



GGD Fryslân Jeugdmonitor 2023  
**Harlingen**

## De Jeugdmonitor GGD Fryslân 2023

De Jeugdmonitor GGD Fryslân is een vragenlijstonderzoek naar de gezondheid, het welzijn en de leefgewoonten onder inwoners van 12 tot en met 18 jaar in Fryslân. Gemeenten zijn verplicht iedere vier jaar de gezondheidssituatie van inwoners in kaart te brengen. Met de resultaten van het onderzoek kunnen gemeenten het (preventieve) gezondheidsbeleid formuleren en aanscherpen.

In Fryslân werden bijna 30 duizend jongeren uitgenodigd om een vragenlijst in te vullen; 29% van hen deed mee. Deze respons is iets hoger dan verwacht. De resultaten van het onderzoek vormen een belangrijke basis voor de invulling en ontwikkeling van het lokale gezondheidsbeleid.

# Inhoudsopgave

Leeswijzer .....	4
Algemene gezondheid.....	5
Mentale gezondheid.....	6
Weerbaarheid, pesten en sexting .....	7
Stress en veerkracht.....	8
Gewicht, bewegen en sporten .....	9
Alcoholgebruik, roken en drugs .....	10
Positieve leefomgeving .....	11
Schoolomgeving .....	12
Gezinssituatie.....	13
Achtergrond kenmerken.....	14
Kernboodschappen.....	15

## Leeswijzer

Dit rapport beschrijft de belangrijkste resultaten van de Jeugdmonitor GGD Fryslân 2023 voor Harlingen. Het rapport is opgedeeld in verschillende thema's. Per thema wordt beschreven hoe de situatie in 2023 was in de gemeente. Waar mogelijk en relevant wordt ook beschreven:

- hoe de situatie zich heeft ontwikkeld over de tijd;
- of er verschillen zijn tussen groepen jongeren;
- of er verschillen zijn met heel de regio GGD Fryslân

Een overzicht van de resultaten is terug te vinden op de website van GGD Fryslân.

- De doelgroep van het onderzoek zijn jongeren van 12 tot en met 18 jaar die in Fryslân wonen. Er worden willekeurig personen uit de Basisregistratie Personen (BRP) uitgenodigd voor deelname aan de Jeugdmonitor GGD Fryslân 2023. Dit noemen we een steekproef. De geselecteerde jongeren vormen samen een doorsnee van de Friese bevolking.
- Om de resultaten zo representatief mogelijk te laten zijn voor de inwoners van de gemeente, zijn de resultaten gewogen. Dit houdt in dat meer gewicht is gegeven aan de antwoorden van groepen inwoners die verhoudingsgewijs weinig meededen aan het onderzoek. Er is minder gewicht gegeven aan de antwoorden van groepen inwoners die verhoudingsgewijs vaker meededen aan het onderzoek.
- Om de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten te waarborgen, worden resultaten alleen getoond als een minimum van **30** respondenten de vraag heeft ingevuld. Indien de aantallen te laag zijn, wordt een x of 0% getoond in plaats van de resultaten.

- Alle resultaten in deze rapportage zijn afgerond op hele percentages. Daardoor kan het voorkomen dat percentages niet optellen tot 100%.
- Verschillen over de tijd (in jaren), tussen groepen en gebieden worden aangemerkt als 'verschil' op basis van significantie.

Meer informatie over het onderzoek is te vinden op de [website van GGD Fryslân](#).

## Algemene gezondheid

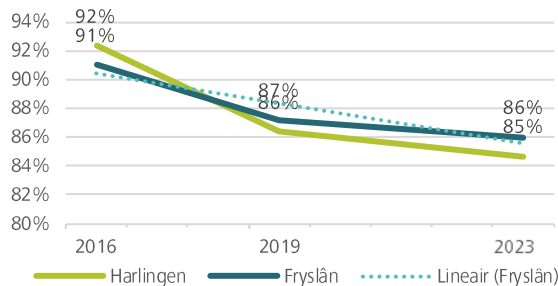
Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. Jongeren kunnen zelf het beste aangeven hoe zijn hun eigen gezondheid ervaren. Het ervaren van eigen gezondheid is een betrouwbare indicatie voor de algehele gezondheidstoestand van jongeren. Een andere belangrijke indicator voor het welzijn van jongeren is hoe gelukkig zij zich voelen.

## Gezondheidsbeleving



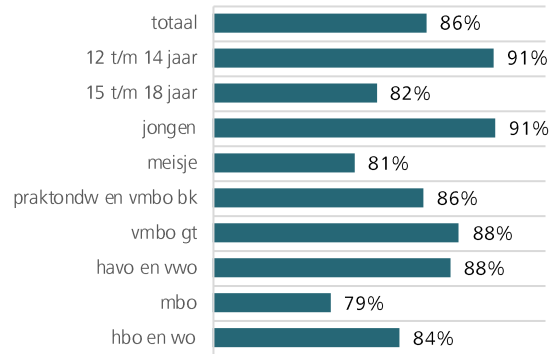
In uw gemeente ervaart 85% van de jongeren de eigen gezondheid als (zeer) goed. In Fryslân is dit 86%. Vanaf 2016 is een dalende trend in de ervaren gezondheid te zien.

### Ervaart gezondheid als (zeer) goed



Jongens, 12 t/m 14 jarigen en jongeren met het opleidingsniveau vmbo-gt, havo en vwo ervaren hun gezondheid het meest vaak als (zeer) goed.

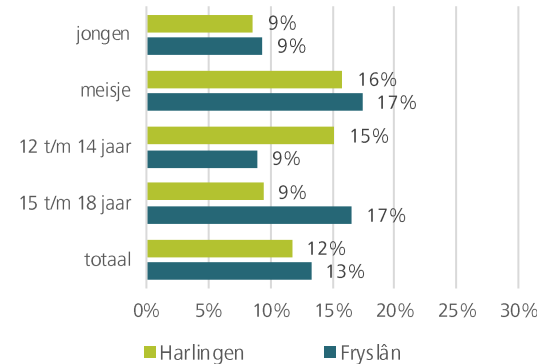
### Ervaart gezondheid als (zeer) goed



## Slaap

Slapen is goed voor de (mentale) gezondheid. 12% van de jongeren in uw gemeente slaapt niet zo goed of helemaal niet goed en voelt zich een paar keer per week slaperig of moe. In Fryslân is dit 13%.

