

Gezondheid, welzijn en leefstijl van jongeren

Voorbeeldrapportage - Leerjaar 3 Gezondheidsprofiel 2024-2025



JGZ heeft afgelopen jaar leerlingen uit klas 3 van uw school uitgenodigd voor “Zeg jij het maar”: het gezondheidsonderzoek voor jongeren. Dit profiel geeft inzicht in hoe het met de jongeren op uw school gaat, op basis van wat zij zelf hebben aangegeven in de gezondheidsvragenlijst.

Over het gezondheidsonderzoek

Het jongerencontactmoment is erop gericht om jongeren bewust te maken van hun eigen gezondheid en leefstijl en hen (preventief) te begeleiden en te coachen. De leerlingen hebben een vragenlijst ingevuld over allerlei facetten van hun leven. Jongeren met vragen of zorgen worden uitgenodigd voor een consult. Zij worden tevens uitgenodigd als er zorgwekkende antwoorden zijn gegeven op de vragen.

Profiel voor school

Dit gezondheidsprofiel kan uw school helpen om het schoolgezondheidsbeleid te formuleren en te evalueren.

Op sommige thema's kunt u als school een belangrijke rol spelen, door bijvoorbeeld bepaalde lessen op te nemen in uw programma, met behulp van eigen lessen of gastdocenten, door het aanbod in de kantine of andere activiteiten. Sommige thema's zijn namelijk effectiever te benaderen via groepsinterventies dan door een individueel gesprek. Met name leefstijlonderwerpen zoals middelengebruik en relationele omgang, waarbij groepsnormen en groepsdruk een belangrijke rol spelen, worden effectiever met groepsinterventies beïnvloed.

Methode en verantwoording

De gezondheidsvragenlijst bestaat uit 67 tot 90 vragen. Deze vragen zijn positief of neutraal gesteld. Bij sommige vragen kunnen jongeren op een schaal van 1 tot 10 aangeven in welke mate iets op hen van toepassing is. Een score van 10 is altijd het meest positieve antwoord. Een score van 6 of hoger wordt als voldoende gerekend.

In dit schoolprofiel staan de resultaten van het gezondheidsonderzoek voor leerjaar 3 van uw school.

Let op: kleine aantallen kunnen de uitslag vertekenen, omdat in een kleine groep enkele jongeren met een bijzondere uitslag het groepspercentage al sterk beïnvloeden. Dit verklaart waarom soms grote verschillen in percentages niet significant blijken te zijn en kleinere wel.

Percentages worden afgerond, behalve de percentages rond 0%. Als minstens één jongere, maar niet meer dan 4 jongeren een antwoord heeft gegeven, dan wordt dit weergegeven als “minder dan 5 jongeren” of “een enkeling”.

Deze kinderen hebben op uw school meegedaan

Op uw school zijn in totaal 135 leerlingen uit klas 3 uitgenodigd om de “Zeg jij het maar”-vragenlijst in te vullen. Vanwege diverse redenen (o.a. afwezigheid door ziekte en geen toestemming voor het onderzoek) hebben niet alle uitgenodigde leerlingen de vragenlijst ingevuld. Op uw school hebben 93 leerlingen uit klas 3 de vragenlijst ingevuld. Het betreft 52 jongens en 41 meisjes. Ondanks dat een beperkt percentage van de jongeren uit klas 3 van uw school de vragenlijst heeft ingevuld, geeft deze rapportage toch een goed beeld van de gezondheid van de leerlingen uit leerjaar 3 op uw school.

Tabel 1. Kenmerken van de leerlingen (%)
*dat de vragenlijst digitaal heeft ingevuld

	Uw gemeente	Regio
Aantal leerlingen*	93	12835
Meisje (%)	44	48
Jongen (%)	56	52
14 jaar (%)	19	26
=> 15 jaar (%)	80	57
Vmbo (%)	99	45
Vwo (Atheneum/ Gymnasium) (%)	1.1	24



2. Leefomstandigheden

School, thuis en vrienden spelen een belangrijke rol in het leven van jongeren en bepalen in grote mate hun welzijn.

