

**GEZONDHEID, WELZIJN EN LEEFSTIJL
VAN JONGEREN**

Regio Gelderland Midden

Resultaten van het E-MOVO onderzoek 2007

INLEIDING

Een kerntaak van de sector Volksgezondheid van Hulpverlening Gelderland Midden, beter bekend als de GGD, is het monitoren van de gezondheidsstatus en determinanten van inwoners uit de regio Gelderland Midden. Dit is vastgelegd in de Wet Collectieve Preventie Volksgezondheid. Hulpverlening Gelderland Midden (HGM) geeft uitvoering aan deze wettelijke taak door deelname in de vierjaarlijkse monitorcyclus, afgesproken met GGD'en in Oost-Nederland.

In het najaar van 2007 heeft HGM, samen met andere GGD'en in Gelderland en Overijssel een grootschalig onderzoek gedaan naar de gezondheidstoestand en leefstijl van jongeren van het voortgezet onderwijs, E-MOVO (Elektronische Monitor en Voorlichting). Dit onderzoek heeft ook in 2003 plaatsgevonden. In deze brochure worden de belangrijkste uitkomsten voor het werkgebied van HGM (figuur 1) weergegeven.

In de loop van 2008 zullen de resultaten ook op gemeente- en schoolniveau worden gerapporteerd. Met de resultaten van E-MOVO kunnen gemeenten, scholen en andere regionale gezondheidszorginstellingen gericht werken aan de verbetering van gezond gedrag. Op verzoek van gemeenten of scholen kan HGM advies geven over de in te zetten interventies door een individuele gemeente of school. Op regioniveau geeft HGM in de laatste paragraaf een aantal aanbevelingen voor preventieactiviteiten.



Figuur 1 Werkgebied van Hulpverlening Gelderland Midden

Onderzoeksmethodiek

Aan E-MOVO nemen leerlingen van de klassen 2 en 4 van het reguliere voortgezet onderwijs deel. De leerlingen beantwoorden via internet vragen over gezondheid, welzijn en leefstijl tijdens een lesuur op school. In de vragenlijst is zo veel mogelijk uitgegaan van vraagstellingen uit de Lokale en Nationale Jeugdmonitor. Na het invullen van de vragenlijst krijgen de jongeren, op basis van de antwoorden die zij hebben gegeven, een persoonlijk gezondheidsprofiel en een gezondheidsadvies via de website van E-MOVO. E-MOVO is dus zowel een monitor- als een voorlichtingsinstrument.

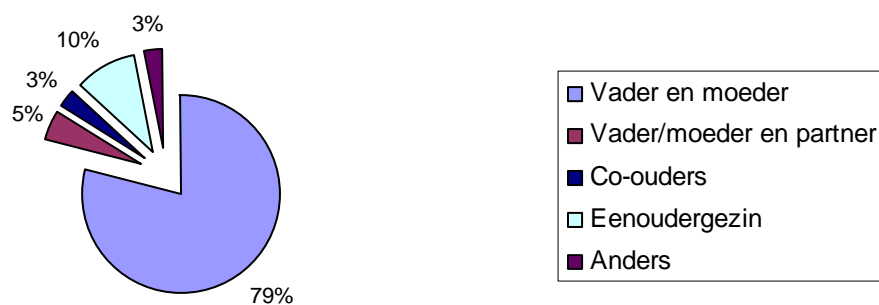
De deelnemers

HGM heeft in de regio Gelderland Midden alle scholen voor voortgezet onderwijs (behalve het speciaal voortgezet onderwijs) benaderd om mee te doen aan E-MOVO 2007. Uiteindelijk hebben 32 (locaties van) scholen meegedaan, 4 scholen hebben niet meegedaan. In totaal vulden 7790 jongeren, afkomstig uit alle 16 gemeenten, de vragenlijst via internet in, ongeveer evenveel leerlingen uit klas 2 als uit klas 4 en ongeveer evenveel jongens als meisjes. Van de leerlingen zit 44% op het vmbo of het lwoo (leerwagondersteunend onderwijs) en 56% op havo of vwo.

Van de leerlingen behoort 17% tot de groep allochtonen. Dit betekent dat tenminste één ouder in het buitenland is geboren.

Bijna eentiende van de jongeren (9%) rekt zichzelf tot een allochtone bevolkingsgroep.

Figuur 2 geeft de gezinssituatie weer. Bijna acht van de tien jongeren (79%) wonen bij hun eigen vader en moeder. Het aantal eenoudergezinnen in 2007 (10%) is vergelijkbaar met dat in 2003 (9%).



