Geef op elke regel één antwoord.

	Helemaal oneens	Oneens	Niet eens/niet oneens	Eens	Helemaal eens
Tijdens de lockdown was het in mijn buurt makkelijk om te sporten/bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tijdens de lockdown was het in mijn buurt makkelijk om buiten op 1,5 meter afstand vrienden of familie te ontmoeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tijdens de lockdown kon ik thuis een plek vinden voor mezelf als ik dat nodig had	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alcohol, roken, drugs

Vraag 32. Heb je ooit alcohol gedronken? Alcoholvrije dranken (zoals Radler 0,0%) tellen niet mee.

- ☐ Ja, een heel glas of meer
- ☐ Ja, alleen een paar slokjes¹
- ☐ Nee → Ga naar vraag 36

Vraag 33. Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
In je hele leven		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de laatste 4 weken	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[¹ Als 'Nooit' geantwoord op vraag 33b, vragen 34 en 35b (in de laatste 4 weken) overslaan]

Vraag 34. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken VIJF OF MEER drankjes met alcohol gedronken bij één gelegenheid (bijvoorbeeld op een feestje of op één avond)?

- ☐ Nooit
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3 of 4 keer
- ☐ 5 of 6 keer
- ☐ 7 of 8 keer
- ☐ 9 keer of vaker

Vraag 35. Hoe vaak ben je dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	1 keer	2 keer	3 keer	4 t/m 10 keer	11 keer of vaker
In je hele leven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de laatste 4 weken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 36. Wat vinden je ouders/verzorgers ervan dat je alcohol drinkt?

- ☐ Ze vinden het goed
- ☐ Ze vinden dat ik minder alcohol zou moeten drinken
- ☐ Ze raden het af
- ☐ Ze verbieden het
- ☐ Ze weten het niet
- ☐ Ze zeggen er niets van

Vraag 37. Heb je ooit gerookt? Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek), geen elektronische sigaret.

- ☐ Ja, een hele sigaret of meer
- ☐ Ja, alleen een paar trekjes
- ☐ Nee → Ga naar vraag 39

Vraag 38. Hoe vaak rook je nu?

- ☐ Elke dag
☐ Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
☐ Minder dan 1 keer per week
☐ Ik rook niet

Vraag 39. Roken er mensen in je directe omgeving?

- ☐ Ja
☐ Nee → Ga naar vraag 41

Vraag 40. Wie roken er in je directe omgeving?

- ☐ (Pleeg)ouders/verzorgers
☐ Mijn (stief)broer/zus
☐ Eén van mijn vrienden
☐ Eén van mijn klasgenoten waar ik mee om ga
☐ Eén van mijn teamgenoten bij de sportclub
☐ Iemand anders

Vraag 41. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- ☐ Ja
☐ Nee → Ga naar vraag 43

Vraag 42. Op hoeveel dagen heb je wiet of hasj gebruikt?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
In je hele leven		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de laatste 4 weken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 43. Welke van de volgende middelen heb je gebruikt?

Kruis op iedere regel één vakje aan.

	Niet gebruikt	In de laatste 4 weken gebruikt	Wel gebruikt, maar langer dan 4 weken geleden
XTC (ecstasy, MDMA)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paddo's	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amfetamine (uppers, pep of speed)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GHB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lachgas (ballonnetjes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3-MMC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zorg en hulp

Vraag 44. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Heb je dan iemand bij wie je terecht kunt?

- ☐ Ja
☐ Nee

Vraag 45. Welke extra hulp of steun had je nodig tijdens de coronaperiode?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- ☐ Hulp omdat ik niet lekker in mijn vel zat
☐ Hulp bij lichamelijke klachten of pijn
☐ Hulp thuis bij het zorgen voor zieke familieleden
☐ Hulp thuis bij ruzies en problemen met mijn ouders
☐ Begeleiding bij mijn schoolwerk
☐ Informatie over leven in coronatijd
☐ Anders, namelijk: _____
☐ Ik had geen extra hulp of steun nodig

Opkomen voor jezelf

De onderstaande uitspraken gaan over opkomen voor jezelf en het maken van keuzes (zoals over pesten, kleding, uitgaan, roken, alcoholgebruik, seksualiteit).

Vraag 46. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraken.

Geef op elke regel één antwoord.

	Helemaal oneens	Oneens	Niet eens/niet oneens	Eens	Helemaal eens
Ik weet wat ik wel en niet wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nare gedachten

Vraag 47. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?

- ☐ Nooit
- ☐ Een enkele keer
- ☐ Af en toe
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en 113.nl.

Klachten

Vraag 48. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van de volgende klacht(en)?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Ze er vaak
Buik- of maagklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hartkloppingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoofdpijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duizeligheid of licht in het hoofd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overgevoeligheid voor licht of geluid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spier- of gewrichtsklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoesten of keelklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prikkelbaar of irritatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geheugen- of concentratieproblemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slaapproblemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moeheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Social media en gamen

De volgende vraag gaat over jouw ervaring met social media.

Met social media bedoelen we bijvoorbeeld Instagram, WhatsApp, Snapchat, TikTok en YouTube.

Vraag 49. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Ze er vaak
Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder tijd zou moeten besteden aan social media?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak gebruik je liever social media dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De volgende vraag gaat over gamen. Met games bedoelen we alle spellen/spelletjes die je speelt op een smartphone, tablet, laptop, pc of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).

Vraag 50. Hoe vaak speel je games?

- ☐ (Bijna) nooit
- ☐ Minder dan 1 dag per week
- ☐ 1 dag per week
- ☐ 2 of 3 dagen per week
- ☐ 4 of 5 dagen per week
- ☐ (Bijna) elke dag

[Doorverwijzing: als '(Bijna) nooit' / 'Minder dan 1 dag per week' / '1 dag per week' / '2 of 3 dagen per week' bij vraag 50 dan vraag 51 overslaan]

De volgende vraag gaat over jouw ervaring met gamen.

Vraag 51. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Ze er vaak
Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

