

CORONA GEZONDHEIDS MONITOR JEUGD 2021

Regioprofiel

Mei 2022

GGD regio Utrecht

CORONA GEZONDHEIDS MONITOR JEUGD 2021

Wat is de impact van corona op de gezondheid en het welzijn van jongeren?

Normaliter voeren alle GGD'en in Nederland, samen met het RIVM en GGD GHOR Nederland, eens in de 4 jaar een grootschalig onderzoek uit naar de gezondheid en het welbevinden van jongeren in het regulier voortgezet onderwijs.

Vanwege de coronacrisis is er in het najaar van 2021 een extra editie van dit onderzoek ingelast: de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021. Door de gegevens van deze extra meting te vergelijken met voorgaande metingen van de Gezondheidsmonitor Jeugd krijgen we een goed beeld van de impact van corona op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren. Deze informatie kunt u gebruiken bij de onderbouwing van beleid en interventies om de gezondheid van jongeren een boost te geven richting de toekomst. Alle verzamelde gegevens, de vragenlijst, overzichten van de kerncijfers en achtergrondinformatie kunt u vinden op het Dashboard Jongeren van de GGD atlas: www.ggdatlas.nl.

Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen)

De GGD'en voeren de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 uit in het kader van de Integrale (populatie-brede) Gezondheidsmonitor COVID-19. Hierbij wordt samengewerkt met GGD GHOR Nederland, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, samen het netwerk GOR. Het onderzoek is bedoeld om de fysieke en mentale gezondheidseffecten als gevolg van de coronacrisis onder de Nederlandse bevolking inzichtelijk te maken. ZonMw is namens het ministerie van VWS opdrachtgever van de monitor en faciliteert verbinding tussen lopende onderzoeken.

Leeswijzer

De Corona Gezondheidsmonitor Jeugd is in het najaar van 2021 afgenomen onder jongeren in leerjaar 2 en 4 van het reguliere voortgezet onderwijs. Op de volgende pagina's zijn de belangrijkste resultaten van de deelnemende jongeren die in de regio Utrecht wonen (**Regio**) (in paars) afgezet tegen het gemiddelde van Nederland (**Nederland**) (in blauw).
In de bijlage vindt u een tabeloverzicht met kerncijfers. Hierin staan alle resultaten van de regio Utrecht in 2021 vergeleken met de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd in 2019 en de landelijke cijfers 2021 (indien beschikbaar).
Vanwege de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten hanteren wij bij de rapportage een minimum van 30 respondenten die de vraag ingevuld hebben en een minimum van 5 respondenten per specifiek antwoord. Indien de aantallen lager liggen, worden de cijfers niet weergegeven. Alle gegevens zijn gewogen (o.a. naar geslacht, leerjaar en onderwijsniveau) zodat ze representatief zijn voor de jongeren uit klas 2 en 4 die in de regio Utrecht wonen.

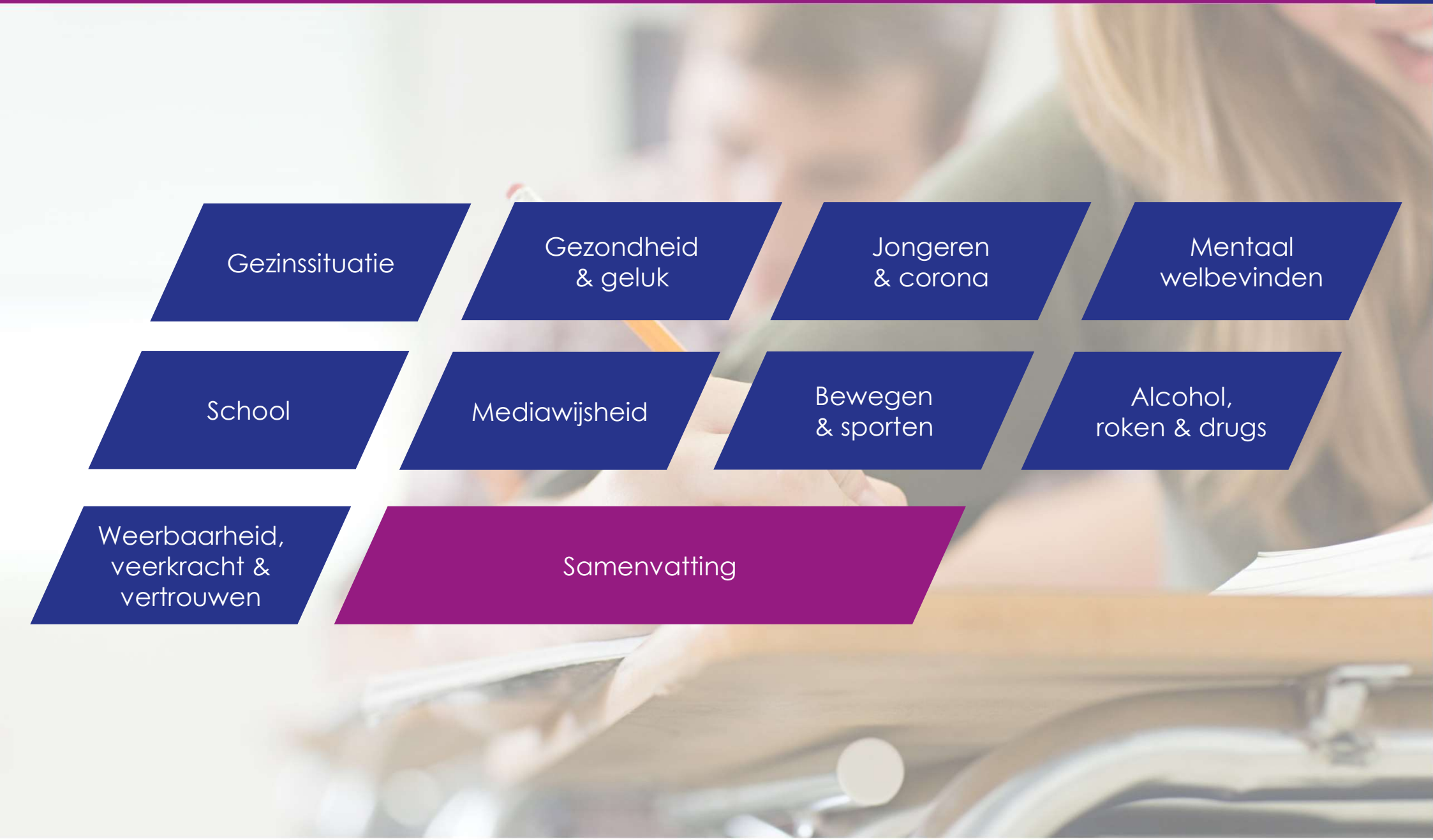
Deelname

	Regio 2021	Nederland 2021
Totaal aantal	**17106**	**166786**
Jongens	51%	50%
Meisjes	49%	50%
Klas 2	48%	48%
Klas 4	52%	52%
Vmbo-bk	18%	23%
Vmbo-tl	22%	25%
Havo	32%	31%
Vwo	28%	21%