Figuur 2 Gezinssituatie

GEZONDHEID

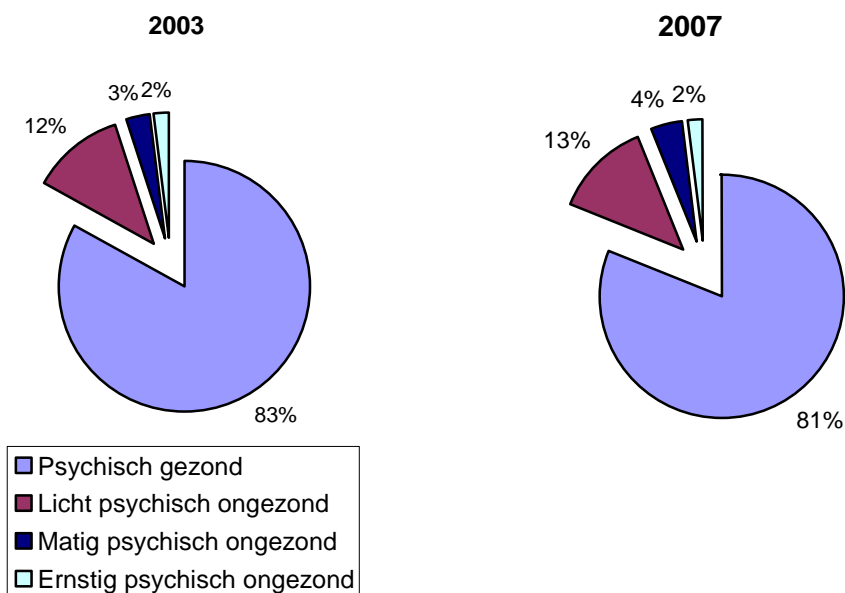
Ervaren gezondheid

Op de vraag: 'Hoe vind je je eigen gezondheid?' heeft 81% van de jongeren geantwoord met goed of zeer goed. 3% Vindt de eigen gezondheid slecht en de rest (16%) heeft geantwoord met 'gaat wel'. Deze resultaten zijn vergelijkbaar met Oost-Nederland.

Psychosociale gezondheid

Als er gezondheidsproblemen zijn, zijn het met name psychosociale problemen. Psychosociale problemen kunnen leiden tot slecht sociaal functioneren, verminderde schoolprestaties, schooluitval en criminaliteit. De psychosociale gezondheid is o.a. gemeten met de "Mental Health Inventory-5 vragenlijst" (MHI-5).

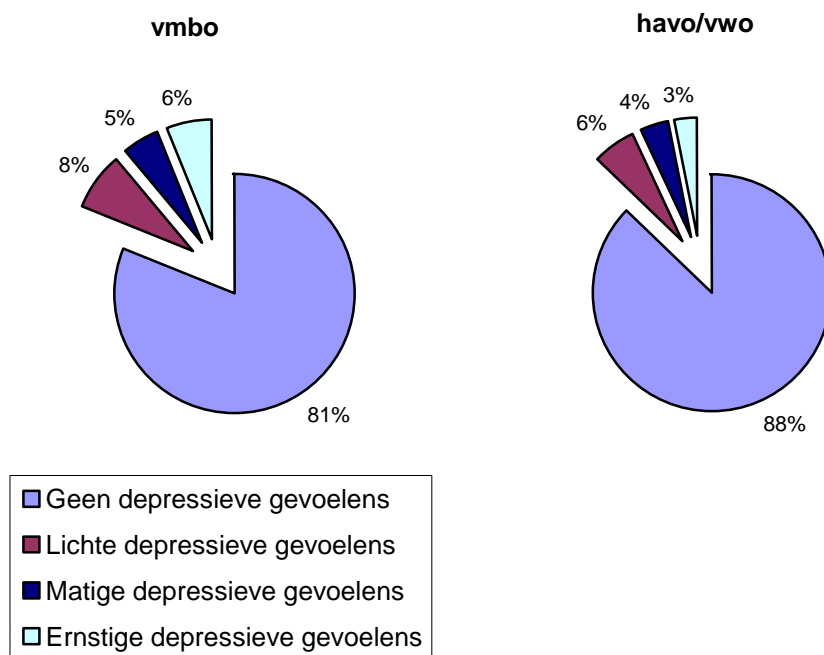
Volgens de MHI-5 methode heeft 19% van de deelnemende jongeren psychische problemen. In vergelijking met 2003 hebben meer leerlingen in 2007 psychische problemen (zie figuur 3, 19% versus 17%). Voor meisjes (24%) is dit percentage twee keer zo groot als voor jongens (12%).