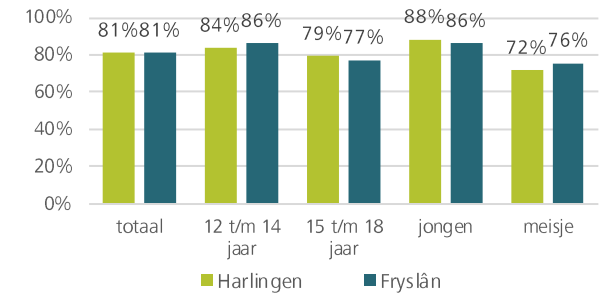
### Slaapt niet zo goed



## Gelukkig

Het percentage jongeren in Fryslân dat zich (zeer) gelukkig voelt is ten opzichte van 2019 gedaald. Van 87% in 2019 naar 81% in 2023. Jongens en 12 t/m 14 jarigen voelen zich het vaakst (zeer) gelukkig.

### Voelt zich (zeer) gelukkig

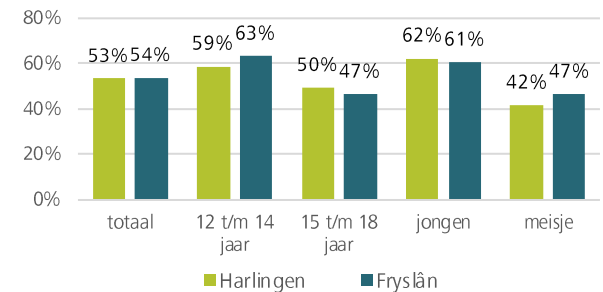


## Vertrouwen in de toekomst

Iets meer dan de helft van de jongeren (53%) in uw gemeente heeft vertrouwen in hun toekomst. In Fryslân is dit 54%.

Jongens en 12 t/m 14 jarigen hebben vaker vertrouwen in de toekomst dan meisjes en 15-18 jarigen.

### Vertrouwen in de toekomst



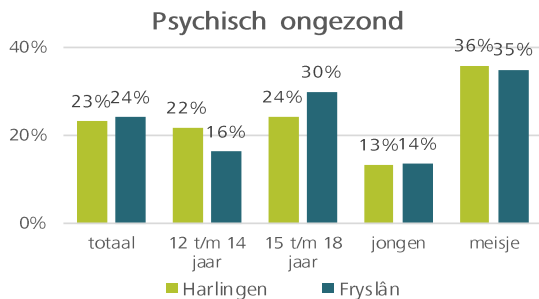
# Mentale gezondheid

Pas als je goed in je vel zit, kun je je talenten ten volle ontwikkelen. Jongeren die zich goed voelen, zijn meer betrokken, hebben meer zelfvertrouwen en zijn weerbaarder. Ook bevordert mentaal welbevinden het leren en presteren op school.

In de landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024 is extra aandacht gekomen voor de mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen. En al eerder is in 2017 is begonnen met het [Meerjarenprogramma Depressiepreventie](#). Mentale gezondheid is een van de thema's in Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA).

## Psychische klachten vaker bij meisjes

Psychische klachten zijn gemeten met de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5). Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid. Dit heeft te maken met klachten over emoties, gedrag en denken, waaronder depressieve klachten en sociale fobieën. Meisjes hebben over het algemeen een ongunstigere score op de MHI-5 dan jongens.

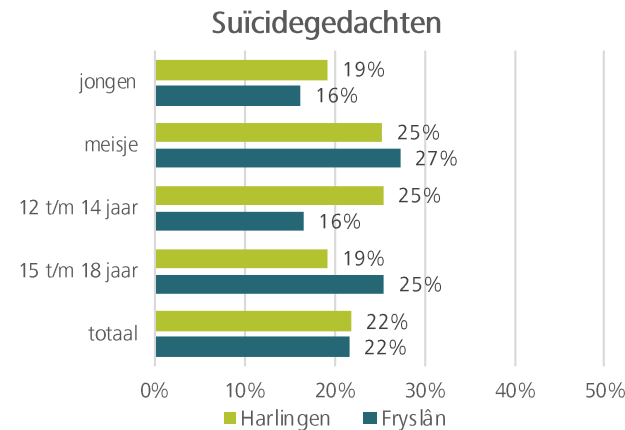


Daarnaast geldt dat jongeren op het mbo het vaakst psychische klachten hebben. Het aantal jongeren dat last heeft van psychische klachten is de afgelopen vier jaar gestegen van 16% naar 24%.

## Suicidegedachten

Suicide is de grootste doodsoorzaak onder jongeren en jongvolwassenen. Gedachten aan zelfdoding ontstaan altijd door een wisselwerking tussen genetische, biologische, psychologische en sociale factoren. Op [Stichting 113](#) kunnen jongeren terecht voor hulp en ondersteuning rondom dit onderwerp.

In de laatste twaalf maanden heeft 22% van de jongeren in uw gemeente een enkele keer of zelfs vaak, serieus nagedacht over suicide. In Fryslân is dit 22%. Het aantal jongeren met (wel eens) suïcidale gedachten, is de afgelopen vier jaar van 17% naar 22% gestegen. 8% geeft aan de gedachten aan suicide met iemand te hebben besproken. Ongeveer 1% van alle jongeren geeft aan een suïcidepoging te hebben gedaan. Jongeren op het mbo hebben het vaakst suïcidale gedachten.



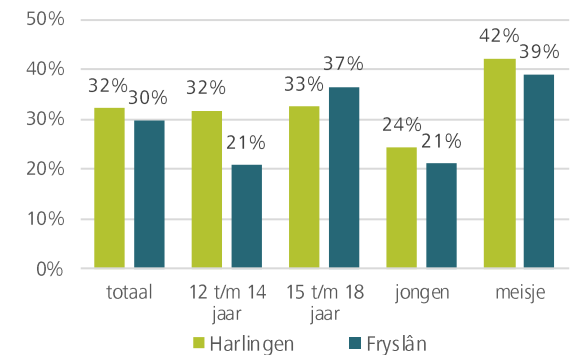
Tussen de 15 en 25 jaar is de kwetsbaarheid voor het ontwikkelen van psychische problemen het grootst. Leefstijl, slaap, sociale en emotionele ervaringen en vooral stress beïnvloeden de mate waarin jongeren kwetsbaar zijn. Vroegtijdig signaleren, ontwikkelen van veerkracht en contact met familie en vrienden zijn essentieel in het tegengaan van psychische problemen.

## Gevoel van eenzaamheid

De afgelopen jaren is eenzaamheid onder jongeren en jongvolwassenen toegenomen. Het gebrek aan sociale interactie en face-to-face contacten speelt hierbij een belangrijke rol.

In uw gemeente voelt 32% van de jongeren zich wel eens eenzaam. In Fryslân is dat 30%. Meisjes en jonge mantelzorgers hebben een hoger risico op eenzaamheid.