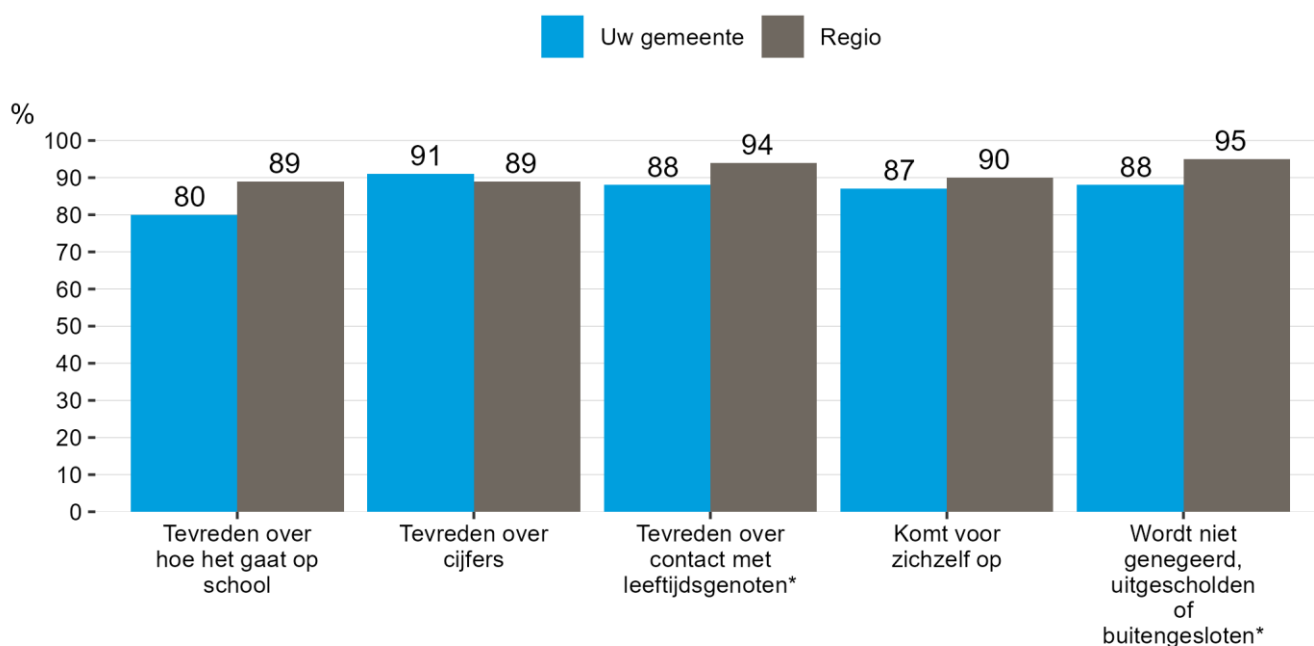
Schoolklimaat

Jongeren brengen een groot deel van hun tijd op school door. Het is een plek om te leren, maar ook om sociale contacten op te doen en vrienden te maken. Plezier op school is belangrijk voor de sociaal-emotionele ontwikkeling en komt de schoolprestaties ten goede. *Van de jongeren op uw school is 80% tevreden over hoe het gaat op school. Op uw school is 91% van de jongeren tevreden over hun cijfers.*

Relaties met anderen

Voor jongeren zijn contacten met andere jongeren belangrijk. *Op uw school heeft 88% van de jongeren voldoende plezier in hun contacten met leeftijdsgenoten. Veel jongeren geven aan voor zichzelf op te komen (87%). 77% van de jongeren geeft aan zich (bijna) nooit eenzaam te voelen. Daarentegen voelt 7% zich vaak eenzaam.*

Gepest worden kan sociale en emotionele problemen opleveren en negatieve gevolgen hebben voor schoolprestaties en de motivatie om naar school te gaan. Ook jongeren die zelf pesten ondervinden hiervan problemen. *Minder dan 5 jongeren op uw school geven aan vaker dan 1x per week gepest te worden. 12% geeft aan genegeerd, uitgescholden of buitengesloten te worden thuis, op de sportschool, via WhatsApp of op school. Ook geven minder dan 5 jongeren aan geschopt, geslagen of op een andere manier lichamelijk mishandeld te worden.* Het tegen de wil in verspreiden van filmpjes of foto's is ook een manier van pesten. *Op uw school geeft een enkeling aan dat iemand wel eens seksuele- of naaktfoto's of -filmpjes van hem/haar heeft verspreid.*



