

+PARTICIPATIE

JONGERENPARTICIPATIE

Quest 14 | Leefstijl

juni 2019



+PARTICIPATIE

Joost Oolders | directeur
Marinus Pranger | projectleider

mobiel: 06 2470 7150

vast: 050 72 000 89

marinus@plus-participatie.nl

Inhoud

Inleiding	3
Samenvatting	4
Waar gaat leefstijl over?	6
Q14/01 Waar denk jij aan bij het woord 'leefstijl'?	6
Q14/02 Waar gaat leefstijl volgens jou vooral over?	7
... Wat vinden jullie belangrijk thema's in de leefstijl van jongeren	8
Verbeteren leefstijl	9
Q14/03 Vind je dat je een gezonde leefstijl hebt?	9
Q14/04 Op welk gebied zou je je leefstijl willen verbeteren?	10
... Is een gezonde leefstijl van jongeren anders dan die van volwassenen?	11
... Waarom maak je keuzes waarvan je weet dat het niet gezond is?	11
Aanpassen leefstijl en invloed	12
Q14/05 Welke onderdelen van je leefstijl vind je lastig te veranderen?	13
Q14/06 Waarom vind je het lastig om onderdelen van je leefstijl te veranderen?	14
Q14/07 Wie heeft bij jou het meeste invloed op veranderingen in je leefstijl?	16
... Wat is jullie grootste verleiding?	16
... Vinden jullie dat jongeren moeten leren om betere gezondheidskeuzes te maken?	17
... Wie kan jou het beste stimuleren om je leefstijl te verbeteren?	17
... Zou je je vrienden helpen om gezonder te leven?	18
Gebruik Social Media, Gamen en Netflixen	19
Q14/08 Wat vind je het lastigst te veranderen: gebruik van Social Media, Gamen of Netflixen?	19
Q14/09 Hoe moeilijk kun je 'nee' zeggen tegen Social Media?	20
Q14/12 Hoe moeilijk kun je 'nee' zeggen tegen Gamen?	21
Q14/16 Hoe moeilijk kun je 'nee' zeggen tegen Netflix?	22
Snacken, roken/ blowen en alcohol	23
Q14/19 Wat vind je het lastigst te veranderen: snacks, roken/ blowen of alcohol?	23
Q14/20 Hoe moeilijk kun je 'nee' zeggen tegen snacks?	24
Q14/23 Hoe moeilijk kun je 'nee' zeggen tegen roken en blowen?	25
Q14/26 Hoe moeilijk kun je 'nee' zeggen tegen alcoholische drankjes drinken?	26
... Waartegen vind je het het moeilijkst om 'nee' te zeggen?	27
... Waarom is het moeilijk om 'nee' te zeggen?	27
... Is er verschil tussen jongens en meisjes in het 'nee' zeggen?	28
Overig	29
Q14/29 Denk jij dat jouw generatie een rookvrije generatie kan worden?	29
... Wat vinden jullie van een rookvrije generatie jongeren?	29
... Wat vinden jullie er van dat jongeren veel energy drankjes drinken?	30
Over +Participatie	31

Inleiding

In deze rapportage staan de resultaten van de zestiende Quest en Chat die +Participatie in opdracht van gemeente Ooststellingwerf heeft uitgezet. Het onderwerp is **Leefstijl**.

De Quest is door 114 jongeren uit gemeente Ooststellingwerf ingevuld. De groep bestaat uit 58 jongens en 56 meisjes. De doelgroep jonger dan 16 jaar bestaat uit 84 jongeren, de andere 30 jongeren zijn 16, 17 en 18 jaar. 77% van de jongeren (n=88) zit op het vmbo (63%) of mbo (14%); 23% van de jongeren (n=26) zit op havo/vwo.

We hebben twee chats gedaan met de jongeren. In totaal hebben 11 verschillende jongeren aan de chats deelgenomen. Ze stellen zich hier even voor. Om privacy redenen zijn de namen vervangen door een emoticon.



EVEN VOORSTELLEN

- : Ik zit op het friesland college, woon in donkerbroek en ben 18
- : ik ga naar school in drachten en woon ik haulerwijk. Ik ben 18
- : Ik zitt op het Drenthe college, marketing en communicatie en ik ben 17 woon in Appelscha
- : Ik ben 15 en zit op het stellingwerf college ik woon in oosterwolde
- : ben 18 jaar en zit op roc friese poort
- : Ik zit op CSGLiudger in waskemeer, woon in Donkerbroek En ben 15 jaar
- : Ik ben 14 jaar oud en ik zit op het csg liudger in waskemeer
- : Ik ben vandaag 18 geworden. Ik zit op de friese poort drachten woon in hwijk
- : Ik zit in Drachten op school ben 17 jaar
- : ik ben 17 jaar. woon in appelscha en zit op drenthe college is assen
- : Ik ben 16 jaar, zit op het Friesland college en ik woon in Haulerwijk

Samenvatting

Waar gaat leefstijl over?

- Jongeren denken uit zichzelf niet direct aan gezondheidsonderwerpen bij het woord 'Leefstijl'. Volgens hun gaat leefstijl over 'Hoe het met je gaat'.
- 'Sporten en bewegen' is volgens jongeren het belangrijkste waar 'Leefstijl' over gaat als je ze laat kiezen uit gezondheidsonderwerpen. Op gepaste afstand gevolgd door 'gezonde voeding'.
- Bij de oudere doelgroep (16 t/m 18 jaar) is 'geld en geldzorgen' belangrijker dan 'gezonde voeding' als het gaat om 'Leefstijl'.

Verbeteren leefstijl

- De meeste jongeren in Ooststellingwerf (84%) vinden van zichzelf dat ze gezond leven.
- Twee van de tien vmbo- en mbo-leerlingen uit Ooststellingwerf vinden dat ze ongezond leven.
- Jongeren willen hun leefstijl vooral verbeteren op het gebied van 'nachtrust' (49%). Dit geldt voor alle jongeren, maar piekt bij jongeren tussen de 16 en 18 jaar.
- Naast 'nachtrust' willen jongeren tussen 12 en 15 jaar hun leefstijl ook verbeteren op het gebied van 'sporten en bewegen', 'gezonde voeding' en 'omgaan met geld'. En jongeren tussen de 16 en 18 jaar op het gebied van 'sporten en bewegen' en 'gamen, Netflixen en social media'.

Aanpassen leefstijl en invloed

- Minderen met gamen, Netflix kijken en social media vinden jongeren de moeilijkste onderdelen om te veranderen. Gevolgd door 'Stoppen met het gebruik van (soft)drugs' en 'hoe je omgaat met geld'.
- Minderen met gamen, Netflixen en social media is lastig omdat jongeren er aan gewend zijn. Hoe je omgaat met geld veranderen, vinden jongeren vooral lastig omdat ze het te snel en makkelijk uitgeven.
- Familie en vrienden hebben de meeste invloed op veranderingen in de leefstijl van jongeren. De invloed van school en media (social media, tijdschriften, tv etc.) is erg klein.

Gebruik Social Media, Gamen en Netflixen

- Meer dan de helft van de jongeren vindt het moeilijk tot heel erg moeilijk om 'nee' te zeggen tegen social media, gamen en Netflix kijken.
- Jongeren vinden het moeilijk om het gebruik van social media (Facebook, WhatsApp etc.) te minderen. De jongere doelgroep (12-15 jaar) heeft daar meer moeite mee dan de oudere doelgroep.

- Minderen Netflix kijken is vooral moeilijk voor 16- tot 18-jarigen en minder voor de jongere doelgroep.
- Ouders zeggen vaker wat van het game-gedrag van jongeren dan van het gebruik van social media. Als ouders er wat van zeggen, draagt dat bij aan de afweging van jongeren om 'nee' te zeggen.

Snacken, roken/ blowen en alcohol

- De meeste jongeren vinden het lastig om minder te snacken. Eén op de drie jongeren tussen de 12 en 15 jaar zegt dat ze moeite hebben met het minderen van snacks.
- Jongeren tussen de 16 en 18 hebben meer moeite om niet te roken of blowen in vergelijking met de 12- tot 15 jarigen. Maar onder de druk van vrienden vinden zij het het moeilijkst om 'nee' te zeggen tegen het drinken van een drankje met alcohol is.
- Er is een verschil is tussen jongens en meisjes in het 'nee' zeggen. Meisjes zijn wat onzekerder, kijken sneller naar elkaar en oordelen eerder, denken vooral de meisjes zelf.