Voelt zich soms tot vaak eenzaam



Eenzaamheid vergroot de kans op suicide. Van de jongeren die ernstig eenzaam zijn, heeft twee derde het afgelopen jaar een enkele keer of zelfs vaak, serieus nagedacht over suicide.

## Weerbaarheid, pesten en sexting

Weerbaarheid is de basis 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 de eigen leefstijl.

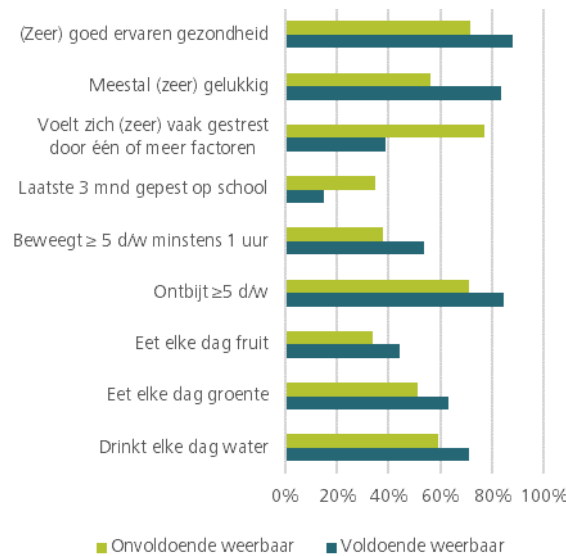
### Weerbare jongeren maken gezonde keuzes

Jongeren die aangeven voldoende weerbaar te zijn scoren op veel leefstijl onderwerpen beter. Zo worden ze minder gepest, en hebben ze vaker een goede ervaren gezondheid.

11% van de jongeren in uw gemeente geeft aan onvoldoende weerbaar te zijn. In Fryslân is dat 12%. Meisjes geven vaker aan onvoldoende weerbaar te zijn.



Leefstijl naar weerbaarheid



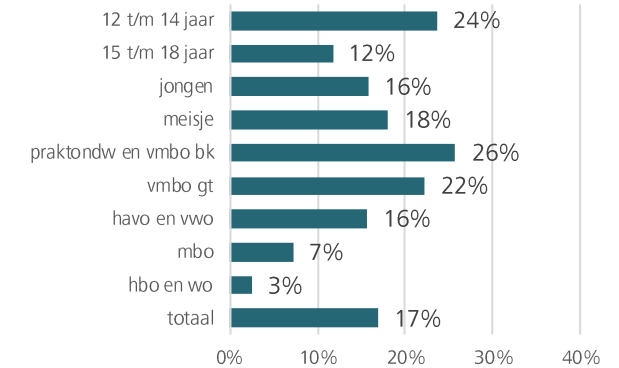
### Pesten

De Wet Veiligheid op school regelt dat scholen zich inspanssen om pesten tegen te gaan en de sociale veiligheid op scholen te verbeteren. Online pesten is pesten via internet, social media of mobiele telefoon.

Van de jongeren in uw gemeente is 8% de laatste 3 maanden online gepest en 17% de laatste 3 maanden op school. Dat is in Fryslân respectievelijk 10% en 17%. Pesten komt het meest voor op het praktijkonderwijs en vmbo en bij de leeftijdsgroep 12 t/m 14 jaar.

Het aantal jongeren dat gepest wordt op school is de afgelopen vier jaar gestegen van 10% naar 17%. Ook het online pesten is gestegen van 6% in 2019 naar 10% in 2023.

Laatste 3 mnd gepest op school



### Sexting

Sexting kan nare gevolgen hebben die jongeren niet altijd kunnen overzien. Op [sense.info](https://sense.info) kunnen jongeren terecht voor hulp en ondersteuning rondom dit onderwerp.

2% van de jongeren in uw gemeente geeft aan dat iemand ooit een naaktfoto of seksfilmpje van hem of haar heeft verspreid terwijl hij of zij dat niet wilde. In Fryslân is dat 2%.

Jongeren op het mbo geven relatief vaker (5%) aan dat iemand ooit een naaktfoto of seksfilmpje van hem of haar heeft verspreid terwijl hij of zij dat niet wilde.

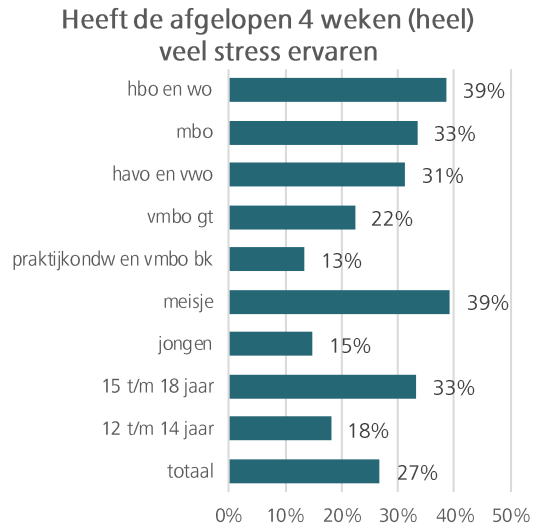
## Stress en veerkracht

Naast de aandacht voor mogelijke (mentale) gezondheidsproblemen die jongeren kunnen ervaren door een stressvolle of moeilijke periode, 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.

### Druk op dagelijks leven neemt toe

Binnen het thema stress konden jongeren aangeven of zij nooit tot zeer vaak stress voelen door: 'school of huiswerk', 'situatie thuis', 'eigen problemen', 'wat anderen van me vinden' en 'alles wat ik moet doen'.

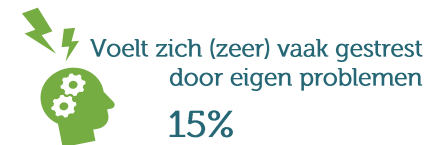
In Fryslân ervaart 27% van de jongeren (veel) stress van alles wat ze moeten doen. Dit is een toename ten opzichte van 2019 (20%). 28% ervaart (veel) stress van huiswerk en school. Ook dit is een toename ten opzichte van 2019 (22%). Jongeren van 15 t/m 18 jaar, meisjes en op havo of vwo ervaren vaker stress van huiswerk dan jongens en jongeren op het vmbo.