Figuur 3 Psychische problematiek gemeten volgens de methode MHI-5

Depressie

Depressie is één van de meest voorkomende psychische aandoeningen bij jongeren. De aanwezigheid van depressieve gevoelens is gemeten met de “Major Depression Inventory” (MDI). Op basis van deze gestandaardiseerde vragenlijst kampt ongeveer één op de zes jongeren (16%) met depressieve gevoelens. Bij 4% gaat het om ernstige depressieve gevoelens. Jongeren op het vmbo hebben vaker depressieve gevoelens dan jongeren op havo/vwo (zie figuur 4).



Figuur 4 *Percentage leerlingen per schooltype dat depressieve gevoelens heeft*

Ingrijpende gebeurtenissen zoals het overlijden van een dierbare, een ernstige ziekte bij een gezinslid, echtscheiding van de ouders, ongewenste seksuele ervaring en pesten kunnen onder andere aanleiding zijn voor het ontstaan van problemen bij jongeren.

WELZIJN

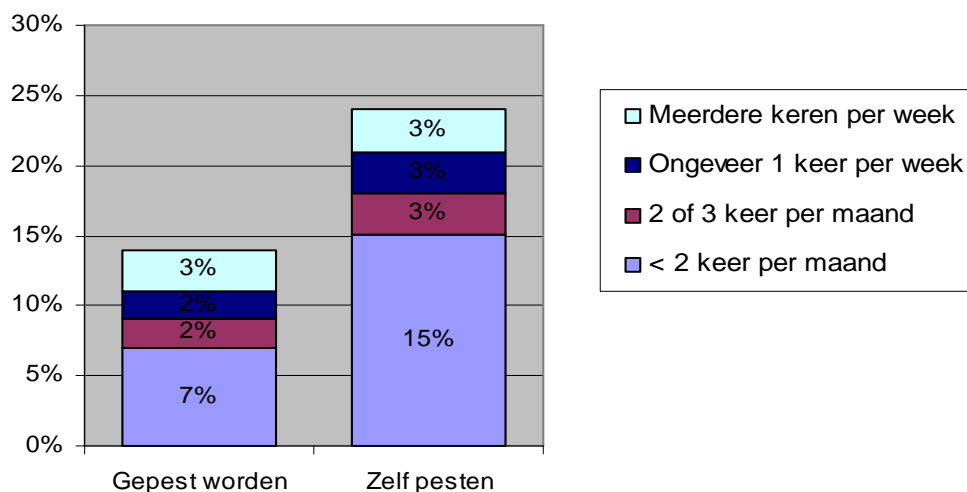
Ongewenste seksuele ervaring

Van de jongeren heeft 9% weleens een ongewenste seksuele ervaring gehad. Dit geldt voor meer leerlingen op het vmbo (11%) dan leerlingen op havo/vwo (6%). Het percentage jongeren dat ooit een ongewenste seksuele ervaring heeft gehad is in 2007 (9%) hoger dan in 2003 (5%).

Gepest worden en zelf pesten

Van de jongeren geeft 14% aan in de afgelopen drie maanden weleens gepest te zijn geweest op school. Gepest worden komt vaker voor op het vmbo (16%) dan op havo/vwo (12%).

Bijna een kwart van de jongeren (24%) geeft aan zelf in de afgelopen drie maanden weleens meegedaan te hebben aan het pesten van medescholieren (zie figuur 5). Leerlingen op het vmbo (26%) pesten vaker medescholieren dan leerlingen op havo/vwo (22%). Een hoger percentage jongens (29%) dan meisjes (19%) pest medescholieren.



Figuur 5 Percentage leerlingen dat gepest wordt en zelf medescholieren heeft gepest in de afgelopen drie maanden

Veiligheid

De meeste jongeren (94%) geven aan zich overdag zelden of nooit onveilig te voelen. 's Avonds en 's nachts is er meer sprake van een onveiligheidsgevoel. 4% Voelt zich dan vaak en 15% soms onveilig. Meer meisjes (28%) dan jongens (10%) voelen zich 's avonds of 's nachts vaak of soms onveilig.

LEEFSTIJL

Het grootste deel van de jongeren (81%) beoordeelt hun eigen gezondheid goed (zie ervaren gezondheid, blz. 3). Echter, uit landelijk onderzoek blijkt dat de leefstijl van jongeren ongezond is. De manier waarop we leven en het gedrag dat we vertonen zijn van invloed op de huidige gezondheid, maar ook op de gezondheid van later.

Overgewicht

Het aantal jongeren met overgewicht verdubbelde de laatste decennia. Ernstig overgewicht (obesitas) kan op latere leeftijd ernstige complicaties veroorzaken, zoals hart- en vaatziekten, kanker en gewrichtsproblemen. Daarnaast kan overgewicht voor jongeren een psychische belasting betekenen. Overgewicht ontstaat wanneer de balans tussen eten en bewegen verstoord is.