Overig

- De meeste jongeren in Ooststellingwerf denken dat het misschien haalbaar is dat hun generatie een rookvrije generatie kan worden.

Waar gaat leefstijl over?

Jongeren in Ooststellingwerf denken bij het woord 'Leefstijl' vooral aan hun gedrag, manieren en gewoonten (61%): 'de manier waarop je leeft', 'hoe het met je gaat' en 'wat je dagelijks doet'. Een kleine groep jongeren (14%) denkt aan gezondheid: 'wat je dagelijks eet', 'sporten', 'roken' en 'gamen'. Ook denk een klein deel van de jongeren (14%) aan school bij het woord 'Leefstijl' omdat er een methode is die zo heet.

Leg je de jongeren een aantal gezondheidsonderwerpen voor in associatie met het woord 'Leefstijl' dan denken ze vooral aan 'sporten en bewegen' (83%) en met enige afstand aan 'gezonde voeding' (58%). De oudere doelgroep (16 t/m 18 jaar) denkt naast 'sporten en bewegen' nog eerder aan 'geld en geldzorgen' bij het woord 'Leefstijl' dan aan 'gezonde voeding'.

Q14/01 WAAR DENK JIJ AAN BIJ HET WOORD 'LEEFSTIJL'?

gedrag (61%; n=57)

- Hoe het met je gaat (18)
- Hoe het gaat op school en vrienden
- Het leven (8)
- Hoe je leeft (5)
- De leefwijze van de mensen (4)
- De manier waarop je leeft (9)
- Hoe je je gedraagt
- De persoonlijkheid van iemand
- Het gedrag van een persoon
- Hoe iemand denkt en zich gedraagt bij bepaalde dingen
- Manieren
- Gewoontes (3)
- Wat je dagelijks doet (4)
- Omgang met anderen
- Sociaal gedrag
- Hobby's en verplichtingen

uiterlijk (5%; n=5)

- Kleding/ kledingstijl (4)
- Uiterlijk

gezondheid (14%, n=13)

- Een gezond leven
- wat je dagelijks eet
- gezondheid
- Wat je doet en eet en drinkt
- sporten (3)
- Actief
- Hoeveel je sport
- Roken (3)
- Gamen

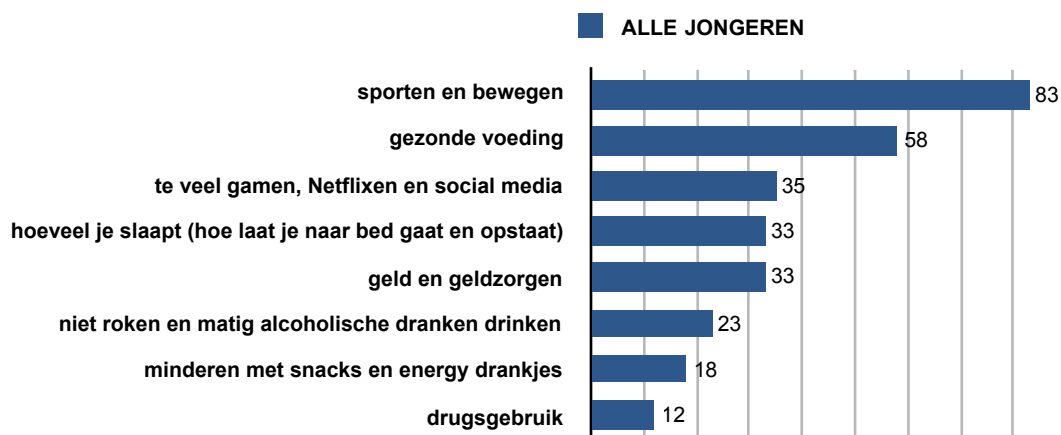
school (14%; n=13)

- School (7)
- Een vak wat wij op school hadden (5)
- Mentorgesprekjes

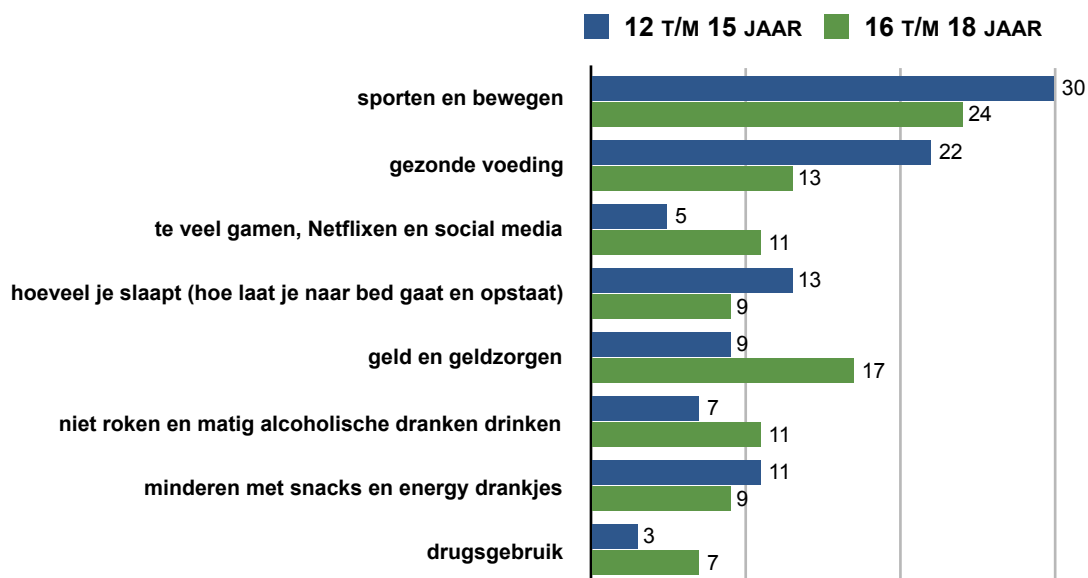
overig (6%, n=6)

- Cultuur (2)
- De omgeving (2)
- De omgeving van je woonplaats
- creativiteit

**Q14/02 WAAR GAAT LEEFSTIJL VOLGENS JOU VOORAL OVER?
MEER ANTWOORDEN MOGELIJK**



VERSCHIL LEEFTIJD IN VERHOUDING TOT 100%










WAAR DENK JIJ AAN BIJ HET WOORD LEEFSTIJL?

- 👤: ik denk aan mijn eigen manier van leven
- 👤: gezondheid
- 👤: gezondheid
- 👤: Gezond
- 👤: Eigen keuze
- 👤: Eigen keuzes die je maakt met je gezond enzo
- 👤: gezonde goede manier van leven
- 👤: gezond eten en leven
- 👤: Hoe je leeft
- 👤: Sporten, gezond eten, niet teveel drank en niet roken
- 👤: precies denk ik ook
- 👤: Niet roken en drinken



WAT VINDEN JULLIE BELANGRIJK THEMA'S IN DE LEEFSTIJL VAN JONGEREN

- : drugs en voeding
- : geldzorgen, drugs, niet roken, sporten
- : drugs en voeding
- : drugs en voeding
- : Geldzorgen
- : Voeding, slapen en niet roken
- : Drugs sporten

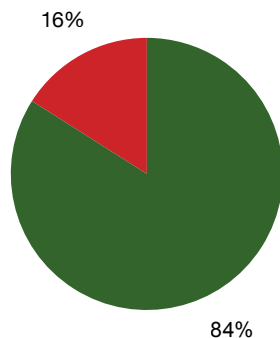
Verbeteren leefstijl

Veel jongeren in Ooststellingwerf (84%) vinden dat ze een gezonde leefstijl hebben. 16% van de jongeren vindt van zichzelf dat ze ongezond leven, dit zijn met name jongeren die een vmbo of mbo opleiding doen.