### Stress

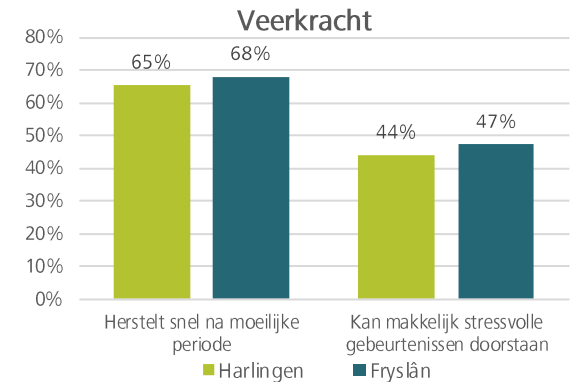
Jongeren ervaren stress op meerdere gebieden. Hieronder staat voor een aantal van deze gebieden hoeveel jongeren in uw gemeente daar stress van ervaren.

### Top 5 bronnen van stress in uw gemeente



## Veerkracht

Het vergroten van veerkracht is belangrijk om de impact van een stressvolle situatie te beperken. Veerkrachtige jongeren vinden het minder moeilijk om zich door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan en veren na een moeilijke periode meestal snel en gemakkelijk weer terug.





## Gewicht, bewegen en sporten

De belangrijkste oorzaak van overgewicht is een scheve balans tussen eten en bewegen. Na de basisschool gaan jongeren minder bewegen. Jongeren gaan andere activiteiten uitvoeren zoals huiswerk maken, televisie kijken, gamen en op social media. Uit onderzoek blijkt dat ook slaap gerelateerd is aan overgewicht.

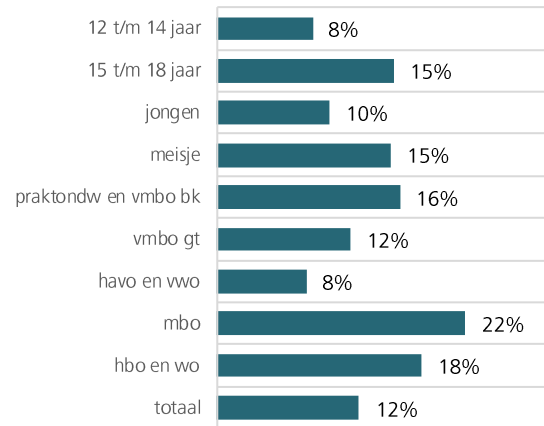
Op basis van het lichaamsgewicht en de lengte van een persoon kan de Body Mass Index (BMI) worden berekend. Bij deze berekening wordt rekening gehouden met het geslacht en de leeftijd van de jongere. Er kan een indeling worden gemaakt in: ondergewicht, normaal gewicht, matig overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas).

### Overgewicht

In uw gemeente heeft 13% van de jongeren overgewicht: 11% heeft matig overgewicht en 3% heeft ernstig overgewicht. Het percentage overgewicht in Fryslân is 12%.

Overgewicht komt in het algemeen vaker voor bij meisjes, 15-18 jarigen en jongeren op het praktijkonderwijs en vmbo-bk en mbo. Sinds 2016 is het percentage jongeren met overgewicht nagenoeg gelijk.

### Heeft overgewicht (BMI ≥ 25)



### Voeding

In uw gemeente eet 45% van de jongeren elke dag fruit en 60% elke dag groente. De meerderheid (78%) ontbijt ten minste 5 dagen per week. Steeds minder jongeren drinken per dag twee of meer glazen suikerhoudende drank. In uw gemeente is dit 30%, in Fryslân is dit 28%. In uw gemeente drinkt 59% ten minste twee glazen water per dag, in Fryslân is dit 69%.

## Meerderheid jongeren beweegt te weinig

Het advies voor jongeren is om elke dag minimaal één uur te bewegen. Niet alleen sporten bij een club, maar ook bewegen buiten clubverband, zoals skaten, kranten bezorgen of naar school fietsen, telt mee

15% van de jongeren in uw gemeente beweegt dagelijks één uur. In Fryslân is dit 20%. Het percentage jongeren dat dagelijks minstens één uur beweegt, is ten opzichte van 2019 nagenoeg gelijk gebleven.

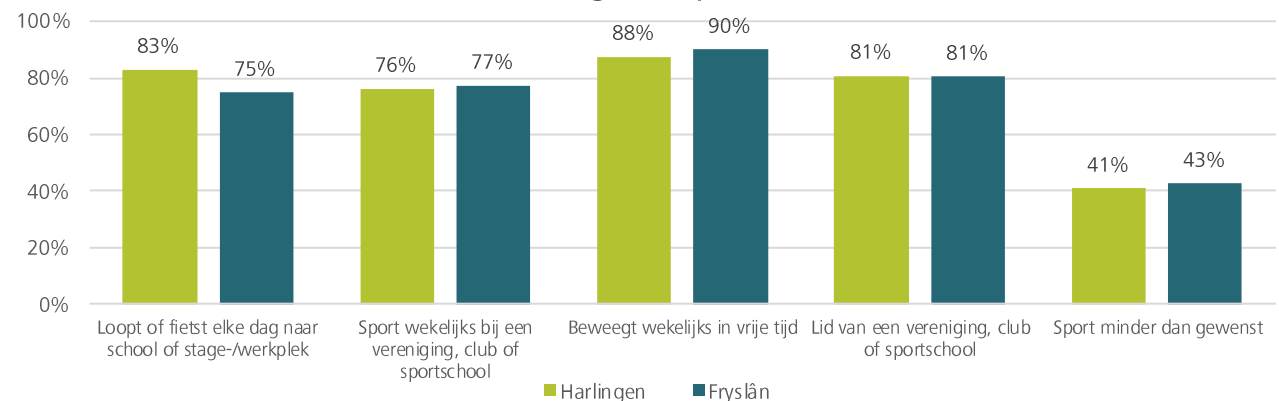
### Bewegen en Sporten

Onderstaande grafiek geeft het percentage jongeren in uw gemeente weer voor verschillende beweeg- en sport indicatoren.

De meest genoemde redenen waarom jongeren minder sporten dan gewenst zijn: geen tijd (45%), geen motivatie (27%) en geen gewoonte (23%).



### Bewegen en sporten



# Alcoholgebruik, roken en drugs

## Alcoholgebruik nog steeds hoog

Na een jarenlange daling is het gebruik van tabak, alcohol en cannabis onder jongeren gestabiliseerd. Dit geldt zowel voor het gebruik 'ooit in het leven' als in de afgelopen maand.

## NIX18 en Rookvrije Generatie

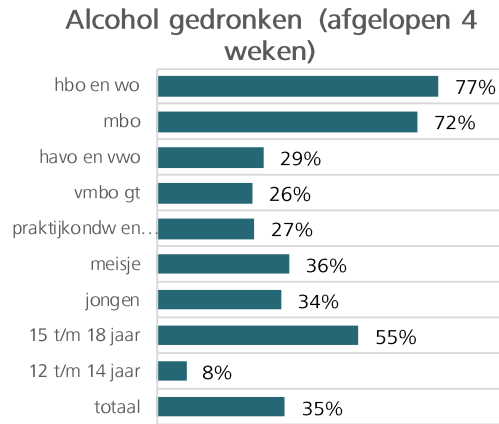
Op [www.nix18.nl](http://www.nix18.nl) en [www.rookvrijegeneratie.nl](http://www.rookvrijegeneratie.nl) vinden jongeren, hun ouders en beleidsmakers tips die helpen om roken en drinken onder de 18 terug te dringen.