Bijna eentiende van de leerlingen (8%) heeft overgewicht. Het overgewicht is afgeleid van de door de leerlingen zelfgerapporteerde waarden. Gevolg hiervan kan zijn dat het percentage leerlingen met overgewicht een onderschatting is. Het percentage jongeren met overgewicht is in 2007 in vergelijking met 2003 licht gestegen, 8% versus 7%.

Voeding

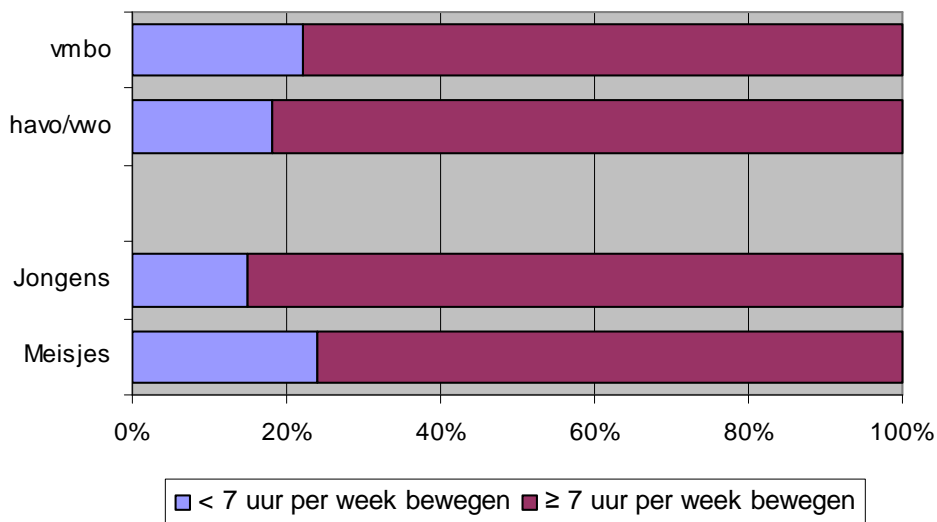
Bijna een vijfde van de jongeren (19%) gaat één of meerdere dagen per week zonder ontbijt naar school. Het overslaan van het ontbijt leidt tot een verminderd concentratievermogen, dat een negatief effect heeft op de leerprestatie. Het overslaan van het ontbijt kan ook leiden tot overmatig snoepen en snacken, wat het risico op overgewicht vergroot. Het ontbijtgedrag in 2007 is verbeterd ten opzichte van 2003. Toen ging bijna een kwart van de leerlingen (24%) één of meerdere dagen per week zonder ontbijt naar school.

Ook zien we dat veel jongeren te weinig groenten en fruit eten. Slechts eenderde van de jongeren (35%) eet dagelijks groente. Dit is vergelijkbaar met 2003 (34%). Een kwart van de jongeren (25%) voldoet aan de richtlijn fruit. Deze richtlijn houdt in dat de scholieren minimaal twee stuks fruit per dag consumeren, waarvan één stuks fruit vervangen mag worden door een glas sap.

Bewegen

Aan de jongeren is gevraagd hoeveel tijd zij per week besteden aan verschillende vormen van beweging, zoals lopen of fietsen naar school, gymmen op school, sporten en zwaar lichamelijk werk. Als deze tijden bij elkaar worden opgeteld, blijkt dat 20% van de jongeren te weinig beweegt, namelijk minder dan 7 uur per week. Dit is verbeterd ten opzichte van 2003. Toen bewoog bijna een kwart van de leerlingen (24%) te weinig.

Figuur 6 geeft het percentage leerlingen, uitgesplitst naar geslacht en schooltype, weer dat minder dan 7 uur per week beweegt. Meer meisjes dan jongens en meer leerlingen op het vmbo dan op havo/vwo bewegen minder dan 7 uur per week.