CORONA GEZONDHEIDS MONITOR JEUGD 2021

GGD regio Utrecht

Inhoudsopgave

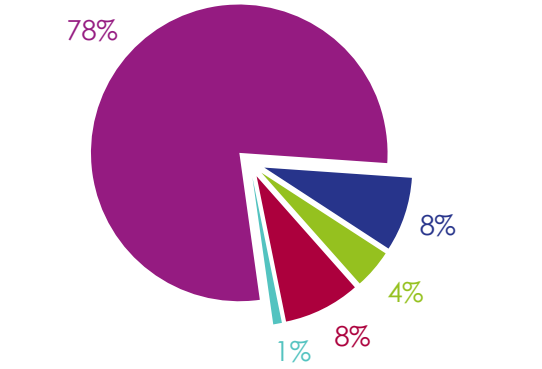


Gezinssituatie
Gezondheid & geluk
Jongeren & corona
Mentaal welbevinden
School
Mediawijsheid
Bewegen & sporten
Alcohol, roken & drugs
Weerbaarheid, veerkracht & vertrouwen
Samenvatting

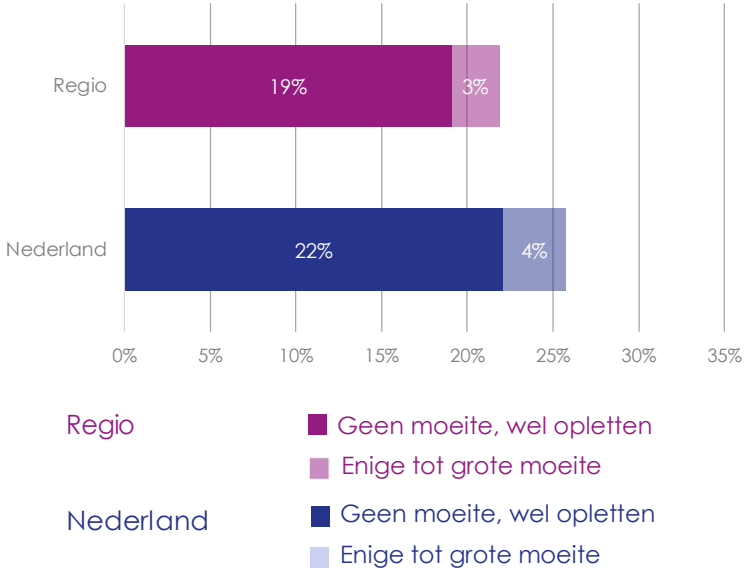
Gezinssituatie van jongeren heeft invloed op welzijn

Van **gezinnen die moeite hebben met rondkomen** en **eenoudergezinnen** wordt veel veerkracht en improvisatie gevraagd. Lidmaatschap van (sport)clubs en het kopen van gezonde voeding zijn dan niet altijd vanzelfsprekend. Geldzorgen kunnen leiden tot stress binnen het hele gezin. Uit onderzoek van het NCJ blijkt dat kinderen die opgroeien in een eenoudergezin vaker emotionele en gedragsproblemen ontwikkelen dan hun leeftijdgenoten in tweeoudergezinnen.

Gezinssamenstelling van de leerlingen



Moeite met rondkomen (gezin)



Meeste jongeren zijn positief over ouders

	Regio	Nederland
Voelt zich thuis (meestal) gelukkig	93%	-
Kan met ouders praten als hij/zij ergens mee zit	88%	-
Heeft het gevoel dat ouders hem/haar begrijpen	81%	-

Ingrijpende levensgebeurtenissen

waarmee jongeren te maken hebben (gehad):

- **21%** Scheiding ouders
- **10%** Lichamelijke ziekte (jongere zelf)
- **8%** Psychische ziekte (jongere zelf)
- **12%** Ziek gezinslid (jonge mantelzorgers)

Jonge mantelzorgers

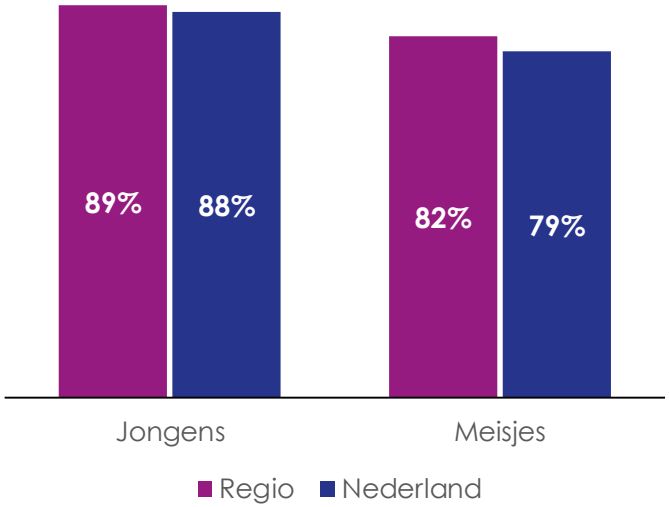
Het percentage (potentiële) jonge mantelzorgers is berekend als het percentage jongeren dat een gezinslid heeft met een lichamelijke of psychische ziekte of verslaving. Jonge mantelzorgers hebben vaak een hechte familieband en vertonen vaker pro-sociaal gedrag. Als de zorgsituatie echter te intensief wordt, kunnen ook jonge mantelzorgers overbelast raken.

Hoe gezond en gelukkig voelen jongeren zich in coronatijd?