Een gezamenlijke inspanning is nodig om de dalende trend in roken en drinken onder jongeren verder door te zetten.

## Alcoholgebruik

15 t/m 18 jarigen en jongeren op het mbo en hbo/wo drinken vaker alcohol dan 12 t/m 14 jarigen en jongeren op het VO. Het aantal jongeren in uw gemeente die de afgelopen 4 weken alcohol heeft gedronken is 39%, in Fryslân is dit 35%. De afgelopen vier jaar is het percentage nagenoeg gelijk gebleven.

Bingedrinken is ook in uw gemeente nog steeds hoog. Zo dronk in uw gemeente 23% van de jongeren 5 drankjes of meer per gelegenheid (laatste 4 weken) en was 23% van de jongeren aangeschoten of dronken. In Fryslân is dit respectievelijk 25% en 23%.



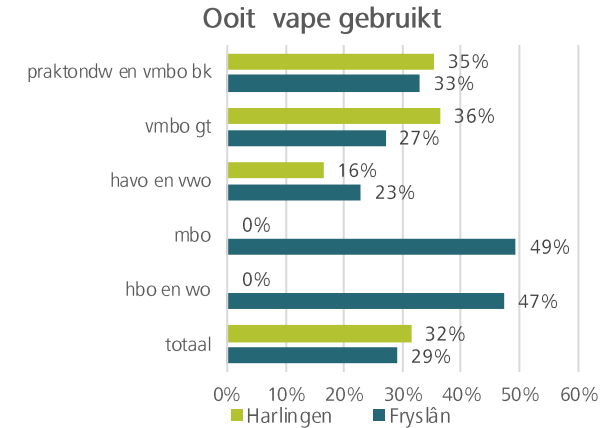
## Roken

Het roken onder jongeren is nagenoeg stabiel. Jongeren kiezen tegenwoordig ook voor het gebruik van een e-sigaret, oftewel vpen. Voor de jongeren tussen 12 en 16 jaar komen er steeds meer aanwijzingen dat de e-sigaret een opstap is naar de tabakssigaretten. Bovendien, de [e-sigaret is schadelijker](#) dan aanvankelijk werd aangenomen.

8% van de jongeren in uw gemeente rookt elke dag, in Fryslân is dit 5%. De afgelopen vier jaar is het percentage dat ooit heeft gerookt (hele sigaret) gelijk gebleven.

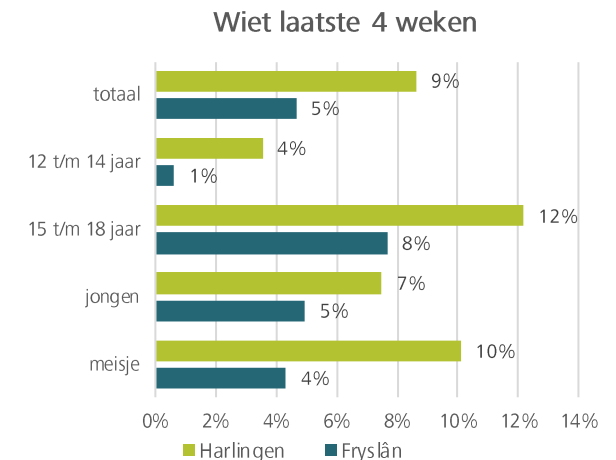
Wel neemt het aantal jongeren dat ooit een vape gebruikt heeft toe. Dit percentage lag in 2019 nog op 22%. In 2023 was dit 29% in Fryslân. Meisjes (32%) en de 15-18 jarigen (40%) vpen vaker. Het wekelijks vpen is in Fryslân 5% en het dagelijks vpen 2%.

In huis roken ligt stabiel hoog op 20%, in tegenstelling tot de dalende trend bij de 0-12 jarigen.



## Drugs

In uw gemeenten gebruikte 15% van de jongeren ooit wiet, in Fryslân is dit 12%. Daarnaast gebruikte in uw gemeente 8% ooit lachgas en 7% andere drugs. Het recente lachgasgebruik komt in Fryslân bijna niet meer voor. Het recent wiet gebruik is het hoogste bij de opleidingsniveaus mbo (10%) en hbo/wo (10%).



## Positieve leefomgeving

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor een primaire preventie-aanpak gericht op het creëren van een positieve leefomgeving, waarin jongeren gezond, veilig en kansrijk kunnen opgroeien, zonder middelengebruik. Deze aanpak richt zich op omgevingsfactoren die het risico op middelengebruik verkleinen (beschermende factoren) en vergroten (risicofactoren).

Op basis van de IJslandse aanpak (in Nederland: 'Opgroeien in Kansrijke Omgeving'- OKO) zijn deze factoren grofweg op te delen in vier domeinen:

- 1 - Gezin
- 2 - Peergroep
- 3 - School
- 4 - Vrije tijd

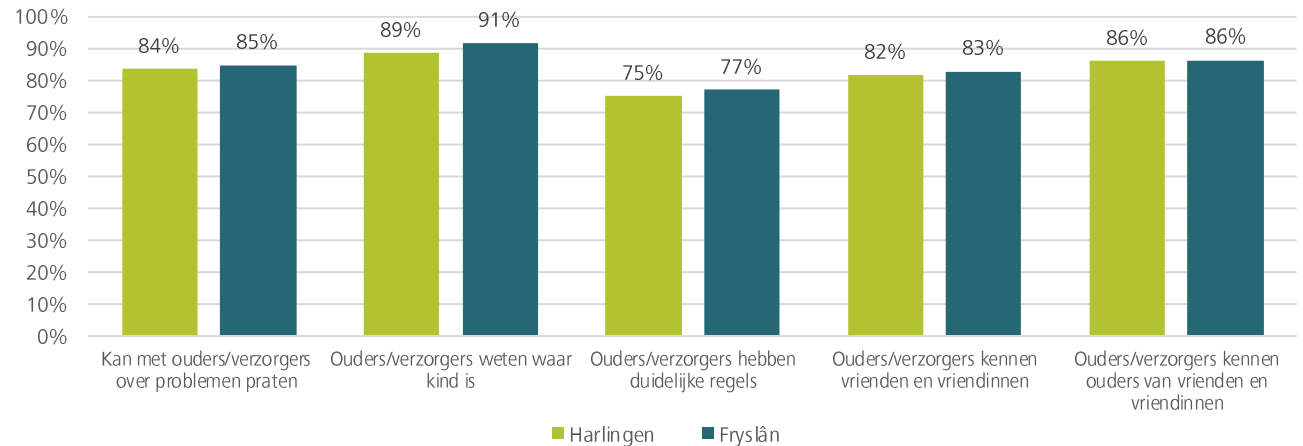
### Betrokken ouders

Ouderbetrokkenheid, het stellen van regels en toezicht zijn enkele belangrijke onderwerpen binnen het domein 'gezin'. Ruim vier op de vijf jongeren zegt (heel) gemakkelijk op verschillende gebieden steun van hun ouders te krijgen.