Veel jongeren vinden dat ze te weinig nachtrust krijgen. Ze zien een verbetering van hun leefstijl vooral in het krijgen van meer nachtrust (49%). Dit geldt voor alle jongeren, maar piekt bij jongeren tussen de 16 en 18 jaar. Ze krijgen vooral te weinig nachtrust omdat ze het te druk hebben met school en werk, maar ook door het (te lang) kijken van series of social media.

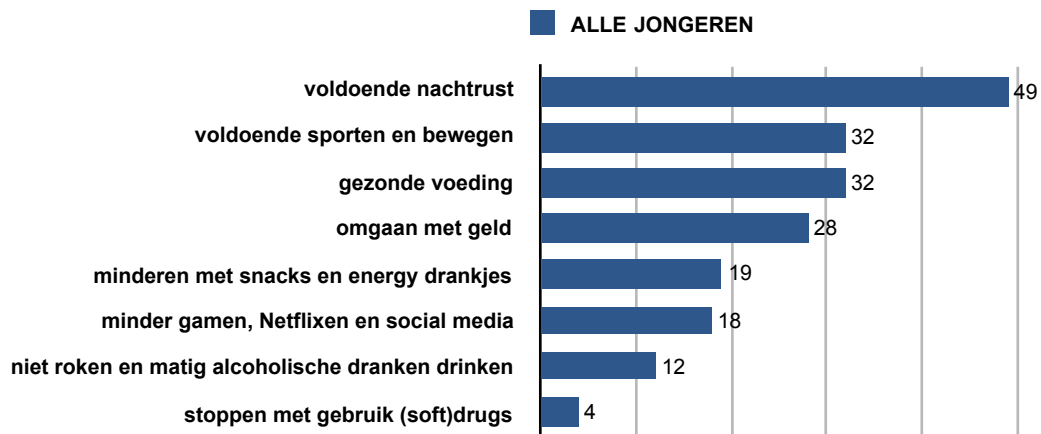
Andere gebieden die jongeren belangrijk vinden in het verbeteren van hun leefstijl zijn: 'Voldoende sporten en bewegen' (32%) bij alle jongeren, 'gezonde voeding' (32%) bij de doelgroep 12-15 jaar, 'omgaan met geld' (28%) bij de doelgroep 12-15 jaar, 'gamen, Netflixen en social media' (18%) bij de doelgroep 16-18 jaar.

Q14/03 VIND JE DAT JE EEN GEZONDE LEEFSTIJL HEBT? EEN GEZOND LEVEN HEBT?

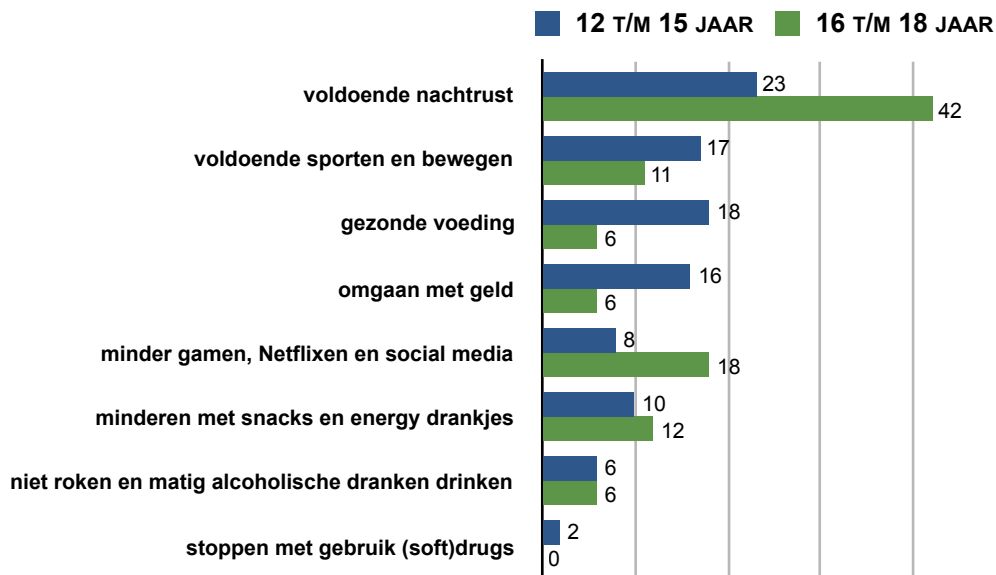


IN %	Totaal	12-15 jaar	16-18 jaar	vmbo/mbo	havo/vwo
N =	114	84	30	88	26
JA, heel erg gezond	12	10	19	9	21
JA, best gezond	72	74	68	70	79
NEE, niet zo gezond	12	14	7	16	0
NEE, helemaal niet gezond	4	2	6	5	0

**Q14/04 OP WELK GEBIED ZOU JE JE LEEFSTIJL WILLEN VERBETEREN?
MEER ANTWOORDEN MOGELIJK**



VERSCHIL LEEFTIJD IN VERHOUDING TOT 100%



OP WELK GEBIED ZOU JE HET LIEFST JE LEEFSTIJL WILLEN VERBETEREN?

- 👤: slaap
- 👤: slaap
- 👤: Gezond eten
- 👤: gezonde voeding
- 👤: voeding
- 👤: slapen
- 👤: Voeding
- 👤: Slaap en voeding
- 👤: Voeding en slapen
- 👤: fastfood minderen
- 👤: minder snacken
- 👤: Minder doen



HOE LASTIG VIND JE HET OM VOLDOENDE NACHTRUST TE KRIJGEN?

- : Als je nog veel te doen hebt 's avonds
- : of serie aan het kijken bent 😓
- : door werk , school
- : echt lastig ik ga meestal half 1 ofzo slapen en dan moet ik nog zoveel doen
- : tot in de avond tot 11 moeten werken en dan naar huis en volgende ochtend weer vroeg opstaan voor school of stage
- : School zoals huiswerk
- : maar ook serie kijken
- : ga meestal te laat slapen
- : of ben om 11 uur nog echt niet moe



IS EEN GEZONDE LEEFSTIJL VAN JONGEREN ANDERS DAN DIE VAN VOLWASSENEN?

- : Jongeren drinken meer tegenwoordig, en eten ongezonder
- : en jongeren zitten nog in de groei
- : ouderen moeten er meer om denken
- : Jongeren drinken veel drank en eten vaak wat meer snacks door de week en ouderen denken daar wat meer over na
- : jongeren kunnen meer eten zonder aan te komen
- : ouderen denken wat meer na
- : Dat denk ik wel
- : Volwassenen denken wat meer na
- : ik denk ook na alleen doe het dan nog
- : Gamen is meer een jongeren ding



VEEL DINGEN ZIJN SLECHTER VOOR JONGEREN DAN VOOR VOLWASSENEN. KLOPT DAT, DENK JE?

- : Denk ik wel ja
- : omdat bij ons nog niet alles ontwikkeld is
- : Jongeren bewegen misschien wat meer en kunnen daardoor meer hebben
- : mmh ligt eraan bijvoorbeeld drank als je elke week lam bent dan jazerker schade maar niet als je af en toe een feestje hebt ofzo
- : Nee jongeren breken wel meer afvalstoffen af dan volwassenen omdat ze deels ook wat actiever zijn
- : Ouderen zijn vaak serieuzer dan de jongeren
- : ouderen kunnen er wat beter tegen
- : Ouderen denken er meer over na wat ze doen



WAAROM MAAK JE KEUZES WAARVAN JE WEET DAT HET NIET GEZOND IS?

- : het is mensen hun eigen keuze, maar sommige worden beïnvloed door vrienden
- : omdat het leuk en lekker kan zijn
- : ik vind het gezellig om met vrienden te drinken of zo
- : andere denk ik omdat ze niet van gezond houden... en niet gezond is goedkoper
- : Ja maar mn ouders houden wel in de gaten zeg maar
- : mn ouders komen niet overal achter gelukkig
- : M'n ouders houden in de gaten wat ik doe enzo.
- : ze voelen zich er prettiger door en vermaken zich
- : Omdat je nu jong bent
- : Je moet toch een beetje genieten van je jeugd

Aanpassen leefstijl en invloed

Minderen met gamen, Netflix kijken en social media zijn de moeilijkste onderdelen om te veranderen vindt ongeveer de helft van de jongeren (47%) in Ooststellingwerf. Andere dingen die jongeren moeilijk vinden om te veranderen zijn: 'stoppen met gebruik (soft)drugs' (39%) en hoe je omgaat met geld (32%).