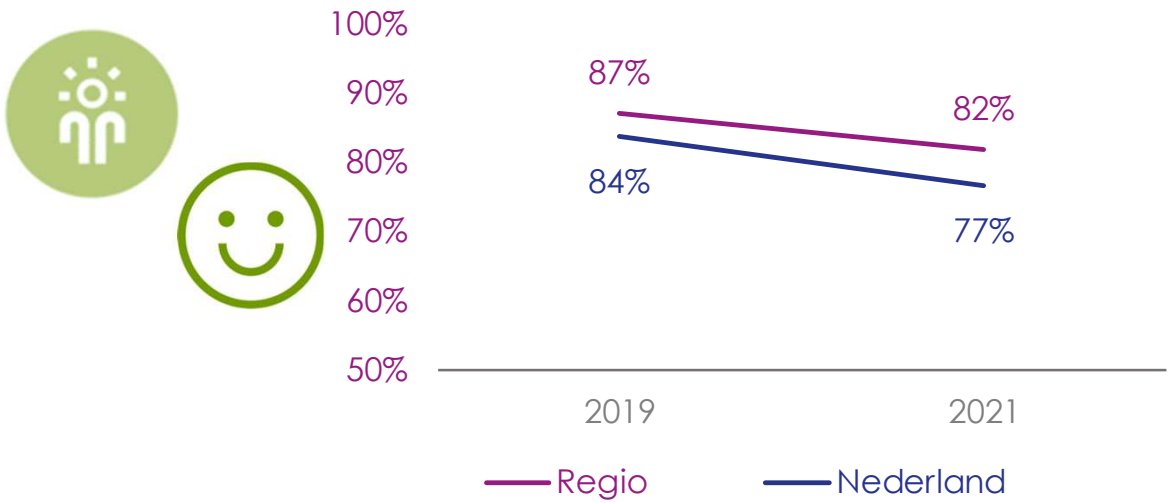
Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. Jongeren kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun eigen gezondheid ervaren, dit is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand van jongeren. Uit de regionale resultaten blijkt dat in 2021 iets minder jongeren hun eigen gezondheid als (zeer) goed ervaren dan in 2019.

Een andere belangrijke indicator voor het welzijn van jongeren is hoe gelukkig zij zich voelen. Uit de regionale resultaten blijkt dat het geluksgevoel van jongeren gedaald is ten opzichte van 2019.

Ervaart een goede gezondheid



Voelt zich gelukkig



Gezondheidsklachten zoals buikpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, maar ook moeheid, prikkelbaarheid, slaap- of concentratieproblemen, kunnen, naast andere oorzaken, het gevolg zijn van stressvolle of traumatische gebeurtenissen. In 2021 is daarom onderzocht hoe vaak jongeren last hadden van dergelijke klachten.

Ervaart (zeer) vaak 5 of meer gezondheidsklachten

	Regio	Nederland
Jongens	7%	9%
Meisjes	24%	27%

De meest voorkomende klachten in regio Utrecht

- Vermoeidheid
- Concentratieproblemen
- Slaapproblemen
- Prikkelbaar of irritatie
- Hoofdpijn

Impact corona

Coronamaatregelen zoals lockdowns, sluiting van scholen, digitale lessen en 1,5 meter afstand houden, grijpen diep in op het dagelijks leven van jongeren. Ook persoonlijke gebeurtenissen die jongeren hebben meegemaakt tijdens de coronaperiode kunnen grote impact hebben, zoals in quarantaine gaan, het doormaken van corona of ziekte of overlijden van een naaste. Veel jongeren hebben zo'n gebeurtenis meegemaakt. **18%** van de jongeren in de regio Utrecht geeft aan nog steeds last te hebben van gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt in de coronaperiode. Met deze jongeren gaat het over het algemeen minder goed.

Wat hebben de jongeren in de regio Utrecht meegemaakt tijdens de coronaperiode?



Impact van de coronamaatregelen bij jongeren op:

Leven in het algemeen

	Regio	Nederland
Negatief	17%	19%

Schoolprestaties

	Regio	Nederland
Negatief	24%	26%

Relatie met familie

	Regio	Nederland
Negatief	8%	8%

Relatie met vrienden

	Regio	Nederland
Negatief	9%	9%

Tijdens lockdowns:

80% — Kon thuis een plek voor zichzelf vinden als dat nodig was

57% — 1,5 m — Vond het gemakkelijk om buiten op 1,5 meter afstand vrienden of familie te ontmoeten

Hulp en ondersteuning

Jongeren in uw gemeente die extra hulp of steun nodig hadden tijdens de coronaperiode:

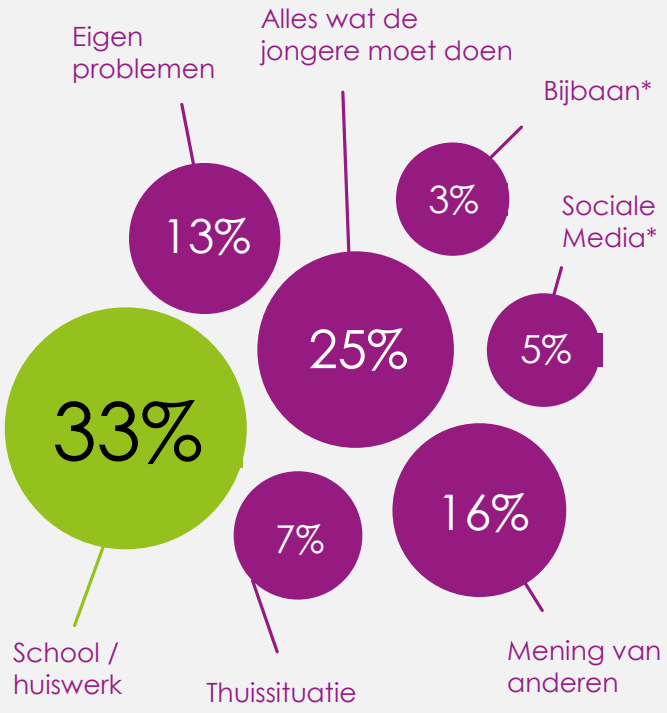
- Hulp bij schoolwerk **(22%)**
- Hulp omdat ze niet lekker in hun vel zater **(17%)**
- Hulp bij ruzie of problemen met hun ouders **(5%)**
- Hulp bij lichamelijke klachten of pijn **(5%)**

Meeste stress door school of huiswerk

In 2021 geeft **44%** van de jongeren in de regio Utrecht aan dat zij zich (zeer) vaak gestrest voelen door één of meer factoren. In 2019 was dit **44%** . De grootste bron van stress is school of huiswerk. Stress hoeft niet ongezond te zijn, maar kan leiden tot psychische problemen als de draaglast groter is dan de draagkracht.