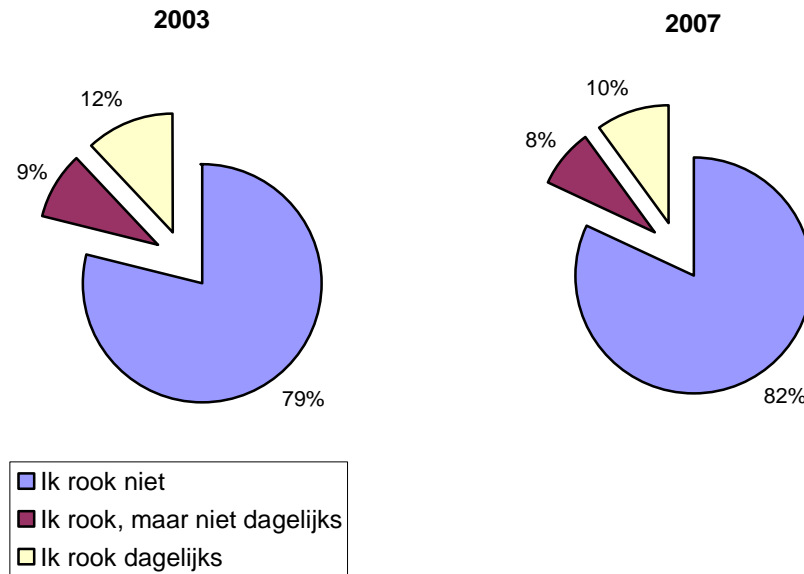


Figuur 6 Percentage leerlingen dat minder en meer dan 7 uur per week beweegt

Roken

Roken is de belangrijkste oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland.

Bijna één op de vijf jongeren (18%) geeft aan te roken, waarvan iets meer dan de helft dagelijks rookt. Figuur 7 geeft de vergelijking met 2003 weer. Het percentage jongeren dat dagelijks rookt is in 2007 (10%) lager dan in 2003 (12%). Jongeren op het vmbo (24%) roken vaker dan jongeren op havo/vwo (12%).



Figuur 7 Percentage leerlingen dat rookt, in 2003 en 2007

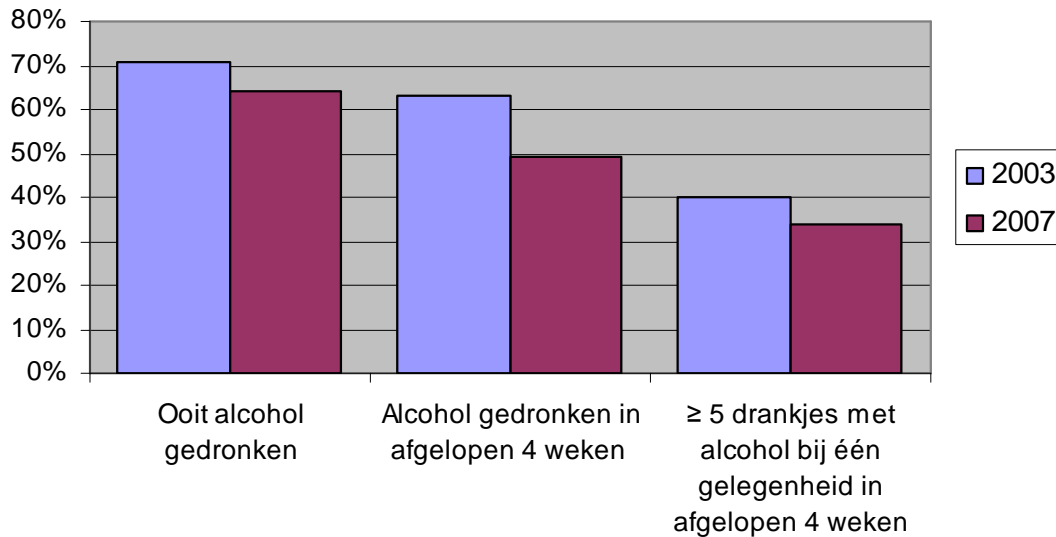
De jongeren geven aan dat als ze roken, ze dit meestal op straat, in een park of ergens anders buiten doen. Daarnaast is de school een plek waar ze vaak roken. Relatief weinig jongeren roken thuis. Volgens een aanzienlijke deel van de groep rokende jongeren weten hun ouders niet dat ze roken (35%) of raden ze het rookgedrag af (30%). Iets meer dan eenderde van de jongeren (38%) is in de afgelopen week thuis blootgesteld aan rook (passief roken).

Alcohol

Jongeren zijn volop in de groei en de hersenen, maar ook andere organen, zijn extra vatbaar voor de schadelijke invloed van alcohol. Regelmatig alcoholgebruik kan letterlijk de groei vertragen. Ook kan gebruik van te veel alcohol resulteren in verkeersongelukken, agressie en ongeplande of onbeschermd seks.

Van de jongeren uit de regio Gelderland Midden heeft 64% in zijn leven weleens alcohol gedronken. Dit percentage is lager dan in 2003 (71%). Meer jongeren op het vmbo (69%) dan jongeren op havo/vwo (59%) hebben weleens alcohol gedronken. Bijna de helft van de jongeren (49%) heeft in de afgelopen vier weken alcohol gedronken. Dit is een stuk lager dan in 2003 (63%). Meer jongeren op het vmbo (54%) dan jongeren op havo/vwo (43%) hebben alcohol gedronken.