Jongeren tussen de 16 en 18 jaar vinden het ook lastig om niet te roken en matig alcoholische drankjes te drinken. De jongeren doelgroep (12-16 jaar) vindt 'gezond' eten ook een lastig onderdeel om te veranderen.

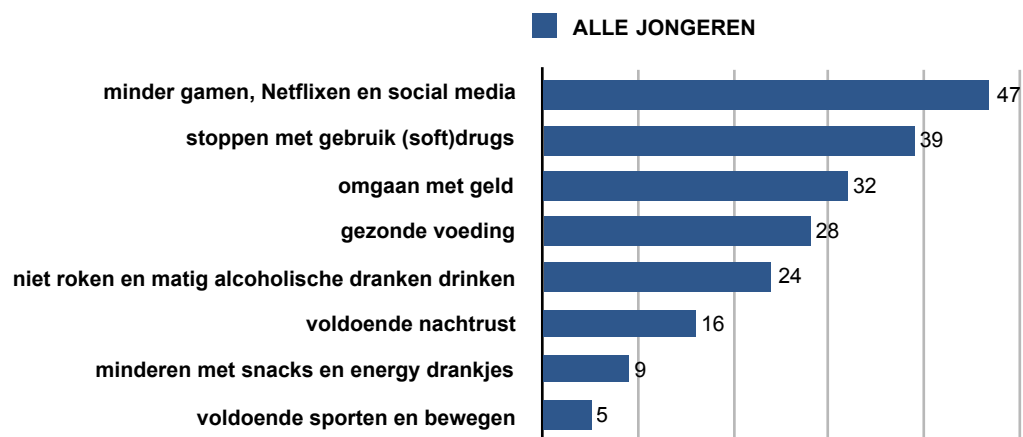
Minderen met gamen, Netflixen en social media is lastig omdat jongeren er aan gewend zijn. 'Het is zo makkelijk om je telefoon of andere dingen te pakken en te gebruiken.' 'Het is zo leuk om te doen', 'anders vervel ik me' en 'het werkt erg verslavend' zeggen jongeren.

Hoe je omgaat met geld veranderen, vinden jongeren vooral lastig omdat ze het te snel en makkelijk uitgeven. 'Het is zo op', zeggen jongeren en 'ik ben niet goed in sparen'.

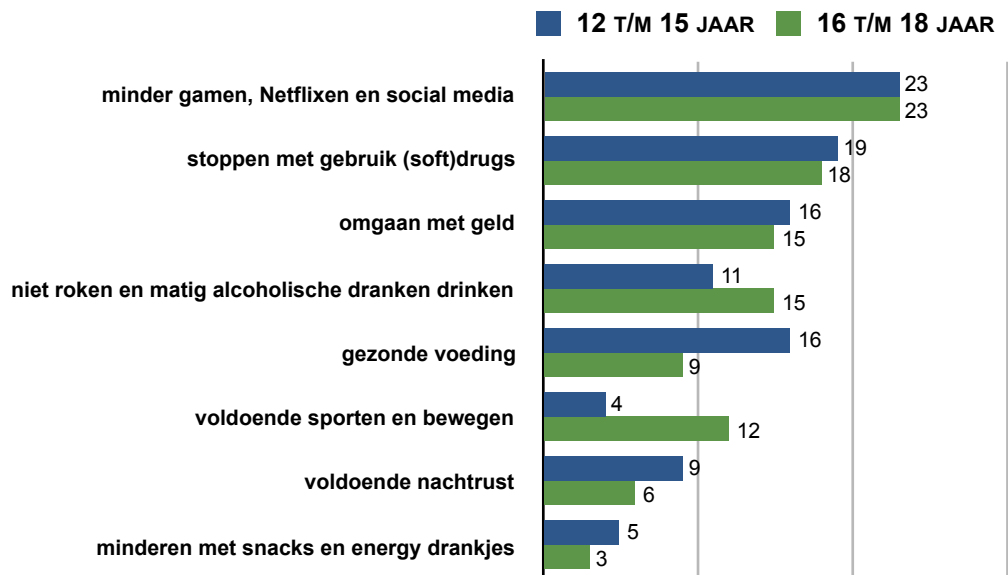
Familie heeft de meeste invloed (56%) op veranderingen in de leefstijl van jongeren, gevolgd door vrienden (26%). De invloed van school op veranderingen in de leefstijl van jongeren is klein (5%). Ook de media (social media, tijdschriften, tv etc.) heeft maar beperkt (13%) invloed op veranderingen in de leefstijl van jongeren

Jongeren zijn verdeeld of ze zouden moeten leren betere gezondheidskeuzes te maken. 'De meeste weten het wel en maken bewust de keuze voor 'slechtere' dingen.', 'Van fouten moet je leren.' en 'Ik denk niet dat het echt wat uit zou maken.', zeggen de tegenstanders. 'Ja, het is goed om gezonder te leven, dan kan je meer aan.' en 'Sommigen eten in de pauze bijvoorbeeld koekjes of zo...', zeggen voorstanders van het leren betere gezondheidskeuzes te maken.

**Q14/05 WELKE ONDERDELEN VAN JE LEEFSTIJL VIND JE LASTIG TE VERANDEREN?
MEER ANTWOORDEN MOGELIJK**



VERSCHIL LEEFTIJD IN VERHOUDING TOT 100%



Q14/06 WAAROM VIND JE HET LASTIG OM ONDERDELEN VAN JE LEEFSTIJL TE VERANDEREN?

minder gamen, Netflixen en social media

- Alles makkelijk
- Het is heel makkelijk om je telefoon of andere dingen te pakken en te gebruiken
- ik ben het gewend
- Ik doe het erg vaak
- Ik heb mijn telefoon altijd bij me. Het is een vast patroon geworden om mij Social media bij langs te gaan als ik even niets te doen heb. Patronen zijn lastig te doorbreken.
- Ik vind dat leuk om te doen
- Ik vind Social media en Netflix leuk
- Ik zit veel achter mijn telefoon
- Is verslavend telefoon
- Ja gewoon
- Je zit er zo een hele tijd achter. Er is zo een half uur voorbij zonder dat je het door had. Die tijd had ik ook anders kunnen benutten denk ik dan.
- Nou omdat Social media en gamen verslavend kan zijn
- Omdat dat leuk is
- Omdat het erg verleidelijk is om afstand te nemen van je mobiel.
- Omdat het erg verslavend is
- Omdat het verslavend werkt
- Omdat ik het wel erg leuk vind
- Omdat ik me anders verveel
- Omdat ik redelijk veel game
- Omdat k gewend ben elke dag op Social media
- Onze generatie is verslaafd aan de telefoon

stoppen met gebruik (soft)drugs

- Het gebeurt zo veel
- Het is wel lekker
- Het is zo verleidelijk
- Het kan verschillen per persoon
- Ik doe niet aan roken of drinken of drugs alleen als ik dat wel zou doen zou me drugs het moeilijkste lijken.
- ik gebruik niks, maar dit lijkt mij het moeilijkst
- lekker
- mijn vrienden doen het ook
- Omdat het veel om ons heen zit
- Omdat het verslavend is
- Omdat verslavend is
- verslavend

omgaan met geld

- geld is zo op
- Ik ben niet goed in sparen
- Ik geef te snel geld uit
- Ik kan niet zo goed met geld omgaan k geef het altijd meteen uit
- Ik vind het lastig