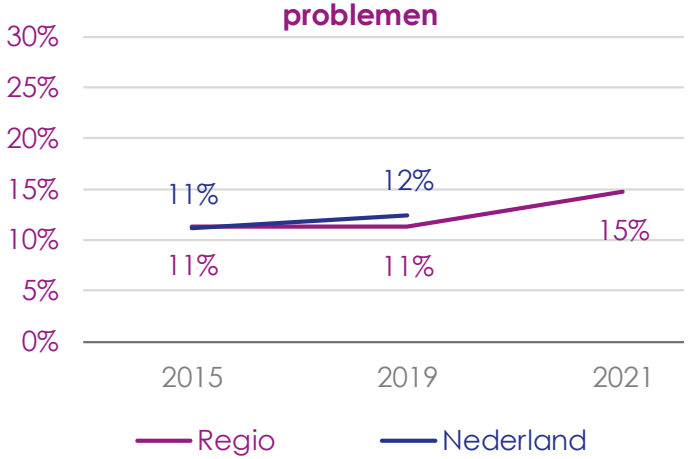
Ervaart (zeer) vaak stress door:

* Niet landelijk uitgevraagd, telt niet mee in totaal van één of meer factoren



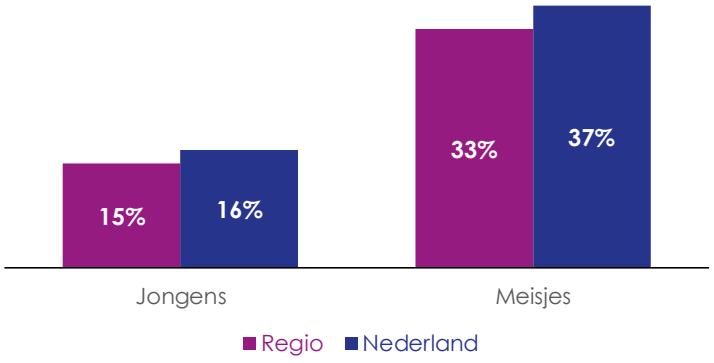
Meer psychosociale problemen en eenzaamheid onder jongeren

Hoog risico op psychosociale problemen



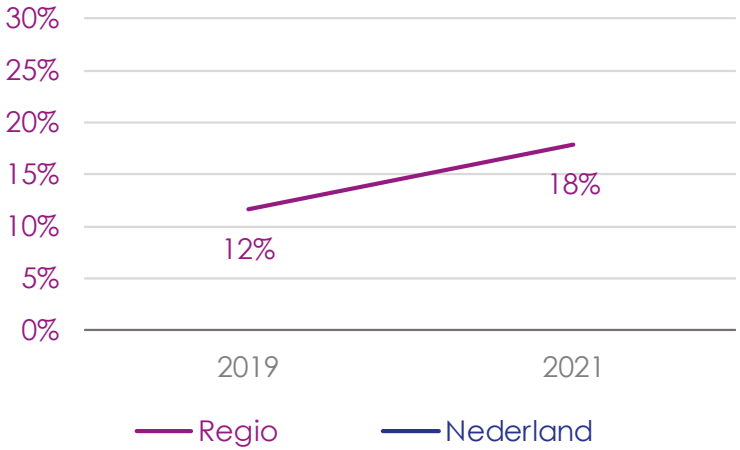
Een hoog risico op **psychosociale problemen** is gemeten met de Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ). Dit zijn 25 stellingen over emoties, gedrag, hyperactiviteit en omgang met leeftijdsgenoten.

Heeft (lichte tot ernstige) psychische klachten



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

Is matig tot ernstig eenzaam

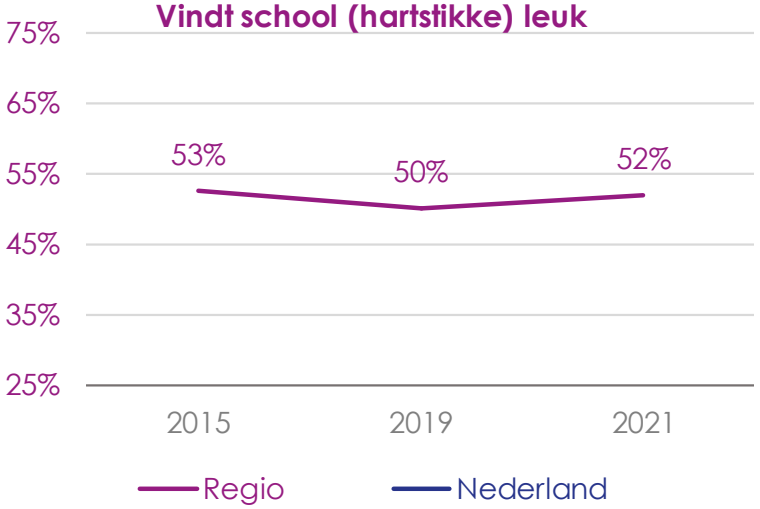


Suïcide

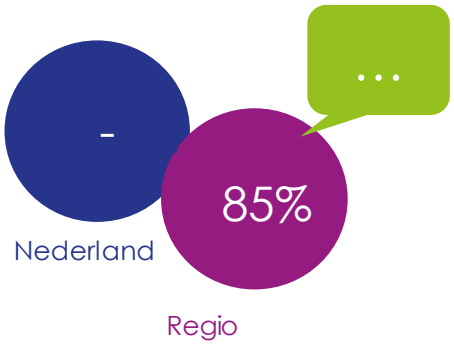
Van de jongeren in de regio Utrecht heeft **20%** in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven. **4%** Heeft daar (heel) vaak aan gedacht in die periode.