### Vrijtijdsbesteding

Zinnige vrijetijdsbesteding is een belangrijke beschermende factor. Tijdens deze activiteiten ontwikkelen ze niet alleen persoonlijke, maar ook sociale vaardigheden. In uw gemeente doet 53% wekelijks buiten schooltijd aan andere georganiseerde activiteiten dan sporten, 36% doet dit meerdere dagen per week.

### Ouderbetrokkenheid



### Tolerantie ouders

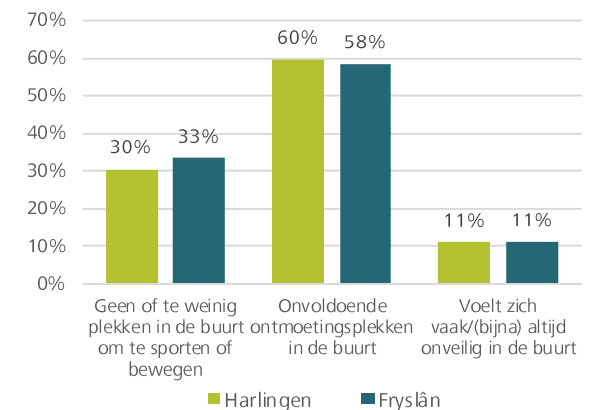
Ouders van jongeren tot 18 jaar zijn nog steeds tolerant ten opzichte van alcoholgebruik bij minderjarige jongeren. 37% van de jongeren in Fryslân geeft aan dat hun ouders het goed vinden dat ze alcohol drinken. 83% van de alcohol drinkende jongeren doet dit thuis.



### De buurt

In uw gemeente geeft 60% van de jongeren aan dat er onvoldoende plekken zijn waar ze hun vrienden kunnen ontmoeten. Daarbij geeft 30% van de jongeren aan dat er geen of te weinig plekken zijn om te sporten of te bewegen. 11% van de jongeren voelt zich vaak tot (bijna) altijd onveilig in de buurt.

### Leefbaarheid in de buurt



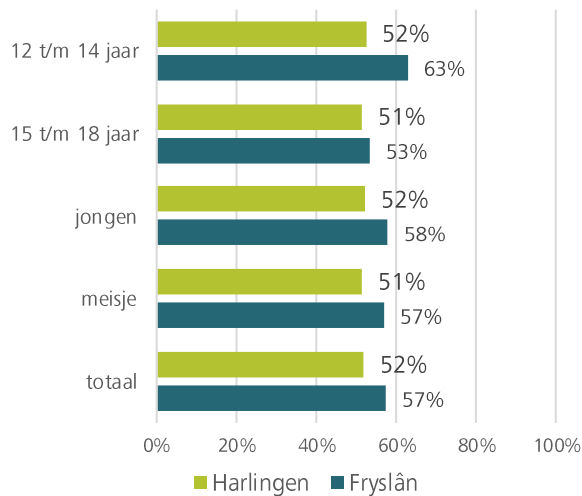
## Schoolomgeving

Jongeren brengen een groot deel van hun tijd op school door. Leerlingen moeten met plezier naar school kunnen gaan en zich er veilig voelen zodat zij binnen een veilige omgeving en gezond schoolklimaat kunnen leren en presteren. De schoolomgeving is daarom een van de vier domeinen van een positieve leefomgeving.

## Schoolbeleving

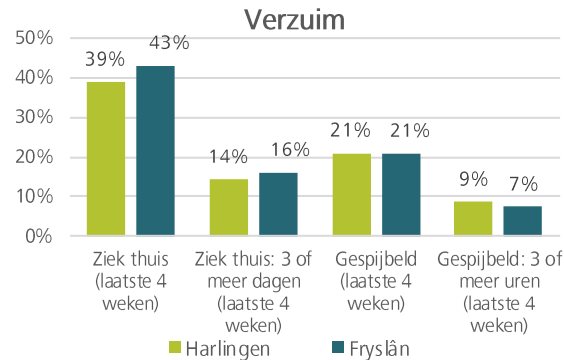
52% van de jongeren in uw gemeente geeft aan het (hartstikke) leuk te vinden op school. In Fryslân is dit 57%.

### Vindt het (hartstikke) leuk op school



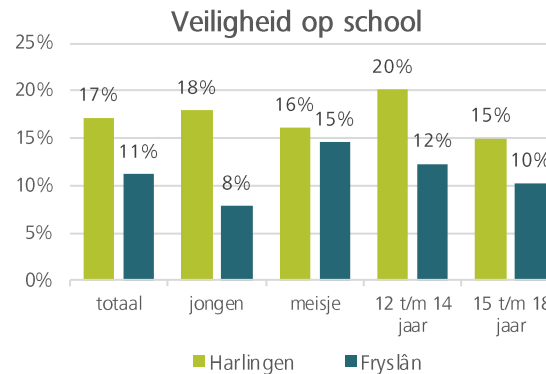
## Verzuim

In uw gemeente is 14% van de jongeren in de laatste 4 weken 3 of meer dagen ziek thuis geweest. 9% van de jongeren in uw gemeente heeft de laatste 4 weken 3 of meer uren gespijgeld.



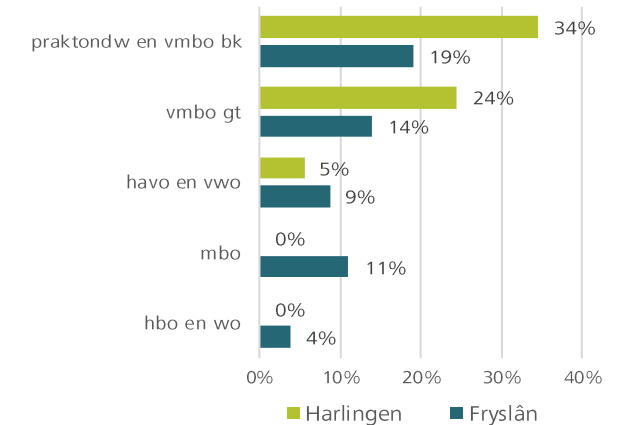
## Veiligheid op school

In uw gemeente voelen jongeren zich over het algemeen veilig op school. 17% van de jongeren in uw gemeente voelt zich vaak tot (bijna) altijd onveilig op school of op stage. Meisjes voelen zich vaker onveilig op school/stage dan jongens.