Van de jongeren heeft 34% in de afgelopen vier weken weleens vijf of meer drankjes met alcohol bij één gelegenheid gedronken (binge drinken). Dit is minder dan in 2003 (40%) (zie figuur 8).



Figuur 8 Alcoholgebruik in 2003 en 2007 (%)

Steeds vaker 'drinken' jongeren 'in', voordat ze uitgaan. Bijna een kwart van de jongeren (23%) drinkt weleens alcohol voor het uitgaan. Van de jongeren die drinken en uitgaan, drinkt de helft in. Dit indrinken gebeurt meestal (bij vrienden) thuis. Volgens de meeste leerlingen vinden hun ouders het goed dat ze alcohol drinken.

Drugs

Regelmatig gebruik van softdrugs kan geheugenproblemen en problemen met reactie- of concentratievermogen veroorzaken. Jongeren die beginnen met het gebruik van softdrugs, hebben een grotere kans later harddrugs te gaan gebruiken.

Van de leerlingen heeft 14% ooit softdrugs gebruikt en 7% heeft dit in de afgelopen vier weken gebruikt. Deze laatste groep wordt als actuele gebruikers betiteld. Van alle leerlingen kreeg 7% weleens op school softdrugs aangeboden. De helft van de leerlingen die softdrugs hebben gebruikt, geeft aan dat hun ouders dit niet weten.

Van de leerlingen heeft 4% ooit harddrugs gebruikt en 2% geeft aan in de afgelopen vier weken harddrugs gebruikt te hebben.

Seksualiteit en veilig vrijen

In de puberteit doen veel jongeren hun eerste seksuele ervaring op. Uit landelijk onderzoek blijkt dat ruim de helft van de 17-jarigen ervaring heeft met geslachtsgemeenschap.

Uit E-MOVO komt naar voren dat 18% van de scholieren met iemand naar bed is geweest. Dit is een hoger percentage dan in 2003 (17%). Van de jongeren op het vmbo heeft 25% geslachtsgemeenschap gehad, versus 12% van de jongeren op havo/vwo.

Onveilig vrijen kan leiden tot ongewenste zwangerschap en tot seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA). Sommige SOA hebben ernstige gevolgen, als ze niet op tijd worden behandeld. Chlamydia bijvoorbeeld kan bij meisjes leiden tot onvruchtbaarheid. Van alle jongeren vrijt 8% niet altijd met een condoom. Dit komt overeen met 44% van de seksueel actieve jongeren. Belangrijkste redenen om geen condoom te gebruiken zijn: 'omdat de pil of ander voorbehoedsmiddel werd gebruikt', 'omdat vrijen met condoom niet zo lekker is', 'omdat de jongeren elkaar vertrouwden' en 'omdat de jongeren vaste verking hadden'.

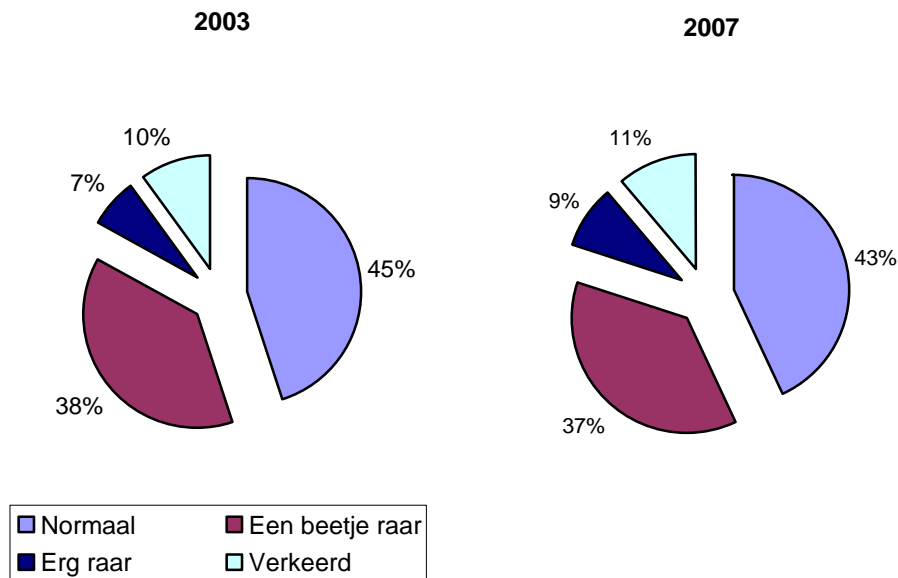
Homoseksualiteit

In de pubertijd gaan jongeren op zoek naar hun identiteit en ontdekken ze ook hun seksuele geaardheid. Uit landelijk onderzoek onder jongeren van 12 tot 25 jaar blijkt dat 2% van de jongens en ruim 1% van de meisjes aangeeft uitsluitend of vooral te vallen op het eigen geslacht. Onder jongeren blijkt homoseksualiteit nog verre van geaccepteerd te zijn.