Schoolbeleving in coronatijd

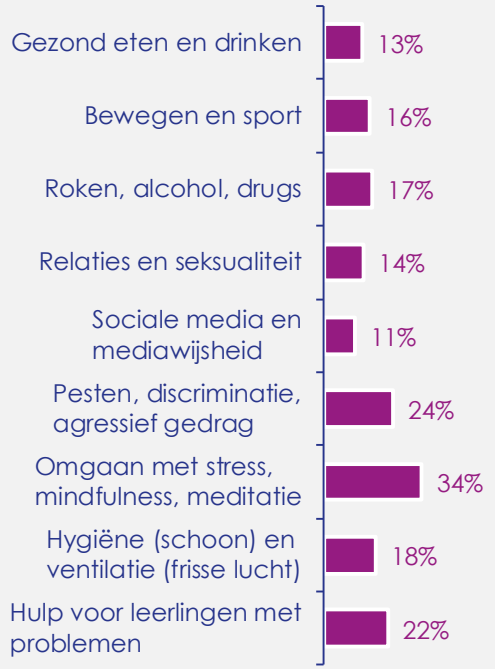
Vindt school (hartstikke) leuk



Kan op school met iemand praten als hij/zij ergens mee zit

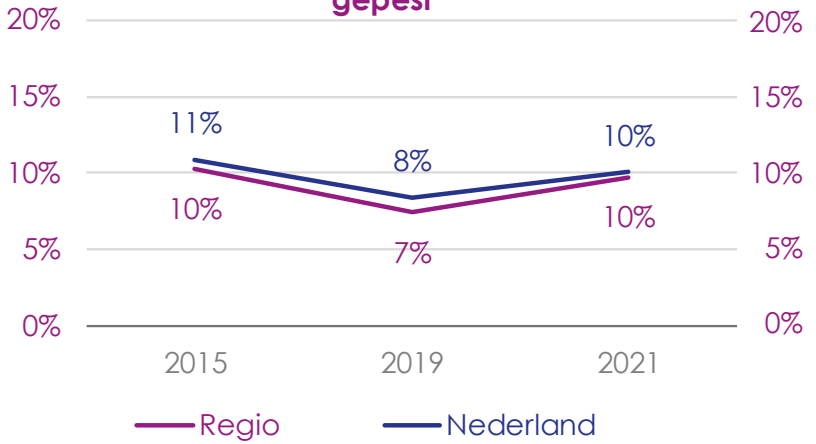


Jongeren in de regio Utrecht vinden dat school meer aandacht zou moeten besteden aan:

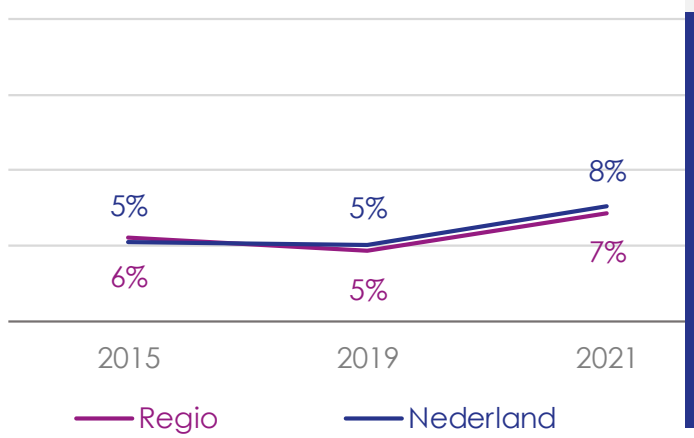


Pesten op school en cyberpesten toegenomen

Is de afgelopen 3 maanden op school gepest



Is de afgelopen 3 maanden online gepest



School speelt een belangrijke rol in het leven van jongeren. Ze brengen er een groot deel van hun tijd door. Het is een plek om dingen te leren, maar ook om sociale contacten op te doen en vrienden te maken.
Wanneer jongeren worden gepest, kan dit negatieve gevolgen hebben voor de lichamelijke en sociaal-emotionele gezondheid. Daarnaast kunnen schoolprestaties afnemen, net als de motivatie om naar school te gaan.

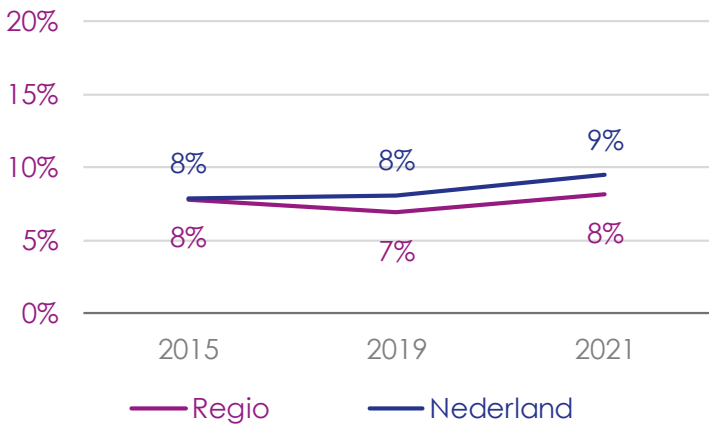
De digitale generatie, problematisch of niet?

Jongeren groeien op in een digitale wereld en staan voortdurend met elkaar in contact via sociale media. Als de jongere het gebruik hiervan niet meer onder controle heeft, kunnen er problemen ontstaan in het dagelijks functioneren. Er is dan sprake van problematisch gebruik. Jongeren komen bijvoorbeeld slaap tekort, raffelen hun huiswerk af of voelen zich onrustig wanneer zij geen gebruik kunnen maken van sociale media.

Ook langdurig gamen en hier niet mee kunnen stoppen, kan problematisch worden. Een rapport van het Trimbos-instituut laat zien dat problematisch gamen vaak samenhangt met problemen als sociaal isolement, eenzaamheid, verlaagde schoolprestaties, psychosomatische klachten (bijvoorbeeld slaapgebrek) en een verminderde tevredenheid over het eigen leven. De resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd laten zien dat een klein deel van de jongeren een hoog risico heeft op problematisch gebruik van sociale media of gamen.

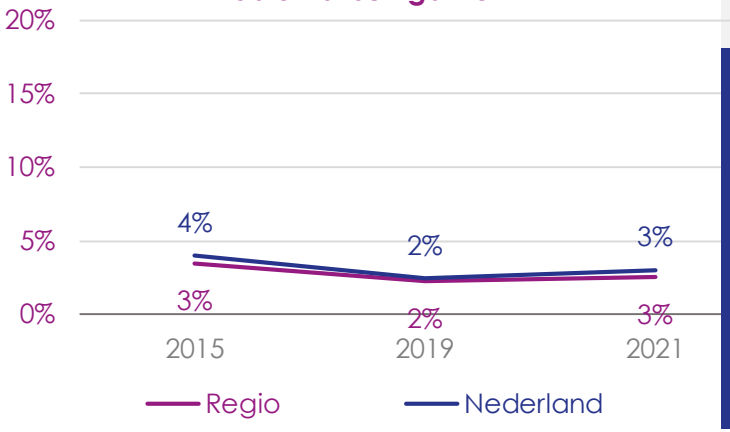


Problematisch social media gebruik

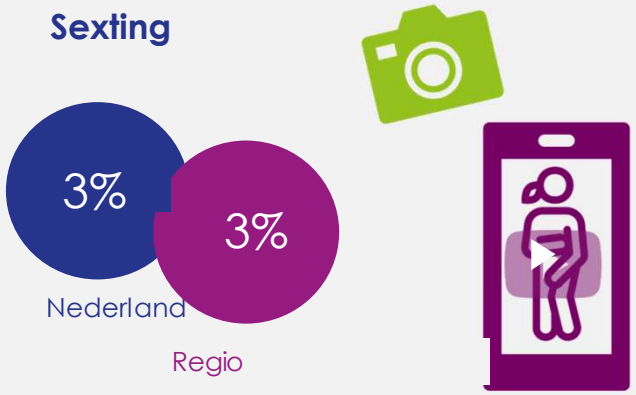




Problematisch gamen



Sexting



Heeft in de afgelopen 6 maanden een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf aan iemand anders gestuurd

Sexting kan nare gevolgen hebben die jongeren niet altijd kunnen overzien. Op sense.info kunnen jongeren terecht voor hulp en ondersteuning rondom dit onderwerp.