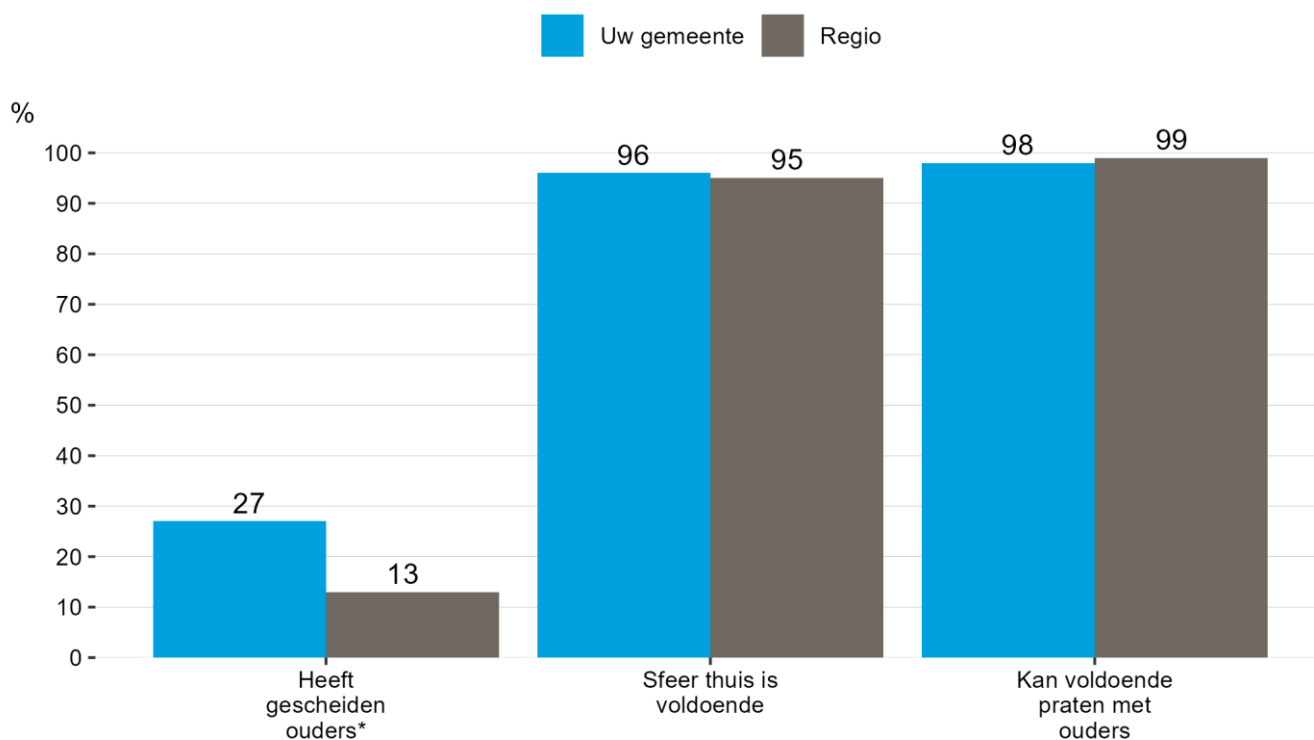
Thuisituatie

Het merendeel van de jongeren op uw school woont de meeste dagen van de week bij hun beide ouders. Van 27% is de ouders gescheiden. Over het algemeen hebben de jongeren op uw school het thuis goed naar hun zin. Op de vraag "Hoe gaat het tussen jou en de mensen waarmee jij in huis woont" antwoordt een groot deel op uw school met minstens voldoende (96%).

De meerderheid van de jongeren op uw school voelt zich begrepen door hun ouders en 98% vindt dat ze voldoende met hun ouders kunnen praten als ze ergens mee zitten. De meest voorkomende ingrijpende gebeurtenissen waar jongeren van uw school nog veel mee bezig zijn, zijn het overlijden van een dierbare en een lichamelijke of psychische ziekte van iemand uit het gezin.

Financiën

Het aantal scholieren dat vaak geld tekort komt is nagenoeg gelijk gebleven de laatste 5 jaar: het gaat landelijk om ongeveer 8%. Deze leerlingen lenen vooral van vrienden, ouders en klasgenoten. Landelijk heeft één op de tien scholieren op dit moment meer dan 50 euro schuld, meestal is het schuldbedrag veel lager. In de gezondheidsvragenlijst is gevraagd naar mogelijke leningen of schulden die een jongere heeft: geen van de jongeren op uw school heeft een lening of een schuld van meer dan 50 euro.



3. Gezondheid

Volgens de definitie van gezondheid gaat gezondheid over je goed voelen en de uitdagingen van het leven aankunnen. Het gaat om uitdagingen op fysiek, emotioneel en sociaal gebied.

Slapen

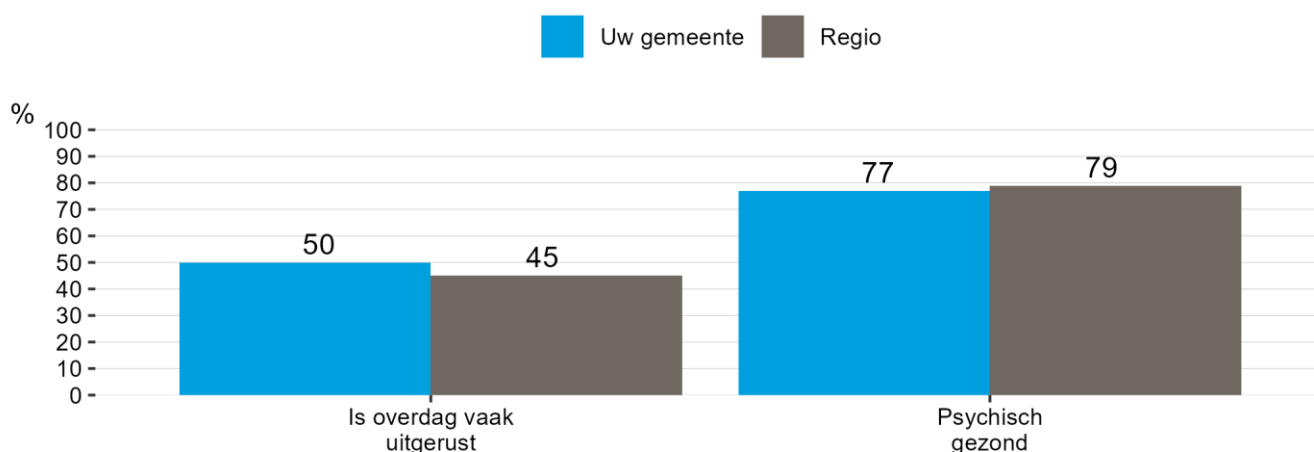
Voldoende slaap zorgt voor een betere psychische en lichamelijke gezondheid. Jongeren slapen gemiddeld tussen de 7 en 9 uur per nacht. *Van de jongeren op uw school geeft 50% aan overdag een enkele keer of vaak slaperig of vermoeid te zijn. Vaak genoemde redenen hiervoor zijn: te laat naar bed gaan of te vroeg moeten opstaan, moeilijk in slaap kunnen komen, en 's avonds/'s nachts nog tv kijken, gamen of op telefoon zitten.*