Er zijn grote verschillen in veiligheidsbeleving als er gekeken wordt naar schoolniveau. Jongeren op het praktijkonderwijs of vmbo-bk voelen zich het vaakst onveilig op school/stage. Het aantal jongeren dat zich onveilig voelt op school is de afgelopen 4 jaar toegenomen van 8% in 2019 naar 11% in 2023.

### Veiligheid en schoolniveau



## Schoolklimaat en Pesten

Jongeren die worden gepest op school hebben ook een hoger verzuim wegens ziekte. Van de jongeren die meerdere keren per week gepest worden was 23% drie of meer dagen ziek thuis. Bij de jongeren die niet of soms gepest worden is dit 15%.

Van de jongeren die niet gepest worden, voelt 7% zich onveilig op school. Bij de groep jongeren die wel gepest worden, voelt 31% zich onveilig op school.

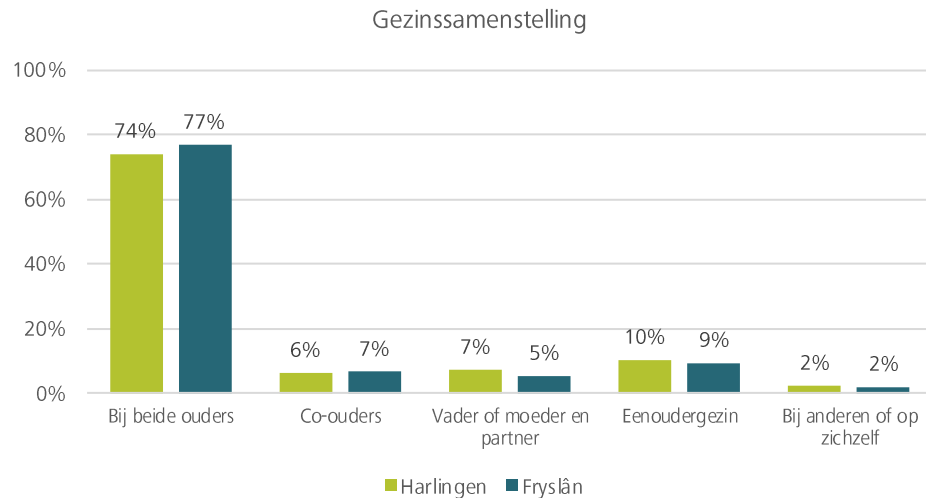
## Gezinssituatie

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 eenoudergezinnen vaker emotionele en gedragsproblemen ontwikkelen dan hun leeftijdsgenoten in tweeoudergezinnen.

## Gezinssamenstelling

De meeste kinderen groeien op in een gezin met twee ouders. Steeds meer kinderen groeien op in een samengesteld gezin of een gezin met één ouder.



## Ingrijpende levensgebeurtenissen

Het merendeel van de jongeren dat een ingrijpende gebeurtenis meemaakt, is veerkrachtig genoeg om, met hulp van belangrijke anderen, na een korte periode de draad van het leven weer op te pakken. Bij een klein deel van de jongeren lukt het niet om de gebeurtenissen te verwerken.

### Ingrijpende gebeurtenissen bij jongeren in uw gemeente:



Scheiding ouders: 22%

Getuige geweest van  
huiselijk geweld: 12%



Regelmatig ruzie tussen  
ouders onderling: 35%



Ziek of verslaafd gezinslid  
(jonge mantelzorger): 18%



## Onveilig voelen

In een veilig gezin is een volwassene aanwezig die kinderen voorziet in basale fysieke en emotionele behoeften, die beschermt tegen gevaar en die daarin continuïteit en voorspelbaarheid biedt. Zo wordt een positief leefklimaat geboden en kunnen kinderen gezond en veilig oproeien.

6% van de jongeren in uw gemeente geeft aan zich thuis vaak tot (bijna) altijd onveilig te voelen. In Fryslân is dit 5%.

## Moeite met rondkomen

In uw gemeente ervaart 5% van de jongeren moeite om rond te komen thuis. In Fryslân is dit 6%. Ten opzichte van 2019 is het percentage gezinnen dat moeite heeft met rondkomen gelijk gebleven.

# Achtergrond kenmerken

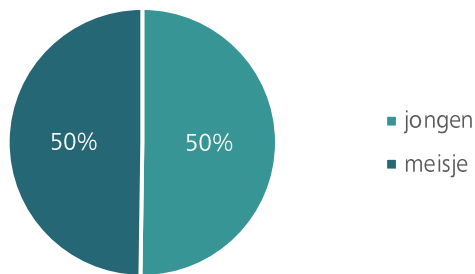
## Deelnemers

Voor het begrip van de onderzoeksresultaten is het goed om te weten wie er hebben meegedaan aan het onderzoek. In uw gemeente deden 221 jongeren mee aan de Jeugdmonitor GGD Fryslân 2023. Dit is een respons van 27%. Het responspercentage voor Fryslân is 29%.

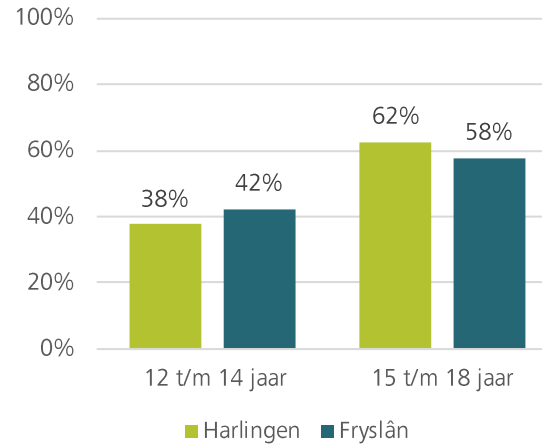
## Gender en Leeftijdverdeling

Onderstaande figuren geven de ongewogen verdeling weer per gender en leeftijdsgroep voor Fryslân en uw gemeente. Bij de berekening van een percentage wordt dit gewogen op basis van de verdeling in de bevolking van uw gemeente. Hierdoor tellen de genderverdeling en de leeftijdsgroepen in de juiste verhouding mee. Een klein deel van hen identificeert zich niet als jongen of meisje (1%). Wegens te lage aantallen wordt deze groep niet apart weergegeven.