Verschil tussen jongens en meisjes

Meisjes hebben een hoger risico op problematisch gebruik van sociale media dan jongens. Jongens komen daarentegen vaker in de problemen door gamen. **41%** van de jongens in regio Utrecht geeft aan elke dag te gamen, tegenover **10%** van de meisjes.

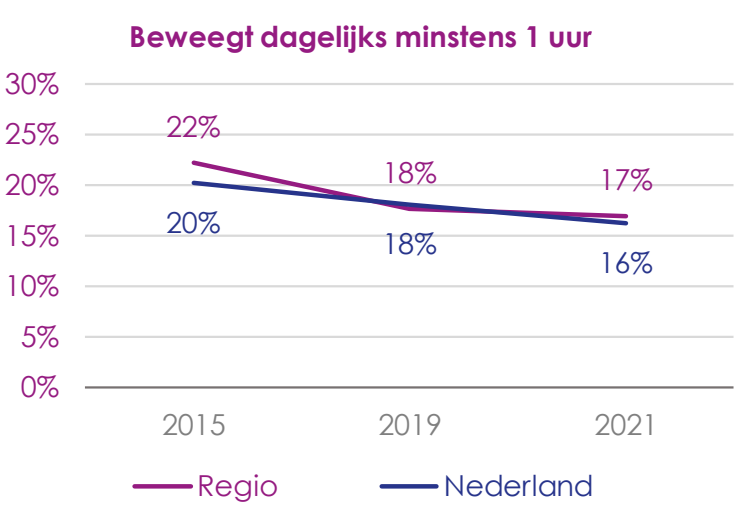
Voldoende bewegen tijdens lockdowns uitdaging voor jongeren?

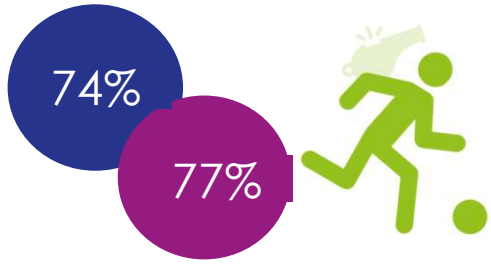
Het advies voor jongeren is om elke dag minimaal een uur te bewegen. Niet alleen sporten bij een club, maar ook bewegen buiten clubverband, zoals skaten, kranten bezorgen of naar school fietsen, telt mee. Door de coronacrisis werden veel sportclubs tijdelijk gesloten en vonden veel activiteiten, waaronder het volgen van onderwijs, digitaal plaats. Het werd daardoor belangrijker om op eigen initiatief en in de eigen buurt mogelijkheden te vinden om te bewegen.

Tijdens lockdowns:

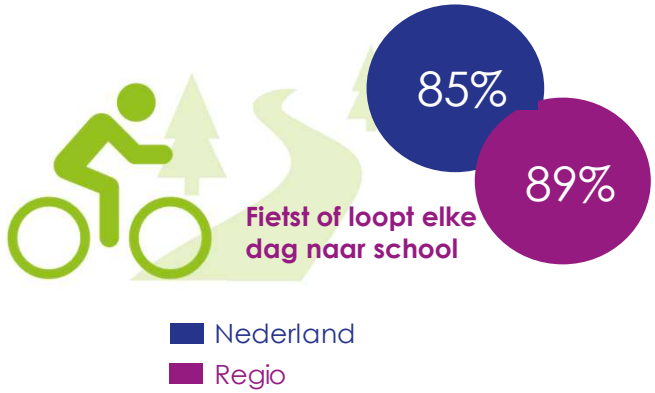


Meerderheid jongeren beweegt onvoldoende





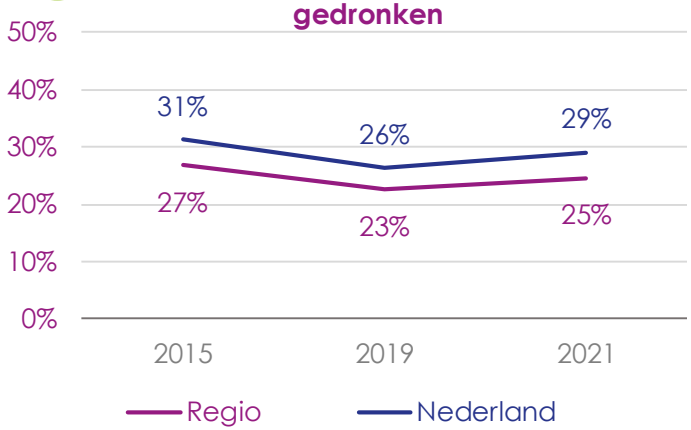




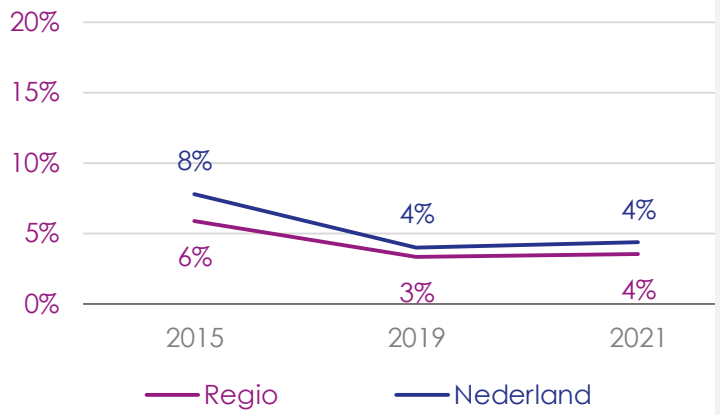
Uit de vergelijking van de cijfers van 2019 en 2021 blijkt dat de coronacrisis het beweeggedrag van jongeren niet structureel heeft veranderd in de periode waarin de vragenlijst is afgenomen.