- Omdat als je geld hebt wil je het ook uitgeven
- Omdat ik snel geld uitgeef
- Omdat je altijd wel wat uitgeeft bij feestjes.
- Omdat je op feestjes best snel veel geld uitgeeft
- Omdat je veel geld moet uitgeven om te leven maar je moet niet te veel uit geven voor games enzo. Daarom heb ik minder gamen, Netflixen en sociale media als 2e
- Omdat je veel geld nodig hebt om goed te leven

gezonde voeding

- Door mezelf
- Gewoon
- Het is lastig is om goede en bewuste keuzes te maken wat betreft voeding
- Het is makkelijk om af en toe toch ongezond te eten
- Ik ben vaak te moe om gezond te gaan eten.
- Ik heb soms geen tijd om zelf te koken
- Ik vind bijvoorbeeld groenten niet lekker
- Ik vind het lastig maar ik eet wel gezond
- Ik vind het lekker om snacks te eten
- Is best ingewikkeld
- omdat ik wat minder suiker wil eten
- Omdat het lekker is
- Omdat het leven gaat zoals het gaat. Jongeren moeten met bepaalde dingen leren omgaan. Er is nog zo veel wat je kunt proberen. Ik denk dat het veranderen van je leefstijl niet het probleem is van de jongeren. Jongeren krijgen te maken met sociaal leven. Leren leven. Groepsdruk en vrienden en eerste liefde. Ik denk dat hier juist meer aandacht voor moet komen. Hierdoor worden jongeren gelukkig of ongelukkig niet door alcohol of games of slecht voedsel.
- Omdat je het niet gewend bent en het is moeilijk om daarna te veranderen of aan te passen
- Omdat je je er niet snel aan houdt en weer in je oude gewoontes terecht komt
- Ongezond eten is vaak goedkoper dan zelf een gezond maaltijd te koken, wat ongezond eten verleidelijk maakt.
- Soms is een lekkernij natuurlijk verleidelijk.
- Want ik eet ongezond maar ik rook of drink niet en gebruik ook geen drugs

**Q14/06 WAAROM VIND JE HET LASTIG OM ONDERDELEN VAN JE LEEFSTIJL TE VERANDEREN?
VERVOLG**

**niet roken en matig alcoholische dranken
drinken**

- Het lijkt me het lastigst
- Ik denk dat dit moeilijk is voor sommige mensen
- Ik rook al 2 jaar en ik drink op feesten
- Kan niet stoppen
- Omdat af en toe alcohol drinken ook gezellig is en omdat ik roken lekker vind
- Omdat af en toe een biertje well lekker is
- Omdat dat verslavend is
- Omdat het lekker is
- Omdat het verslavend is.
- Omdat ik verslaafd ben aan roken
- Omdat roken verslavend is
- Weet niet ik gebruik geen drugs en ik eet gezond alleen ik rook dus is het moeilijkst

voldoende nachtrust

- Best ingewikkeld
- Het is soms nogal erg druk met school en werk, daarnaast is het natuurlijk ook leuk om af en toe wat youtube e.d. te kijken wat ook je nachtrust iets kan belemmeren. Sporten en bewegen doe ik wel maar soms heb ik toch te weinig tijd door bovenstaande (school vooral). Omgaan met geld is voor mij totaal niet lastig.
- ik game graag en veel
- Ik heb het te druk
- ik kan moeilijk in slaap komen
- Ik liever op mn telefoon zit
- Ik slaap niet goed
- Ik veel moet doen en het anders niet af krijg
- Ik wil zoveel mogelijk doen op een dag en dan ga ik vaak te laat naar bed.
- Omdat het lastig is om op tijd op bed te gaan
- Omdat het voor mij in ieder geval moeilijk is om vroeg in slaap te vallen want meestal ben ik dan nog niet moe maar als ik dan om 3 uur ga slapen en om 7 uur weer eruit moet voor school gaat dat moeilijk
- Omdat ik dan graag op mijn telefoon zit
- Omdat ik het niet gewend ben en niet anders weet
- Omdat ik moeilijk in slaap kom
- Omdat ik niet op tijd naar bed ga
- Omdat ik 's nachts niet kan slapen
- Omdat ik werk bij de Albert Heijn voor schooltijd
- Omdat je in de avond meestal nog veel dingen moet doen en het dan al gauw Laat wordt
- Omdat k niet echt goed kan slapen

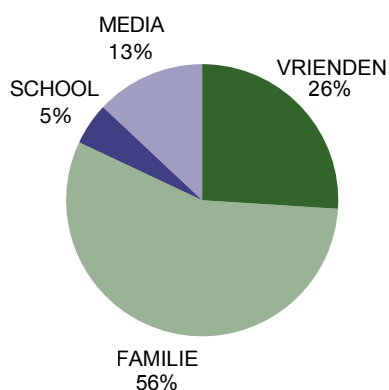
minderen met snacks

- Dat eten is heel lekker
- Eten is lekker en goedkoper
- Ik hou van eten
- Ik hou van ongezond eten
- Is lekker
- Is lekker en te weinig energie en Dan dat nemen
- Is moeilijk
- Omdat het heel erg verleidelijk is om te minderen met ongezond voedsel. Het is erg lekker
- Omdat het lekker is
- Omdat ik dat heel vaak gebruik
- Omdat ik het in de winkel vaak tegen kom
- Omdat k elke dag wel iets ongezone eet
- Omdat snacks lekker zijn.

voldoende sporten en bewegen

- ik ben liever lui dan moe
- Ik hou niet van sport
- Omdat ik sporten wel leuk vind maar ik ben lui

Q14/07 WIE HEEFT BIJ JOU HET MEESTE INVLOED OP VERANDERINGEN IN JE LEEFSTIJL?



IN %	Totaal	12-15 jaar	16-18 jaar	vmbo/mbo	havo/vwo
N =	114	84	30	88	26
VRIENDEN	26	19	47	27	23
ouders/ familie	56	62	40	57	54
SCHOOL	5	5	7	5	8
MEDIA (SOCIAL MEDIA, TIJDSCHRIFTEN, TV ETC.)	13	14	6	11	15

WAT IS JULLIE GROOTSTE VERLEIDING?

- 👤: drank
- 👤: oejj ee idd drank
- 👤: Vrienden/chillen
- 👤: gezelligheid van mensen om je heen
- 👤: dat ik dan denk van ik ga wel uit ipv slapen
- 👤: Drank en drugs
- 👤: gezelligheid
- 👤: en eten 😂
- 👤: Gezelligheid

OP WELK GEBIED ZOU JE HET MAKKELIJKST JE LEEFSTIJL KUNNEN VERBETEREN?

- 👤: Ik denk voeding
- 👤: alcohol
- 👤: Sporten
- 👤: ik denk alcohol idd
- 👤: roken
- 👤: Alcohol
- 👤: roken
- 👤: ik denk roken het laatste
- 👤: roken was niet makkelijk om vanaf te blijven maar is gelukt maar alcohol zou ik wel paar maandjes zonder kunnen
- 👤: ik heb vaker dat ik een tijd niet drink. is niet heel lastig voor mij

👤: Drinken is wel moeilijk, vind ik. Af en toe een biertje is wel lekker, hoor haha :-)

👤: ik rook niet dus dan is het wel makkelijk

👤: ik rook ook niet

💬 **VINDEN JULLIE DAT JONGEREN MOETEN LEREN OM BETERE GEZONDHEIDSKIEZES TE MAKEN?**

👤: Ja, zo houden ze het langer vol

👤: en ben je gezonder bezig

👤: en kan je meer aan

👤: de meeste weten het wel en maken bewust de keuze

👤: ik denk dat het niet echt uit zou maken

👤: nee, ik zelf kan me er niet heel erg in vinden dat ik ongezonder leef dan een volwassen iemand.

👤: Van de fouten moet je leren als jongere

👤: Ja, dan ben je gezonder

👤: Nee, iedereen moet het zelf weten, hoe hij / zij eet

👤: ja want dan kunnen ze gezonder leven

👤: Ja soms wel sommige eten in de pauze bijvoorbeeld koekje ofzo

👤: maar sommige leven ook al gezond

💬 **WIE HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP 'ONGEZONDE' LEEFSTIJL-KEUZES ZOALS DRINKEN, ROKEN SNACKS LANG GAMEN ETC**

👤: Vrienden

👤: vrienden idd

👤: Vrienden, maar ook thuis

👤: groepsdruk

👤: Vrienden mensen om je heen

👤: vrienden en thuis

👤: en als je ouders ook ongezond leven je ouders

👤: ouders

👤: als je met vrienden naar de winkel loopt voelt het wat raar als je niks koopt dus koop je maar snel wat

👤: Vrienden denk ik

👤: en collega's

💬 **WIE KAN JOU HET BESTE STIMULEREN OM JE LEEFSTIJL TE VERBETEREN?**

👤: ikzelf en daarna beste vrienden

👤: Mijn vriend of ouders

👤: mijn collega's & baas

👤: ouders

👤: ouders

👤: ouders idd

👤: Ouders

👤: Ouders

👤: Mn vrienden die dat ook willen

👤: Ouders en vrienden

👤: Als je ouders gezond eten halen

👤: ouders koken voor me dus die bepalen me avond eten

👤: Vrienden die wel gezond leven



ZOU JE JE VRIENDEN HELPEN OM GEZONDER TE LEVEN?