Aan de jongeren is gevraagd wat ze ervan vinden als twee meisjes/vrouwen of twee jongens/mannen op elkaar verliefd zijn. Van de jongeren uit de regio Gelderland Midden vindt 43% dit normaal, 37% vindt het een beetje raar, 9% vindt het erg raar en 11% vindt dit verkeerd.

Meer jongeren op het vmbo (24%) vinden homoseksualiteit erg raar of verkeerd dan jongeren op havo/vwo (16%). Dit geldt ook voor jongens (27%) in vergelijking met meisjes (13%).

Figuur 9 geeft de vergelijking met 2003 aan. In 2007 vindt een hoger percentage jongeren (20%) homoseksualiteit erg raar of verkeerd dan in 2003 (17%).



Figuur 9 *Mening van jongeren over homoseksualiteit in 2003 en 2007*

Internet

De tijd die jongeren doorbrengen op het internet neemt nog altijd toe. Daarom zijn in E-MOVO 2007 extra vragen gesteld over internetgebruik en –verslaving. Ook is gevraagd naar positieve en negatieve ervaringen met internet.

Van de jongeren gebruikt 30% meer dan 15 uur per week het internet voor privé-doeleinden (dus niet voor school). Meer jongeren van het vmbo (37%) dan jongeren van havo/vwo (24%) gebruiken meer dan 15 uur per week het internet.

7% Van de jongeren is verslaafd aan internet en gaat langer door dan ze eigenlijk zouden willen. Dit geldt voor meer vmbo-leerlingen (8%) dan havo/vwo-leerlingen (6%).

Van de jongeren gaf 8% aan gepest te zijn via internet. Jongeren hebben ook allerlei positieve ervaringen met internet. In het afgelopen jaar kreeg 81% een compliment, 74% had een open en eerlijk gesprek en 72% werd gesteund. Verder is opvallend dat het aantal jongeren dat zegt minimaal 1 keer per maand via internet een nieuwe vriendschap of een nieuwe verkering te hebben gekregen erg hoog is, te weten respectievelijk 46% en 23% (37% werd verliefd).

SAMENVATTING EN CONCLUSIE

De meest opvallende resultaten in het werkgebied van Hulpverlening Gelderland Midden zijn:

DEELNEMERS

- Aan het onderzoek namen 32 (locaties van) scholen deel met 7790 leerlingen uit klas 2 en 4.
- Evenveel jongens als meisjes en net zoveel leerlingen uit klas 2 als uit klas 4 deden mee.
- 44% Zit op een vmbo of lwoo, 56% op havo of vwo.
- 17% Is allochtoon; 9% rekent zichzelf tot een allochtone bevolkingsgroep.
- 10% Woont in een éénoudergezin.

GEZONDHEID

- Viervijfde van de jongeren (81%) beoordeelt zijn gezondheid als goed of zeer goed.
- Eenvijfde van de jongeren (19%) heeft last van psychosociale problematiek.
- Eenzesde van de jongeren (16%) heeft te kampen met depressieve gevoelens.

WELZIJN

- Het aantal jongeren dat ooit een ongewenste seksuele ervaring heeft gehad is gestegen van 5% in 2003 naar 9% in 2007.
- Ook pesten komt veel voor op scholen: 14% van de deelnemers is in de 3 maanden voorafgaand aan het onderzoek nog gepest. Met name vmbo leerlingen worden regelmatig gepest (16%) maar pesten zelf ook veel (26%).
- Meisjes voelen zich vaker (28%) 's avonds of 's nachts onveilig dan jongens (10%).

LEEFSTIJL

- Eentiende van de jongeren (8%) heeft matig of ernstig overgewicht. Dit is een lichte stijging ten opzichte van 2003.
- Jongeren ontbijten iets vaker dan in 2003, maar nog altijd gaat 19% één of meerdere dagen per week zonder ontbijt naar school. Ook blijven ze te weinig groenten en fruit eten: 65% eet niet elke dag groente en slechts 25% eet minimaal twee stuks fruit per dag.