Dalende trend alcoholgebruik en roken stagneert

Heeft afgelopen 4 weken alcohol gedronken



Rookt (tenminste wekelijks)



Binge drinken (afgelopen 4 weken)

	Regio	Nederland
Klas 2	6%	8%
Klas 4	25%	30%

Ouders keuren alcoholgebruik niet af*

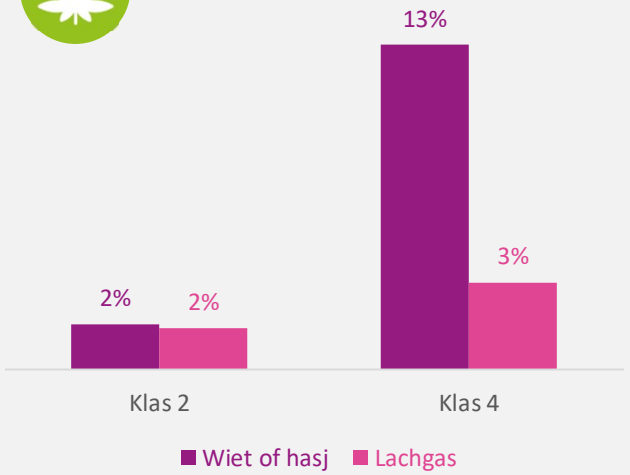
	Regio	Nederland
Klas 2	42%	-
Klas 4	45%	-

* Van de jongeren die alcohol drinken

Sinds 2015 stagneert de dalende trend in het gebruik van alcohol onder jongeren. In 2021 is het alcoholgebruik in de afgelopen 4 weken hoger dan in de metingen voor de coronacrisis. Er is geen duidelijk effect van corona zichtbaar op roken en het gebruik van softdrugs. Er is wel een duidelijk verschil naar leeftijd/leerjaar: het middelengebruik neemt toe naarmate jongeren ouder worden.

Vooral jongeren in leerjaar 4 experimenteren met softdrugs

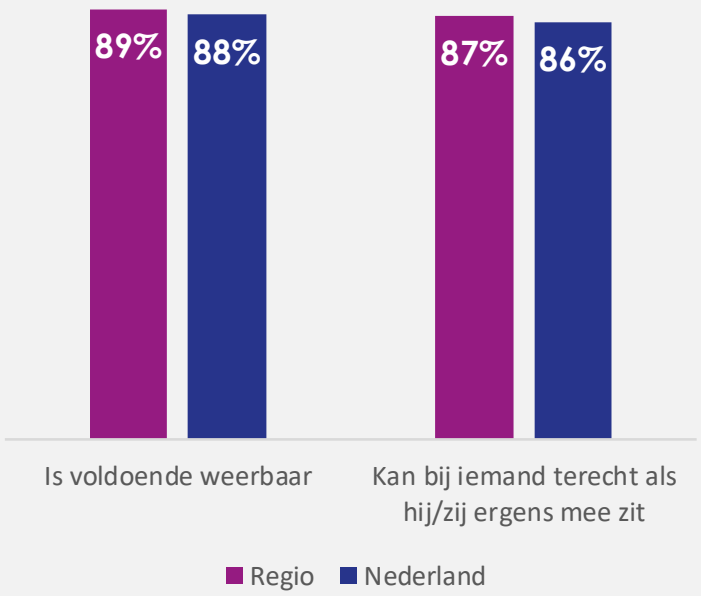
Heeft ooit gebruikt



Op weg naar NIX18 en Rookvrije Generatie

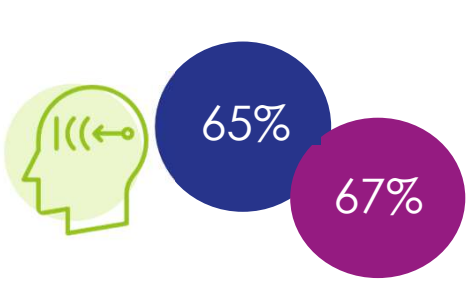
Hoe kunnen we samen voorkomen dat jongeren onder de 18 roken en drinken?
Op www.nix18.nl en www.rookvrijegeneratie.nl vindt u tips & trics voor jongeren, ouders, organisaties en gemeenten. Naast de laatste onderzoeken en weetjes, vindt u hier ook inspirerende voorbeelden, vlogs en acties. Hoe kunnen bijvoorbeeld ouders elkaar inspireren bij het maken én volhouden van de NIX-afspraak? Hoe pak je als gemeente de handhaving van een rookvrij terrein aan? Door gezamenlijke inspanning kunnen we de dalende trend in roken en drinken onder jongeren vasthouden en verder doorzetten!

Weerbare jongeren maken gezonde keuzes

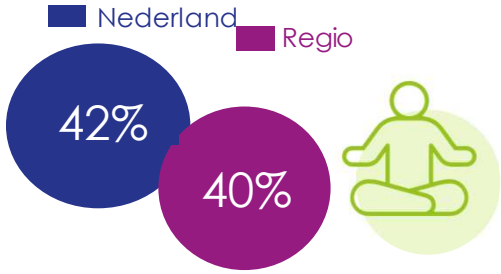


Weerbaarheid en ervaren sociale steun zijn belangrijk voor een goede psychische gezondheid. Weerbare jongeren hebben zelfvertrouwen en kunnen goed voor zichzelf opkomen, met respect voor anderen. Zij kunnen ook, al dan niet na een periode van experimenteren, gezonde keuzes maken ten aanzien van hun eigen leefstijl.

Vergroten veerkracht belangrijk om impact coronacrisis te beperken



Herstelt snel na een moeilijke periode



Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan

Naast de aandacht voor mogelijke (mentale) gezondheidsproblemen die jongeren kunnen ervaren door de coronacrisis, is het belangrijk om samen met hen te kijken naar mogelijke oplossingen. Het concept van positieve gezondheid biedt daarvoor aanknopingspunten. Door met jongeren hierover in gesprek te gaan, wordt duidelijk waar hun kracht zit en wat hen helpt om sterker uit een stressvolle of moeilijke periode te komen. Het is belangrijk om de **veerkracht** van jongeren te stimuleren, op een manier die aansluit bij hun belevingswereld.

Jongeren hebben over het algemeen veel vertrouwen in de toekomst

Vertrouwen in de toekomst



Samenvatting

De Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 is uitgevoerd om te kijken wat de impact van de corona-periode is geweest op jongeren. Om die reden zijn de vragen uit de Gezondheidsmonitor van 2019 zoveel mogelijk op dezelfde manier opnieuw gesteld in 2021. Het uiteindelijke doel van het onderzoek is om de lokale en landelijke overheid, scholen en de GGD handvatten te geven om passend gezondheidsbeleid te kunnen maken. Hieronder vindt u een samenvatting van de belangrijkste resultaten voor de **regio Utrecht**.