- : nee
- : ik zou het zelf irritant vinden als een van mijn vrienden me achter de broek aan zou zitten
- : ja!
- : Nee
- : moeten ze zelf weten
- : nee
- : nee het is hun eigen leefstijl
- : daar ga ik me niet mee bemoeien
- : Ik wel
- : Is het beste voor allebei
- : en je kunt elkaar stimuleren
- : vaak als je samen bent eet je ongezond
- : ze moeten het zelf weten
- : Jaa ligt eraan
- : ik heb wel vrienden die roken maar als ik zeg dat ze moeten stoppen gaan ze het niet doen
- : Nee want dan moet je ook het goeie voorbeeld gaan geven
- : ja, in hoeverre het kan wel
- : Omdat het ook een beetje je eigen keuze is
- : jawel , als ze zich niet lekker in hun vel voelen door te weinig slaap etc
- : roken wel
- : Roken wel
- : goeie als ze zelf willen stoppen zou ik ze wel willen helpen



WANNEER IS HET IRRITANT ALS VRIENDEN OF OUDERS ZICH ER MEE BEMOEIEN EN WANNEER HELPEN?

- : Irritant wanneer je het even niet wilt en goed als je er echt voor wilt gaan
- : als je echt ongezond eet is dat goed om te zeggen
- : als ze het door blijven drukken en je het zelf niet wilt
- : ik denk als ze je laten realiseren wat je fout doet en dan de kans geven om het goed te doen en niet achter je aan te zeuren
- : als ze zich er heel erg mee bemoeien is het irritant en als ze behulpzaam doen niet
- : ja het is wel goed bedoeld maar word op een gegeven moment wel vervelend omdat je zelf wel weet wat je doet
- : Dat ze gezonden dingen voor je halen, dat is irritant
- : als ze het zelf ook doen en alles op zijn tijd doen, is het okay
- : ja precies
- : als ze normaal blijven doen niet overbezorgd
- : als ze zelf meedoen

Gebruik Social Media, Gamen en Netflixen

Meer dan de helft van de jongeren vindt het moeilijk tot heel erg moeilijk om 'nee' te zeggen tegen social media, gamen en Netflix kijken.

Het minderen in gebruik van social media (Facebook, WhatsApp etc.) is het moeilijkst te veranderen in vergelijking met Gamen en Netflix kijken. Vooral de jonge doelgroep in Ooststellingwerf (12-15 jaar) vindt dat lastig te veranderen 50% ten opzichte van 40% van de jongeren van 16 tot 18 jaar.

De oudere doelgroep (16-18 jaar) kijkt meer Netflix dan de 12- tot 15-jarigen. Zij vinden dat, naast social media, ook lastig om te minderen. De jongere doelgroep heeft juist meer moeite om minder te gamen.

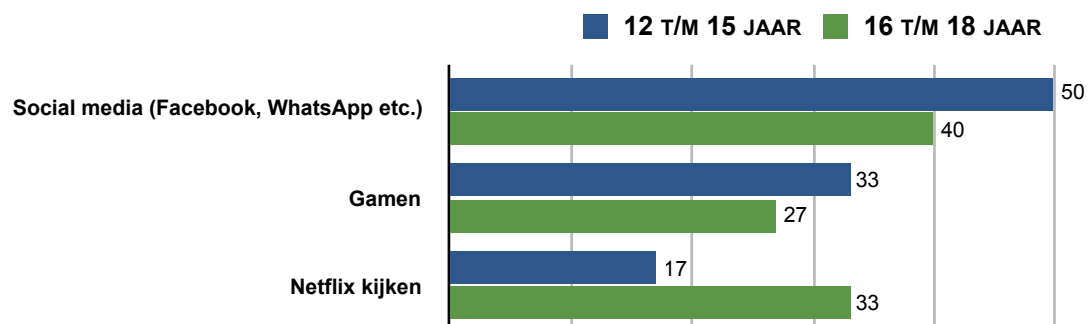
Hoe moeilijk is het om 'nee' te zeggen tegen social media? 54% van de jongeren geeft aan dat ze dat moeilijk (38%) tot heel erg moeilijk (16%) vinden. Redenen waarom het lukt om 'nee' te zeggen zijn vooral als ze iets anders te doen hebben wat leuk of belangrijk is.

Ouders zeggen vaker wat van het game-gedrag van jongeren dan van het gebruik van social media. Als ouders er wat van zeggen, draagt dat bij aan de afweging van jongeren om 'nee' te zeggen.

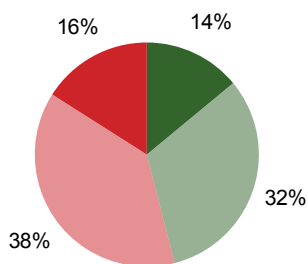
Q14/08 WAT VIND JE HET LASTIGST TE VERANDEREN: GEBRUIK VAN SOCIAL MEDIA, GAMEN OF NETFLIXEN?



VERSCHIL IN LEEFTIJD

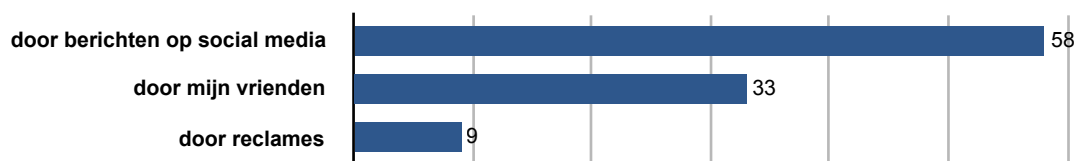


**Q14/09 HOE MOEILIJK KUN JE 'NEE' ZEGGEN TEGEN SOCIAL MEDIA?
WAARBIJ 1 = HELEMAAL NIET MOEILIJK EN 10 = HEEL MOEILIJK.**



IN %	Totaal
	N = 54
HELEMAAL NIET MOEILIJK (RAPPORCIJFER 1, 2 EN 3)	14
NIET ERG MOEILIJK (RAPPORCIJFER 4 EN 5)	32
MOEILIJK (RAPPORCIJFER 6 EN 7)	38
HEEL ERG MOEILIJK (RAPPORCIJFER 8, 9 EN 10)	16

Q14/10 WAARDOOR WORD JE SOMS TOCH VERLEID OM OP FACEBOOK, WHATSAPP ETC. TE GEBRUIKEN?



Q14/11 WANNEER LUKT HET JE WEL OM NEE TE ZEGGEN TEGEN SOCIAL MEDIA?

iets ander anders doen (algemeen) 14x

- Als ik iets anders kan doen
- Als ik iets anders leuks te doen heb
- Als ik iets anders wil/moet doen wat ik belangrijker vind.
- Als ik iets echt heel nodig moet doen
- Best wel vaak omdat ik meer te doen heb in m'n vrije tijd dan achter m'n telefoon te zitten.

iets ander anders doen (specifiek) 10x

- Als ik met school bezig moet
- Tijdens school, werk, 's nachts, onderweg, visite, etc.