Psychische gezondheid

De psychische gezondheid is gemeten met de Mental Health Inventory (MHI-5). De uitslag wordt bepaald door de antwoorden op vijf vragen naar gevoelens van geluk, somberheid en zenuwachtigheid en geeft de balans weer tussen de mate van positieve en negatieve gevoelens. Er kan een totaalscore van 100

punten worden behaald. Bij een score van 61 of hoger wordt gesproken van een goede psychische gezondheid. *Op basis van de MHI-5 is 23% van de jongeren op uw school psychisch ongezond.* In het algemeen hebben meisjes vaker een lagere score dan jongens. Jongeren worden uitgenodigd voor een gesprek met de jeugdverpleegkundige als er tekenen zijn van psychische problematiek.

Sommige jongeren vinden het moeilijk om met hun emoties om te gaan. In een poging om uiting te geven aan verwarrende emoties, kunnen sommigen zichzelf opzettelijk beschadigen. *Op uw school geeft 5% aan dit wel eens te doen. Ook kan een kind of jongere zich zo ongelukkig of wanhopig voelen dat hij of zij het gevoel krijgt niet meer te willen leven. Op uw school geeft 6% aan wel eens over zelfmoord na te denken.*



4. Voeding en bewegen

Gezond eten en drinken en voldoende beweging zijn belangrijk voor een goede gezondheid. Een verkeerde balans tussen voedselinname en de hoeveelheid beweging is de belangrijkste oorzaak van overgewicht. Overgewicht op jonge leeftijd vergroot de kans op overgewicht op volwassen leeftijd en kan leiden tot gezondheidsproblemen, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en gewrichtsproblemen.

Voeding

Een ontbijt is hierbij een goede start van de dag. *Op uw school ontbijt 61% van de leerlingen elke dag.*

Een puber heeft daarnaast 1500 ml vocht nodig per dag. Dit zijn 7-8 bekers of glazen water, thee zonder suiker of melk. Water is de eerste keuze. *Op uw school geeft 70% aan dagelijks 4 glazen water te drinken.*

Lichaamsbeeld

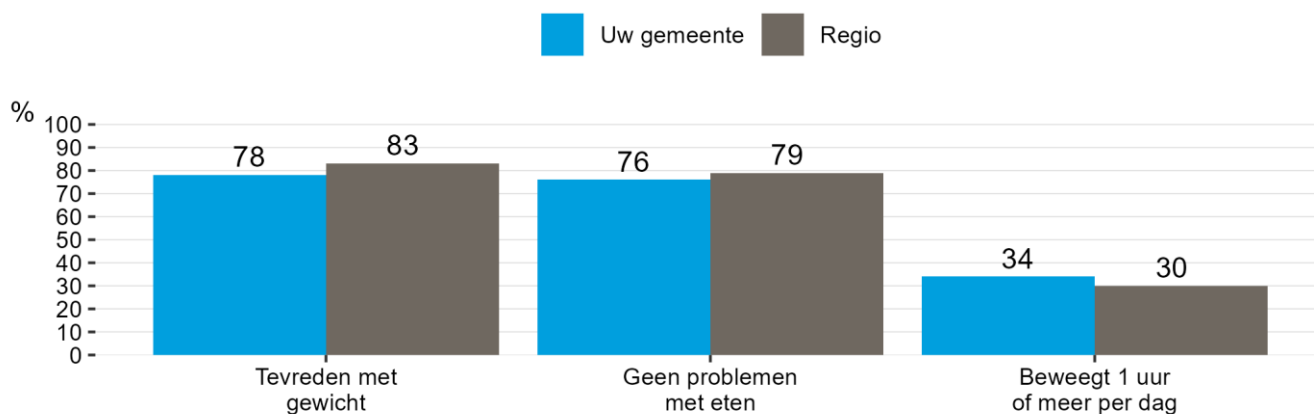
Voor jongeren is gewicht een belangrijk onderwerp; voor hen staat een goed gewicht voor aantrekkelijkheid en geaccepteerd worden. *Van de jongeren op uw school lijkt 78% tevreden met zijn/haar gewicht. Het gaat hierbij om 70% van de meisjes en 85% van de jongens.* Jongeren met vragen over hun lengte/gewicht en zelfbeeld, of met problemen met eten zijn uitgenodigd voor een gesprek met de jeugdverpleegkundige.