- De jeugd is iets meer gaan bewegen maar nog altijd beweegt 20% minder dan 7 uur per week. Vooral meisjes op het vmbo bewegen te weinig.
- Het percentage leerlingen dat dagelijks rookt is gedaald van 12% in 2003 naar 10% in 2007. School is een plek waar vaak gerookt wordt.
- Minder jongeren (49%) dan in 2003 (63%) drinken regelmatig alcohol. Van de jongeren die drinken en uitgaan, drinkt maar liefst de helft thuis of bij vrienden in. Volgens de leerlingen vinden de meeste ouders het goed dat ze alcohol drinken.
- In de vier weken voorafgaand aan het onderzoek heeft 7% softdrugs en 2% harddrugs gebruikt.
- 18% Van de scholieren heeft geslachtsgemeenschap gehad. 44% Van de seksueel actieve jongeren gebruikt daarbij niet altijd een condoom.
- Onder jongeren blijkt homoseksualiteit nog verre van geaccepteerd te zijn; 20% vindt het erg raar of verkeerd als twee meisjes of twee jongens op elkaar verliefd worden.
- 30% Zit meer dan 15 uur per week privé (niet voor school) op internet. 7% Van hen gaat langer door dan ze eigenlijk willen en kunnen verslaafd genoemd worden.

Algemeen kan geconcludeerd worden dat de leefstijl van jongeren in de regio Gelderland Midden sinds 2003 iets is verbeterd; ze ontbijten vaker, ze bewegen meer, ze roken en drinken minder. Maar de situatie is niet alleen positief:

- 16% van de jongeren geeft aan met depressieve gevoelens te kampen te hebben.
- Het aantal jongeren met ongewenste seksuele ervaringen is bijna verdubbeld.
- 8% van de jongeren heeft matig tot ernstig overgewicht
- Jongeren eten niet gezond genoeg.
- School is een plek waar vaak gerookt wordt.
- De helft van de jongeren die drinkt en uitgaat, drinkt thuis of bij vrienden thuis in.
- 44% van de seksueel actieve jongeren neemt het niet altijd even nauw met condoomgebruik.
- Homoseksualiteit is nog verre van geaccepteerd wat problemen op kan leveren voor jongeren die ontdekken op het eigen geslacht te vallen.
- 7% van de jongeren is verslaafd aan internet.

AANBEVELINGEN

Hoewel de leefstijl van jongeren iets verbeterd is, voldoet deze niet aan de norm voor gezond gedrag. Door gezond gedrag te stimuleren op jeugdige leeftijd is veel gezondheidswinst te behalen voor jongeren in het heden én in de toekomst. De resultaten van E-MOVO 2007 kunnen een belangrijke rol spelen bij de beleidsprioritering van gemeenten, scholen en andere regionale gezondheidsinstellingen. Het is van belang dat iedereen, op elk niveau gericht werkt aan de verbetering van gezond gedrag door middel van preventieactiviteiten.

Voorlichting en preventie moeten zich de komende jaren vooral richten op:

- **Depressieve gevoelens bij jongeren**
Interventies gericht op het vroegtijdig herkennen van ernstige somberheid en/of depressie, het aanbieden van een cursus in groepsverband, een online interventie, ondersteuning voor ouders en scholen enz.
- **Seksualiteit**
Interventies op het terrein van weerbaarheid, veilig vrijen en acceptatie van homoseksualiteit enz.
- **Overgewicht**
Interventies over gezond eten op school en thuis; gezonde producten in de kantine stimuleren, meer waterkoelers op scholen. Het stimuleren van voldoende beweging door jongeren te laten fietsen ipv brommen, lidmaatschap sportclub aantrekkelijk maken, voldoende fietsenstalling op school, veilige fietspaden enz.
- **Roken**
Preventief inzetten op niet beginnen met roken door leerlingen zelf, rookbeleid opnemen in schoolreglement enz.
- **Alcohol**
Interventies gericht op jongeren zelf, op ouders, schoolreglement signaleren en begeleiden van problematisch gebruik, controle op naleving van regelgeving enz.
- **Internet verslaving**
Er is nog geen aanbod ontwikkeld voor deze problematiek.

Op deze terreinen zijn 'evidence based' projecten en/of 'best practises' beschikbaar bij de regionale gezondheidsorganisaties. Zij kunnen, op verzoek, een aanbod op maat verzorgen.

Colofon

Tekst en figuren

Henny Rexwinkel, Nicole de Jong en Josie Dezentjé (allen epidemioloog)
Mary Ekelmans (Adviseur Gezondheidsbevordering) en Jos Joosten
(beleidsmedewerker)

Uitgave van

Hulpverlening Gelderland Midden / GGD
Postbus 5364
6802 EJ ARNHEM
Telefoon: 026 – 377 3344

Datum: mei 2008

GEZONDHEID, WELZIJN EN LEEFSTIJL VAN JONGEREN. Regio Gelderland
Midden. Resultaten van het E-MOVO onderzoek 2007. Deze publicatie is te bestellen
bij HGM of te downloaden via: www.HulpverleningGelderlandMidden.nl

Overname van gegevens is alleen toegestaan met bronvermelding.