- Als ik sport of eet
- Als ik met iemand afspreek
- Wanneer ik piano speel of toneel

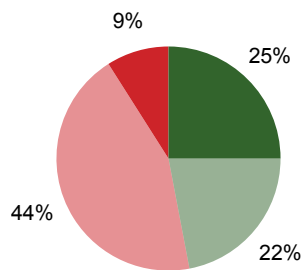
geen zin meer 10x

- Als ik denk van 'oh dat is niet slim'
- Als ik er geen zin meer in heb
- Als ik m'n telefoon weg leg
- Als ik moe ben

overig 5x

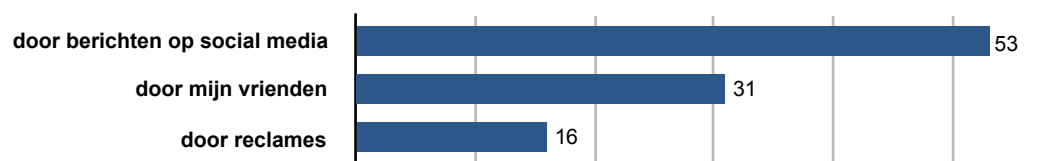
- Als mijn batterij leeg is.
- Wanneer ik het niet hoor

**Q14/12 HOE MOEILIK KUN JE 'NEE' ZEGGEN TEGEN GAMEN?
WAARBIJ 1 = HELEMAAL NIET MOEILIK EN 10 = HEEL MOEILIK.**



IN %	Totaal
	N = 37
HELEMAAL NIET MOEILIK (RAPPORCIJFER 1, 2 EN 3)	25
NIET ERG MOEILIK (RAPPORCIJFER 4 EN 5)	22
MOEILIK (RAPPORCIJFER 6 EN 7)	44
HEEL ERG MOEILIK (RAPPORCIJFER 8, 9 EN 10)	9

Q14/14 WAARDOOR WORD JE SOMS TOCH VERLEID OM TE GAMEN?



Q14/15 WANNEER LUKT HET JE WEL OM NEE TE ZEGGEN TEGEN GAMEN?

iets ander anders doen 15x

- Als het lekker weer is of vrienden gaan naar buiten
- Als ik iets buiten ga doen
- Als ik denk ik kan ook nuttige dingen doen.
- Als ik een andere bezigheid heb
- Voor tentamens enzo

ouders 4x

- Door mijn ouders die zeggen dan dat ik niet mag
- Door mijn ouders

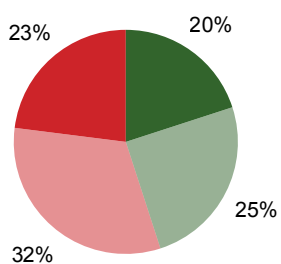
overig 5x

- Als mijn batterij leeg is.

geen zin meer 11x

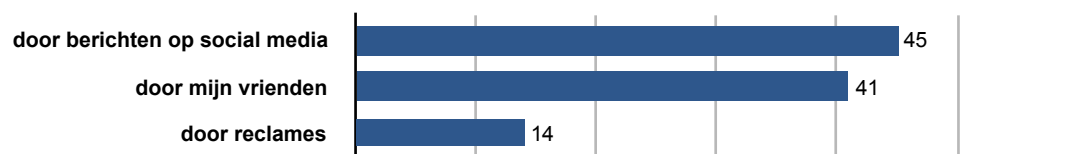
- Als ik er geen zin in heb
- Wanneer ik zeg dat ik geen zin heb

**Q14/16 HOE MOEILIK KUN JE 'NEE' ZEGGEN TEGEN NETFLIX?
WAARBIJ 1 = HELEMAAL NIET MOEILIK EN 10 = HEEL MOEILIK.**



IN %	Totaal
	N = 24
HELEMAAL NIET MOEILIK (RAPPORCIJFER 1, 2 EN 3)	20
NIET ERG MOEILIK (RAPPORCIJFER 4 EN 5)	25
MOEILIK (RAPPORCIJFER 6 EN 7)	32
HEEL ERG MOEILIK (RAPPORCIJFER 8, 9 EN 10)	23

Q14/17 WAARDOOR WORD JE SOMS TOCH VERLEID OM TE NETFLIXEN?



Q14/18 WANNEER LUKT HET JE WEL OM NEE TE ZEGGEN TEGEN NETFLIX?

- Als ik wat te doen heb (12x)
- Als er niks leuks op is (3x)
- Als ik naar vrienden ga (3x)
- Als ik niet meer lui ben (1x)

Snacken, roken/ blowen en alcohol

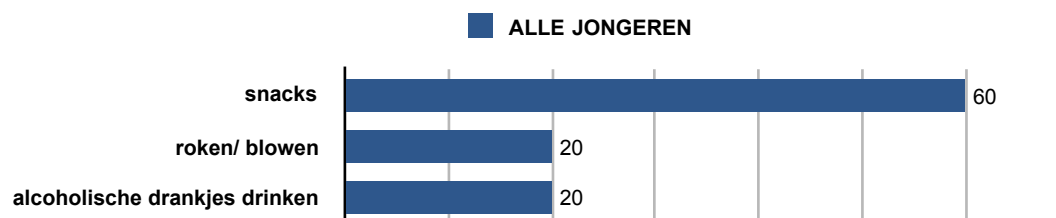
De meeste jongeren geven aan het lastig te vinden om minder te snacken (60%) in vergelijking met roken of blowen (20%) en het drinken van alcoholische drankjes (20%). Zelfs één op de drie jongeren tussen de 12 en 15 jaar zegt dat ze moeite hebben met het minderen van snacks.

Jongeren tussen de 16 en 18 hebben meer moeite om niet te roken of blowen in vergelijking met de 12- tot 15 jarigen (34% ten opzichte van 14%).

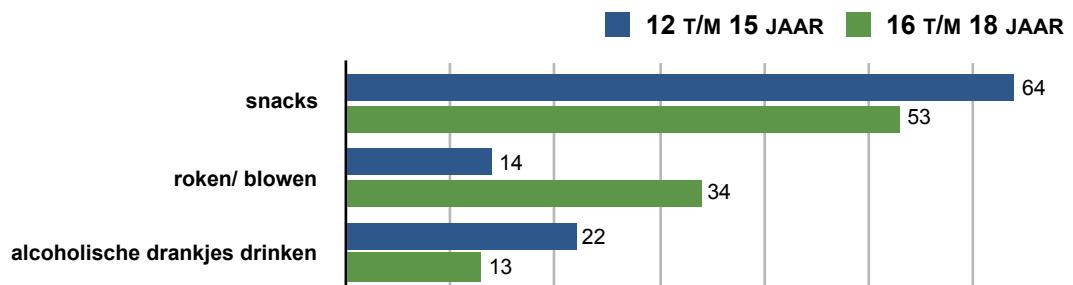
Op de vraag waar jongeren moeite mee hebben om 'nee' te zeggen als bijvoorbeeld vrienden het wel doen of hun proberen over te halen, zegt 62% dat dat het drinken van een drankje met alcohol is, 44% zegt moeilijk 'nee' tegen roken of blowen en 40% tegen snacken onder de druk van vrienden.

Er is een verschil is tussen jongens en meisjes in het 'nee' zeggen, denken de meeste jongeren. Meisjes zijn wat onzekerder, kijken sneller naar elkaar en oordelen eerder, denken vooral de meisjes zelf. Jongens denken dat meisjes elkaar wat minder pushen.

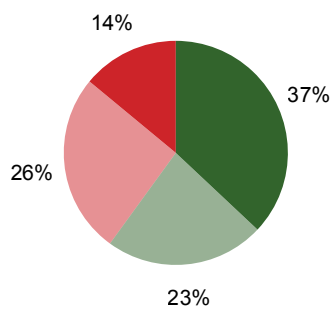
Q14/19 WAT VIND JE HET LASTIGST TE VERANDEREN: SNACKEN, ROKEN/ BLOWEN OF ALCOHOL?



VERSCHIL IN LEEFTIJD

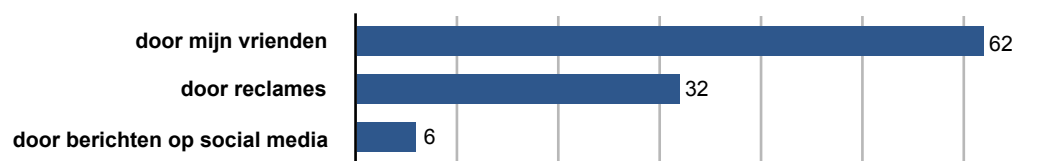


**Q14/20 HOE MOEILIK KUN JE 'NEE' ZEGGEN TEGEN SNACKS?
WAARBIJ 1 = HELEMAAL NIET MOEILIK EN 10 = HEEL MOEILIK.**



IN %	Totaal
	N = 68
HELEMAAL NIET MOEILIK (RAPPORCIJFER 1, 2 EN 3)	37
NIET ERG MOEILIK (RAPPORCIJFER 4 EN 5)	23
MOEILIK (RAPPORCIJFER 6 EN 7)	26
HEEL ERG MOEILIK (RAPPORCIJFER 8, 9 EN 10)	14

Q14/21 WAARDOOR WORD JE SOMS TOCH VERLEID OM TE SNACKEN?