Op deze leeftijd komen eetstoornissen relatief vaak voor, zowel eetbuien als het niet meer eten. *Op uw*

school geeft 24% aan 'wel eens' of 'vaak' problemen te hebben met eten. Het gaat hierbij om 27% van de meisjes en 21% van de jongens.

Beweging

Lichamelijk actief zijn heeft een positief effect op de conditie, het welzijn en het lichaamsgewicht. Het verkleint de kans op gezondheidsproblemen die in het latere leven ontstaan, zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Ook vergroot sporten het zelfvertrouwen van jongeren. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen adviseert aan jongeren van 12-18 jaar om elke dag minimaal 1 uur matig intensief te bewegen (Nederlandse Norm Gezond Bewegen). In 'Zeg jij het maar' is gevraagd aan de leerlingen 'Hoeveel dagen van de week beweeg je minimaal één uur als je alles bij elkaar optelt? (sporten bij een sportclub, op straat, op school, fietsen naar school, e.d.)'. *34% van de jongeren op uw school beweegt minstens 1 uur per dag.*



5. Genotmiddelen en internetgebruik

Jongeren zitten in een levensfase waarin geëxperimenteerd wordt met diverse genotmiddelen, zoals alcohol en tabak, en soms ook cannabis en harddrugs. Experimenteren hoort bij de leeftijd, maar er zitten risico's voor de gezondheid aan. Aan jongeren onder de 18 mag geen alcohol of tabak meer worden verkocht. Ook mogen jongeren tot hun 18e geen alcohol bij zich hebben in het openbaar (bijvoorbeeld op straat, in de kroeg, op een station).

Alcoholgebruik

Alcohol is schadelijk voor jongeren, omdat de hersenen en andere organen nog in ontwikkeling zijn en daardoor extra kwetsbaar zijn. Andere negatieve gevolgen van (overmatig) alcoholgebruik zijn alcoholvergiftiging, risicovol seksueel gedrag, agressie en ongelukken.

Van de jongeren uit klas 3 op uw school drinkt 89% geen alcohol, en heeft 10% in de afgelopen vier weken alcohol gedronken. Van de jongeren dronk 6% recent 5 drankjes of meer bij één gelegenheid. Het drinken van 5 of meer drankjes bij één gelegenheid wordt binge drinken genoemd. Er is aangetoond dat regelmatig binge drinken een schadelijk effect heeft op de hersenen in ontwikkeling.

Roken (nicotine)

Roken is de belangrijkste oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Ernstige ziekten door roken zien we bij jongeren niet of weinig, maar rokende jongeren hebben wel vaker astmatische symptomen en problemen met mond of gebit. Hoe jonger iemand start met roken, hoe groter de kans is op een rookverslaving. Andere manieren om nicotine binnen te krijgen zijn o.a. de e-sigaret (VAPE pen) en snus. Snus is soort theezakje dat onder de bovenlip wordt gestopt. Het is een methode waarbij je nicotine binnenkrijgt zonder te roken. *Op uw school krijgen minder dan 5 jongeren wekelijks een vorm van nicotine binnen.*

Hasj/wiet

Het gebruik van cannabis (hasj en wiet) leidt bij langdurig en regelmatig gebruik tot geestelijke afhankelijkheid en gezondheidsrisico's zoals luchtwegaandoeningen. Ook vermindert cannabisgebruik het reactievermogen, het concentratievermogen en het kortetermijngeheugen. Dit kan onder meer leiden tot slechte schoolprestaties. *Van de ondervraagde jongeren op uw school heeft niemand hasj/wiet gebruikt in de 4 weken voorafgaand aan dit onderzoek.*