Gender deelnemers



Leeftijdverdeling deelnemers



## Opleidingsniveau

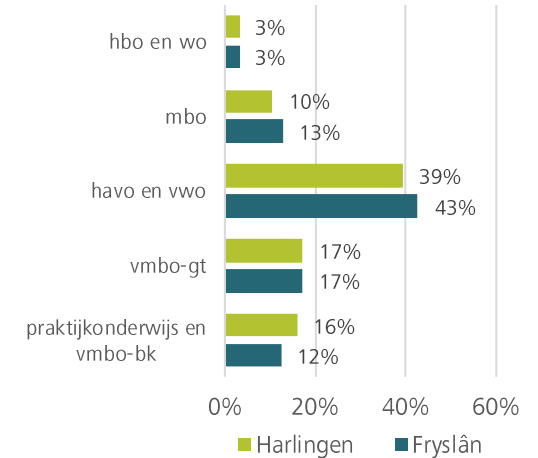
Een van de kenmerken die iets zegt over de sociaaleconomische positie van de respondenten, is het opleidingsniveau. Dit kenmerk laat regelmatig een verband zien met gezondheidsuitkomsten.

Het opleidingsniveau is gemeten door te vragen naar de huidige opleiding

- Praktijkonderwijs
- Vmbo -bk
- Vmbo -gt
- Havo
- Vwo
- Mbo
- Hbo, wo

In onderstaande tabel is te zien wat de verdeling is van het opleidingsniveau van de deelnemers, zowel voor uw gemeente als van Fryslân.

Opleidingsniveau deelnemers



Het aantal deelnemende jongeren dat aangeeft havo/vwo te volgen, ligt iets hoger dan in de Friese bevolking het geval is. Over het algemeen scoren deze jongeren iets positiever op de verschillende gezondheidsindicatoren.

# Kernboodschappen

## De mentale gezondheid van jongeren staat onder druk

- Jongeren zijn minder vaak gelukkig (van 87% in 2019 naar 81% in 2023).
- Meer jongeren met stress, vooral door huiswerk en alles wat ze moeten doen (van 22% en 20% in 2019 naar 28% en 27% in 2023).
- Er zijn meer jongeren (met name meisjes) met psychische klachten (van 16% in 2019 naar 24% in 2023).
- Meer jongeren met suïcidegedachten (van 17% in 2019 naar 22% in 2023).

*De mentale gezondheid van de Friese jongeren staat onder druk. Verschillende oorzaken, zoals een veranderd maatschappelijk landschap, sociale media, hoge werk- en schooldruk, maken dat jongeren steeds kwetsbaarder worden. Vooral in de periode van 15 tot en met 25 jaar is het belangrijk om extra aandacht te besteden aan de factoren die kwetsbaarheid vergroten<sup>1</sup>.*

## De voedingsgewoonten zijn verbeterd

- Meer jongeren eten fruit (van 32% in 2019 naar 43% in 2023).
- Meer jongeren eten groente (van 44% in 2019 naar 66% in 2023).
- Minder jongeren drinken dagelijks suikerhoudende dranken (van 35% in 2019 naar 28% in 2023).

*De afgelopen jaren is er door gemeenten en GGD stevig ingezet op een gezonde leefstijl. Jongeren en hun ouders zijn zich steeds bewuster van hun eetpatroon en het effect van voedsel op gezondheid.*

## Te weinig jongeren voldoen aan de beweegadvies

- Nog steeds haalt slechts 1 op de 5 jongeren het beweegadvies (van 19% in 2019 naar 20% in 2023).

*Bij de overgang naar de puberteit neemt het aantal jongeren dat sport en beweegt af. Jongeren vinden buitenspelen niet cool, sporten niet vanzelfsprekend en andere activiteiten krijgen prioriteit, zoals huiswerk en bijbaantjes<sup>2</sup>.*

---

1 [Hedendaagse jongeren hebben vaker mentale aandoeningen dan hun ouders op dezelfde leeftijd. Hoe komt dat? | EOS Wetenschap](#)

2 <https://eenvandaag.avrotros.nl/item/jongeren-die-stoppen-met-sport-weer-activeren-op-deze-manier-krijg-je-dat-voor-elkaar-zegt-bewegingsexpert/>

## **Blijvende aandacht voor schoolomgeving**

- Jongeren worden vaker op school gepest (van 10% in 2019 naar 17% in 2023).
- Jongeren voelen zich vaker onveilig op school (van 8% in 2019 naar 11% in 2023).
- Jongeren zijn vaker drie of meer dagen thuis wegens ziekte (van 10% in 2019 naar 16% in 2023).

*De afgelopen jaren is pesten toegenomen. Jongeren die gepest worden op school voelen zich vaker onveilig en blijven vaker thuis. Cyberpesten vindt ook buiten schooltijden plaats, dit kan 24 uur per dag gebeuren. Jongeren die gepest worden hebben een groter risico om mentale problemen te ontwikkelen, de gevolgen van pesten kunnen zich soms pas vele jaren later uiten.*

## **Alcoholgebruik nog steeds hoog onder minderjarigen**

- 35% van de jongeren heeft de afgelopen 4 weken voorafgaande aan het onderzoek alcohol gedronken (12 t/m 18 jaar).
- Tolerante ouders: meer dan 1/3 van de jongeren die alcohol drinkt, geeft aan dat hun ouders het goed vinden dat ze alcohol drinken (12 t/m 17 jaar).
- Alcohol wordt vaak thuis gedronken: 83% van de jongeren die alcohol drinkt, doet dit thuis (12 t/m 17 jaar).

*Nix18 is nog steeds niet volledig geaccepteerd als de sociale norm, een groot deel van de ouders vindt het goed dat hun minderjarige kind alcohol drinkt en alcohol wordt nog steeds vaak door jongeren thuis gedronken.*

## **Roken is nog steeds stabiel onder jongeren en vpen is fors toegenomen**

- 25% van de jongeren heeft ooit gerookt en 5% rookt dagelijks.
- Meer jongeren hebben ooit een vape gebruikt (van 22% in 2019 naar 29% in 2023). Het proberen van een vape lijkt op dit moment populairder dan het proberen van een tabakssigaret.
- Bij 20% van de jongeren wordt in huis gerookt, dit is stabiel hoog. De dalende trend die te zien is bij 0 t/m 12 jarigen (5% in 2018 naar 3% in 2022) blijft uit.

*Zowel de toegenomen populariteit van de vape, het gecombineerde gebruik van een vape met roken van tabak en het in huis roken, vraagt om blijvende aandacht voor de rookvrije generatie.*