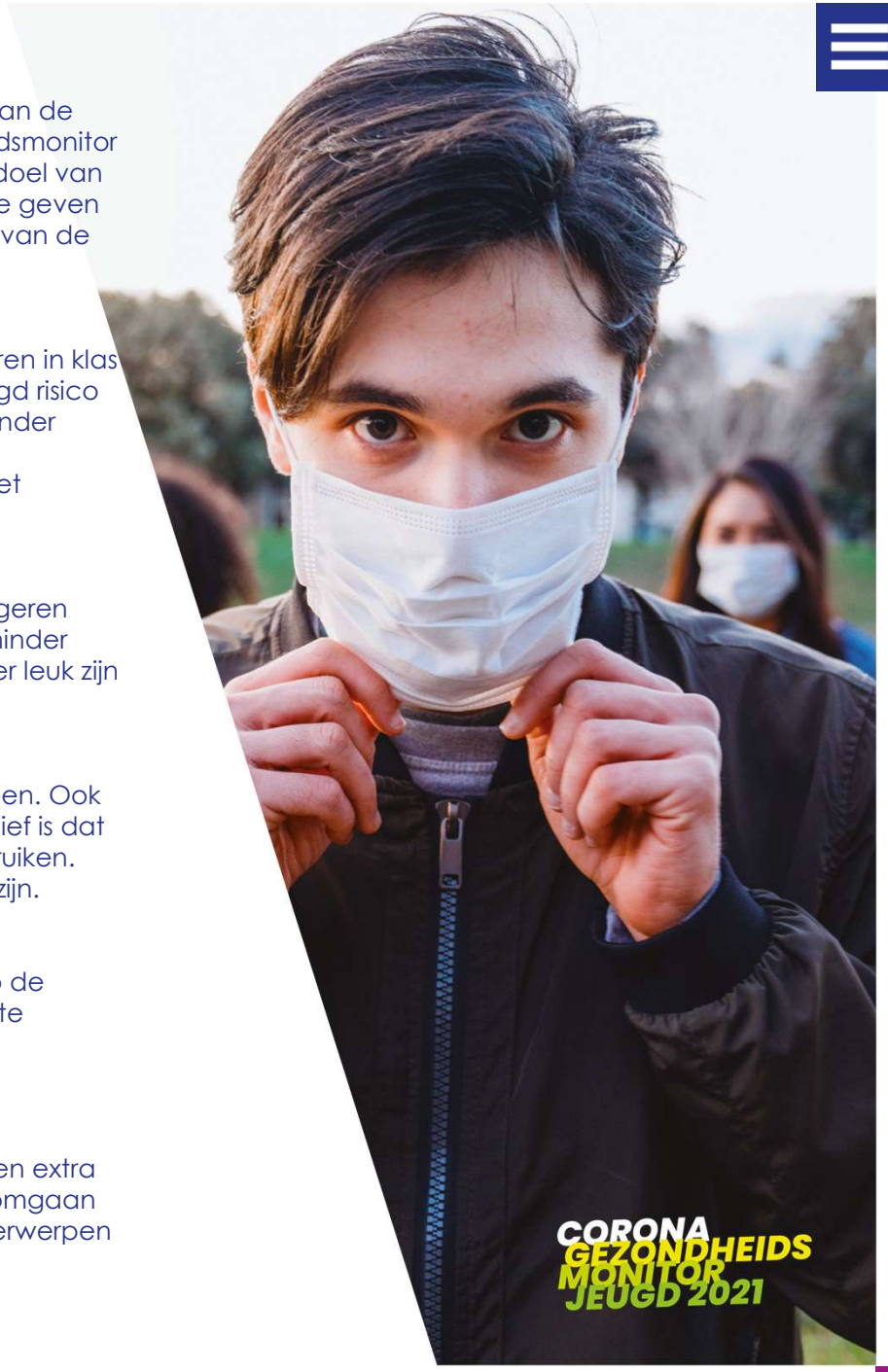
Ongunstige ontwikkelingen in mentale gezondheid van jongeren
In vergelijking met de periode vóór de coronacrisis (najaar 2019) is het welzijn van jongeren in klas twee en vier in de regio Utrecht achteruit gegaan. Jongeren hebben vaker een verhoogd risico op psychosociale problemen en voelen zich minder vaak gelukkig. Ook zijn jongeren minder vaak voldoende weerbaar. Deze ongunstige ontwikkeling is ook landelijk zichtbaar. Het percentage jongeren dat zich (heel) vaak gestrest voelt door één of meer factoren is niet veranderd ten opzichte van 2019.

Ook impact van de coronacrisis in de sociale leefomgeving van jongeren
In de sociale leefomgeving laten de resultaten ook ongunstige ontwikkelingen zien. Jongeren voelen zich vaker matig tot ernstig eenzaam en worden vaker gepest. Ook hebben zij minder vaak het gevoel dat hun ouders hen begrijpen. Positief is dat jongeren school niet minder leuk zijn gaan ervaren en dat zij vaker aangeven met iemand op school te kunnen praten.

Alcoholgebruik tijdens corona toegenomen
Jongeren geven vaker aan dat ze in de afgelopen vier weken alcohol gedronken hebben. Ook hebben zij vaker een verhoogd risico op problematisch gebruik van sociale media. Positief is dat jongeren niet meer zijn gaan roken en ook niet meer softdrugs of lachgas zijn gaan gebruiken. Daarnaast lijkt het sport -en beweeggedrag van jongeren niet structureel veranderd te zijn.

Bijna een op de vijf jongeren heeft nog last van gebeurtenissen tijdens corona
De resultaten laten heftige corona-gerelateerde gebeurtenissen zien. Ongeveer een op de twintig jongeren in de regio Utrecht heeft een verhoogde kans om langdurige klachten te ontwikkelen door gebeurtenissen in de coronaperiode. Jongeren met deze ernstige psychosociale klachten vormen een kwetsbare groep.

Wat vinden jongeren zelf belangrijk?
GGD regio Utrecht heeft jongeren gevraagd aan welke onderwerpen school volgens hen extra aandacht zou moeten besteden. De top drie onderwerpen die jongeren noemen zijn ‘omgaan met stress’, ‘pesten en discriminatie’ en ‘hulp voor jongeren met problemen’. Deze onderwerpen werden alle drie vaker genoemd dan in 2019.



Contact

Heeft u vragen over het onderzoek? Neem dan contact op met:

Nelleke de Vos
ndevos@ggdru.nl
06-28528789

CORONA GEZONDHEIDS MONITOR JEUGD 2021

GGD regio Utrecht