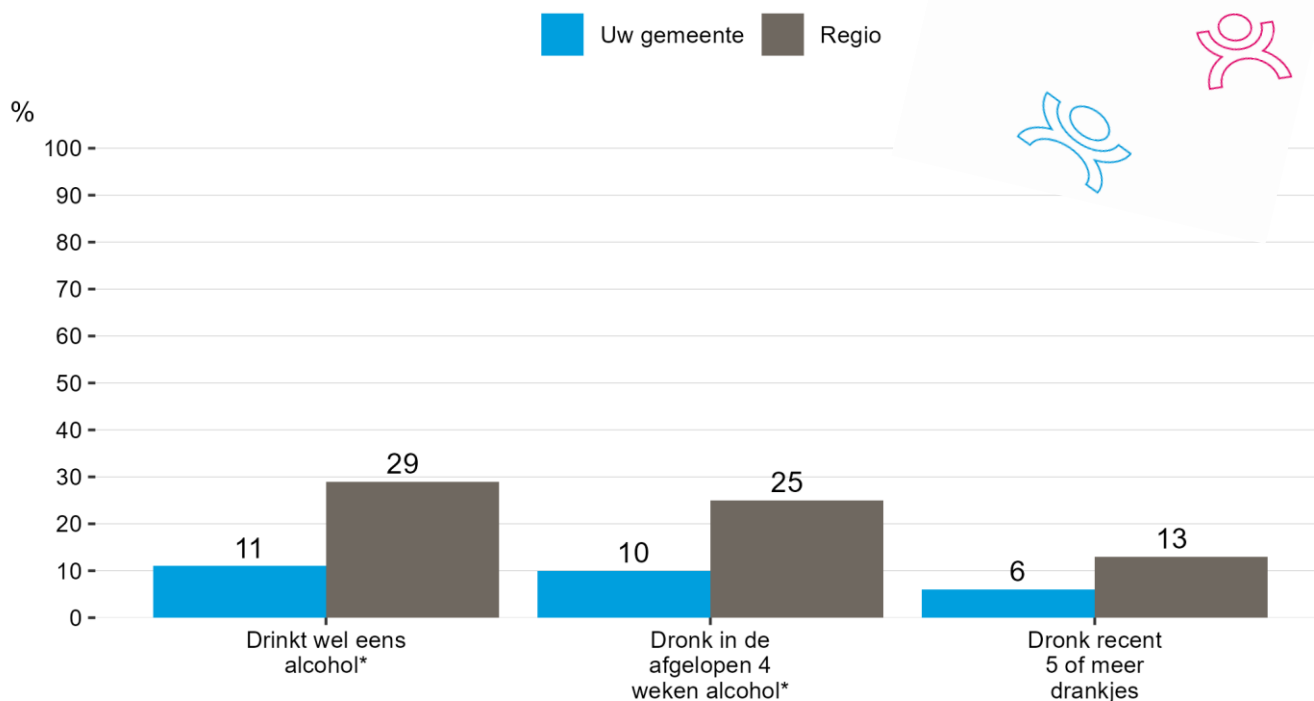
Lachgas

Zo'n 8% van de scholieren in Nederland tussen de 12 en 16 jaar heeft wel eens lachgas gebruikt. Lachgas is een middel dat medicinaal gebruikt wordt voor tijdelijke verdoving. Lachgas wordt ook als drijfgas gebruikt in de voedingsindustrie bijvoorbeeld voor slagroomsputen en is daardoor makkelijk te kopen. Jongeren gebruiken het als manier om een tijdelijke roes te krijgen. Een deel van de ongewenste effecten, zoals duizeligheid (46%), verwardheid (27%) en

hoofdpijn (25%), wordt veroorzaakt door tijdelijk zuurstoftekort.

Van de jongeren op uw school zegt een enkeling ooit lachgas te hebben gebruikt, en geen van de jongeren heeft lachgas gebruikt in de afgelopen 4 weken.

Van de jongeren op uw school zegt een enkeling ooit harddrugs gebruikt te hebben, waaronder cocaïne, heroïne, XTC (MDMA)

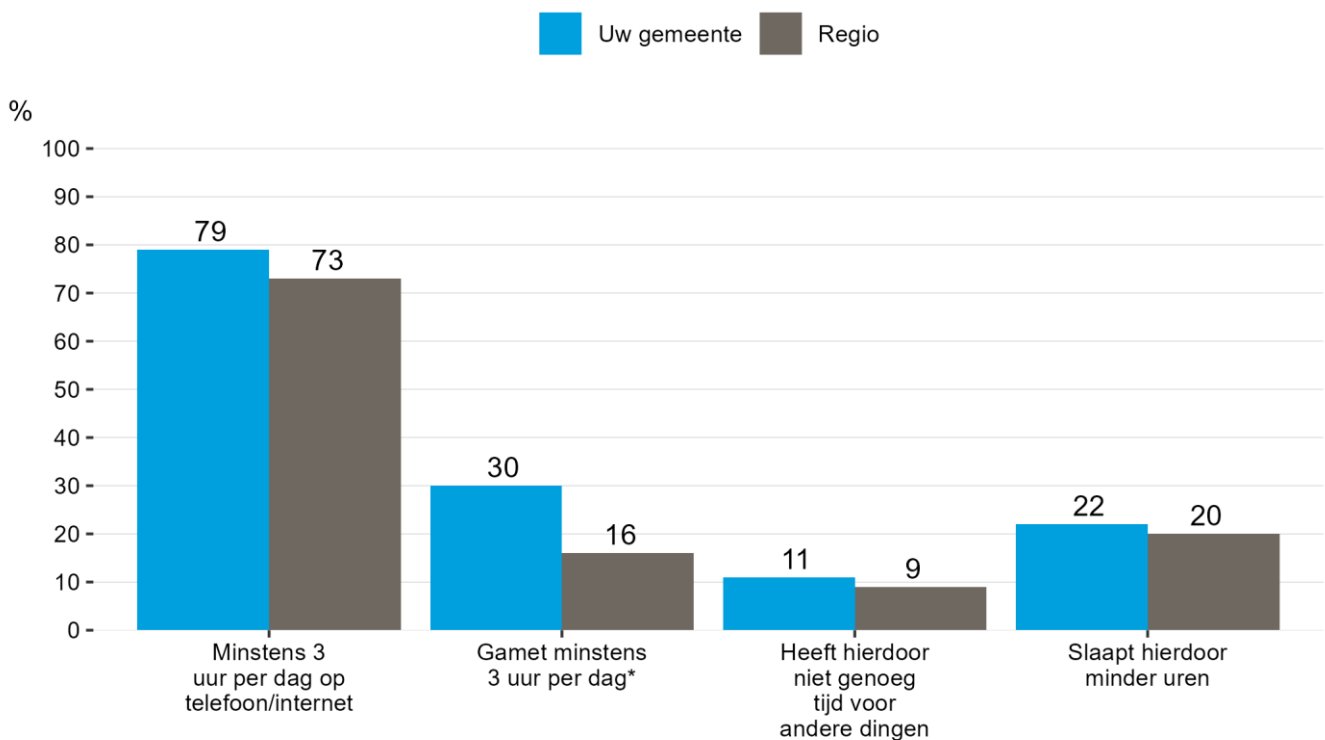


Internetgebruik en gamen

De tijd die jongeren doorbrengen op het internet is aanzienlijk. Een deel van deze tijd wordt besteed aan schoolwerk. Als een jongere moeite heeft om het gebruik van sociale media onder controle te houden wordt gesproken van problematisch gebruik. Naar verhouding vertonen meisjes vaker problematisch gebruik van sociale media dan jongens.

Van de jongeren op uw school besteedt 79% dagelijks minimaal 3 uur per dag in hun vrije tijd aan internet en mobiele telefonie. 30% besteedt gemiddeld minstens 3 uur per dag in hun vrije tijd aan gamen.

89% van de jongeren op uw school houdt naast het internetgebruik (inclusief Netflix, Videoland enz.), mobiele telefoongebruik, sociale media en gamen genoeg tijd over voor andere dingen, zoals afspreken met vrienden, huiswerk, sporten enz. Het lukt 78% van de jongeren op tijd te stoppen om genoeg uren te slapen.



6. Seksualiteit en gender

Veel jongeren hebben hun eerste seksuele ervaringen in de puberteit. Het hoort bij een gezonde seksuele ontwikkeling dat jongeren zelf beslissingen (leren) nemen, relaties aangaan waarbij zij rekening houden met en respect hebben voor zichzelf en de ander.

Jongeren die seksueel actief zijn, maar geen condoom gebruiken lopen risico op een ongewenste zwangerschap of een soa. Toch blijkt dat over het algemeen veel jongeren het lastig vinden om condooms te gebruiken. *Op uw school heeft 5% van de jongeren weleens geslachtsgemeenschap gehad. Van de seksueel actieve jongeren vrijt een enkeling onveilig; hij of zij heeft wel eens geslachtsgemeenschap zonder condoom.*

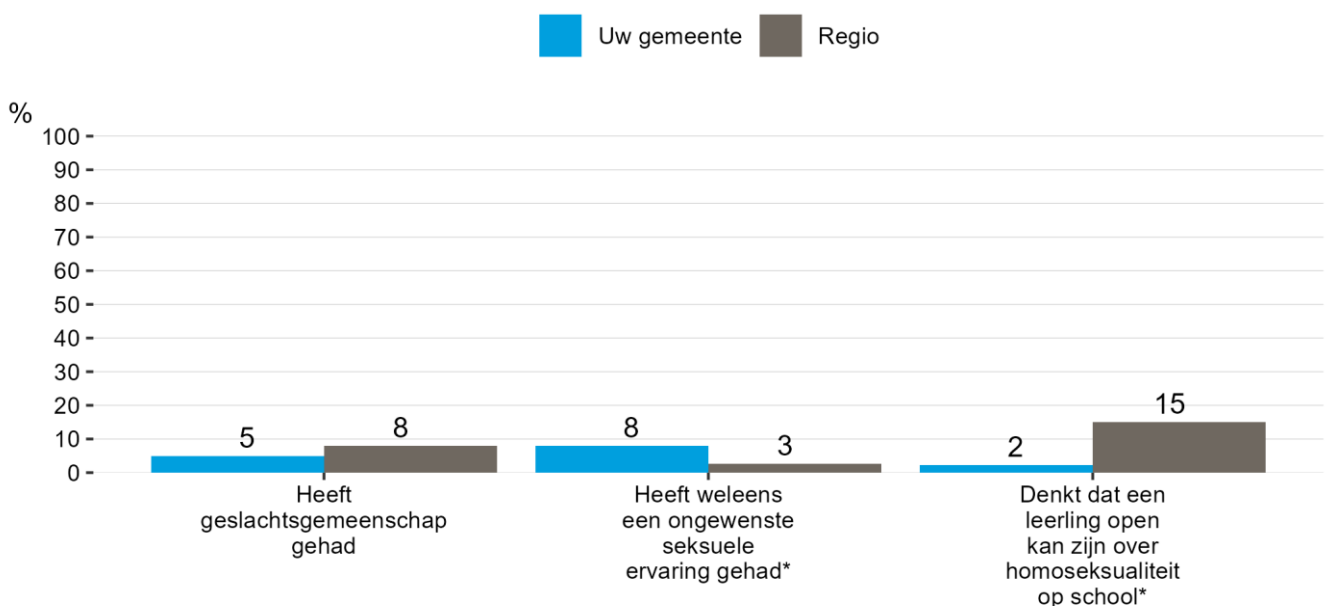
Ongewenste seksuele ervaringen kunnen ingrijpend zijn en ernstige gevolgen hebben voor het welzijn van jongeren. Een seksuele ervaring wordt hierbij uitgelegd als alles van zoenen, intiem betasten tot geslachtsgemeenschap. *Van de jongeren op uw school heeft 8% aangegeven weleens een ongewenste seksuele ervaring met iemand te hebben gehad.*

Homoseksualiteit

Ongeveer 1 op de 10 jongeren wordt verliefd op iemand van hetzelfde geslacht. Dit is voor veel jongeren die dit ervaren een flink worsteling. Het is daarom fijn als jongeren het gevoel hebben dat ze dit veilig aan hun omgeving kunnen vertellen. *Op uw school geven minder dan 5 jongeren aan dat een homoseksuele leerling dit veilig tegen iedereen op school kan vertellen, en 8% geeft aan dat een leerling dit alleen aan zijn of haar vrienden kan vertellen.*

Gender

Jongeren gaan steeds flexibeler om met gender en seksualiteit. Om deze reden is navraag gedaan of jongeren zich identificeren met hun geslacht. Hoe een jongere zich voelt wordt aangegeven met de term gender. *Op uw school geeft een enkeling aan zich niet te identificeren met het geslacht waarmee ze geboren zijn. Jongeren die zich anders voelen zijn uitgenodigd voor een gesprek.*



7. Oproepindicaties

Er zijn 93 leerlingen door middel van de vragenlijst gescreend. Van deze 93 leerlingen zijn er 55 opgeroepen voor een gesprek met de jeugdverpleegkundige. Daarnaast spreekt de verpleegkundige ook leerlingen die de vragenlijst niet of slechts deels hebben ingevuld. Het totaal aantal gesprekken dat de jeugdverpleegkundige heeft gehad ligt daarom hoger.

Een gesprek met de jeugdverpleegkundige vindt plaats tijdens schooltijd en duurt gemiddeld 20 minuten. Jongeren worden uit de klas gehaald of worden uitgenodigd met een brief en/of SMS. Tijdens het gesprek, worden de (zorgwekkende) antwoorden op de vragenlijst besproken en wordt een inschatting gemaakt van de ernst van het probleem. Wanneer nodig wordt de jongere doorverwezen naar instanties als de GGZ, lokale jeugdhulp, fysiotherapeut, of een andere professional. Tijdens het gesprek wordt

gebruik gemaakt van motiverende gespreksvoering: een methode om gedragsverandering en/of hulp zoeken te stimuleren en de jongere actief te betrekken bij het gesprek.

De meeste jongeren van uw school zijn opgeroepen omdat zij zorgwekkende antwoorden hadden gegeven op Heb jij wel eens problemen met eten (te veel eten of juist niet willen eten)?.

De meest voorkomende oproepindicaties van uw school, staan in de tabel onderaan deze pagina.

Van uw leerlingen gaf 8% aan een persoonlijk gesprek te willen met de jeugdverpleegkundige van JGZ. Daarnaast wilden geen van de jongeren chatten via JouwGGD/Sense.info en heeft 9% informatie opgevraagd over een onderwerp.

Tabel 2. Meest voorkomende oproepindicaties. Een opgeroepen jongere kan meerdere oproepindicaties hebben.

Vraag	Aantal
Heb jij wel eens problemen met eten (te veel eten of juist niet willen eten)?	22
Hoe vaak voel je je overdag slaperig of moe?	22
MHI-5 score	19
Welke van de volgende ziektes, leer- en/of gedragsproblemen heb je (of in de afgelopen 12 maanden gehad)?	13
Ik word genegeerd, uitgescholden of buitengesloten op school of in mijn vrije tijd	12

8. Wat kan uw school doen?

De lichamelijke en sociaal-emotionele gezondheid van jongeren is belangrijk voor nu en voor later. Een goede gezondheid leidt ook tot betere leerprestaties. Daarom is het van belang om structureel aandacht te besteden aan de gezondheid van uw leerlingen.

U kunt hierbij denken aan de thema's: gezond gewicht, roken, alcohol en drugs, relaties en seksualiteit, gamen en social media, slapen en suïcide.

Om problematiek te voorkomen bij een van deze thema's kunnen preventieve interventies worden ingezet op leerlingen, ouders of teamleden.

Indien u advies wilt over de aanpak van de eerdergenoemde of andere thema's, kunt u contact opnemen met de jeugdverpleegkundige van uw school.



Colofon

Uitgave JGZ Zuid-Holland West, schooljaar 2024-2025

Contactpersoon Voor vragen aan JGZ:

Voor weergegeven cijfers: Chantal Koolhaas: c.koolhaas@jgzzhw.nl;

Vertrouwelijk

Dit schoolprofiel wordt uitsluitend aan uw school verstrekt, JGZ behandelt dit profiel als vertrouwelijk. Alleen de school mag - delen uit- het rapport openbaar maken.