Q14/22 WANNEER LUKT HET JE WEL OM NEE TE ZEGGEN TEGEN SNACKS?

geen zin 23x

- Als ik er geen zin in heb
- Als je er klaar mee bent
- Als ik geen honger heb
- Als je vol zit van ander eten dan is het niet moeilijk

mezelf toespreken 17x

- Als ik voor mezelf bedacht heb dat ik écht minder snacks wil eten.
- Als ik dan zelf zeg 'nee even gezond'
- Als ik er niet aan denk
- Als het niet zo belangrijk is

een alternatief 15x

- Als er wat anders te eten is
- Als ik wat te drinken heb

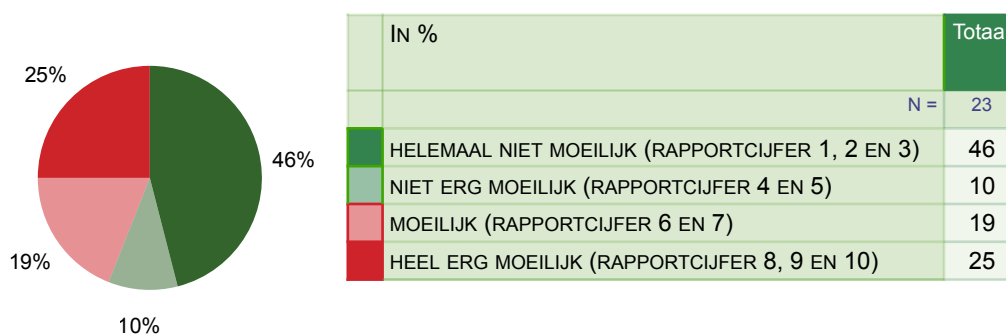
smaak 3x

- als het heel ongezond is
- Als ik het vies vind

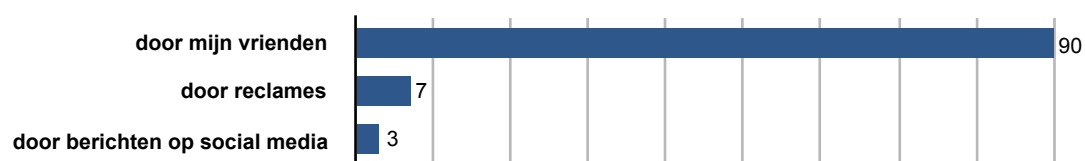
overig 2x

- Niet naar de snackbar gaan
- Wanneer ik geen geld heb

**Q14/23 HOE MOEILIK KUN JE 'NEE' ZEGGEN TEGEN ROKEN EN BLOWEN?
WAARBIJ 1 = HELEMAAL NIET MOEILIK EN 10 = HEEL MOEILIK.**



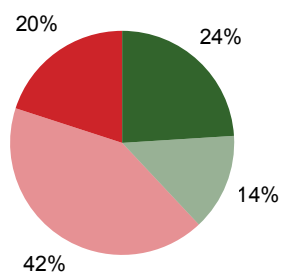
Q14/24 WAARDOOR WORD JE SOMS TOCH VERLEID OM TE ROKEN EN BLOWEN?



Q14/25 WANNEER LUKT HET JE WEL OM NEE TE ZEGGEN TEGEN ROKEN EN BLOWEN?

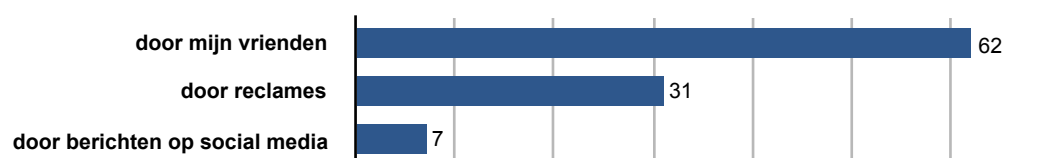
- Het is ongezond (7x)
- Als ik het echt niet wil
- Als het echt moet (4x)
- Als ik alcohol drink blow ik niet
- Als mijn opa en oma er zijn want het is kut als hun weten dat je rookt omdat je opa en oma de liefste mensen zijn die er bestaan en die wil je niet teleurstellen

**Q14/26 HOE MOEILIK KUN JE 'NEE' ZEGGEN TEGEN ALCOHOLISCHE DRANKJES DRINKEN?
WAARBIJ 1 = HELEMAAL NIET MOEILIK EN 10 = HEEL MOEILIK.**



IN %	Totaal
N =	23
HELEMAAL NIET MOEILIK (RAPPORTCIJFER 1, 2 EN 3)	24
NIET ERG MOEILIK (RAPPORTCIJFER 4 EN 5)	14
MOEILIK (RAPPORTCIJFER 6 EN 7)	42
HEEL ERG MOEILIK (RAPPORTCIJFER 8, 9 EN 10)	20

Q14/27 WAARDOOR WORD JE SOMS TOCH VERLEID OM ALCOHOLISCHE DRANKJES TE DRINKEN?



Q14/28 WANNEER LUKT HET JE WEL OM NEE TE ZEGGEN TEGEN HET DRINKEN VAN ALCOHOLISCHE DRANKJES?

- Als mijn ouders het niet willen (7x)
- Als ik niet wil (4x)
- Als ik geen zin in heb (3x)



WAARTEGEN VIND JE HET HET MOEILIKST OM 'NEE' TE ZEGGEN?

- : of ik kan werken
- : en uitgaan
- : als ze me vragen of ik iets wil doen of als ze vragen of ik voor iemand kan werken
- : Tegen werk idd
- : ja werken
- : als ze vragen of ik iets wil doen
- : Als iemand wil afspreken die je niet mag
- : snacks
- : Snacks
- : gamen
- : snacks
- : social media
- : alcoholische dranken en snacks
- : Idd snacks
- : Snacks
- : alcoholische drankjes
- : Drank
- : ik denk meegaan naar feestjes of dergelijk
- : ja idd feestjes ofzo
- : feestjes
- : Social media
- : social media
- : Gamen
- : drugs
- : of als iemand om hulp vraagt
- : Feestjes



WAAROM IS HET MOEILIK OM 'NEE' TE ZEGGEN?

- : Als iedereen het wel doet
- : en jij niet is dat lastig
- : in wat voor situatie je zit. met het ene zeg je makkelijker nee dan het ander
- : omdat het gewon lekker is
- : en groepsdruk
- : Dat mensen je zouden afkeuren maar diep van binnen weet je dat ze dat toch niet doen
- : en het is lekker
- : Hangt er van af als je er zin in hebt
- : Soms wil je iets wel maar weet je dat het niet goed voor je is
- : iemand die onzeker is zegt niet snel nee denk ik
- : de een is zekerder van zichzelf dan de andere
- : als roken niet echt schadelijk of duur was was ik allang verslaaft 😂
- : maar denk dat uiteindelijk iedereen het wel een beetje lastig vind
- : ik denk als je niet 100 procent op je gemak bent je minder snel nee zou zeggen dan bij iemand waar je wel goed bij op je gemak bent
- : groepsdruk
- : Ik denk idd groepsdruk
- : door de gezelligheid



DRINKEN JULLIE ALCOHOLISCHE DRANKJES ALS JE UITGAAT? ROKEN JULLIE?

- 👤: ja drink wel ja maar rook niet
- 👤: ja, meestal wel
- 👤: ja soms wel
- 👤: ja wel drinken
- 👤: en zeg ook geen nee tegen drank
- 👤: Als ik feestje heb drink ik wel en soms roken
- 👤: drink soms wel maar rook niet
- 👤: Ik doe het beide niet
- 👤: Maar tis niet zo dat ik het erg zou vinden om het niet te doen



IS HET MOEILIK OM 'NEE' TE ZEGGEN TEGEN ALCOHOLISCHE DRANKJES OF EEN SIGARET?

- 👤: nee vind ik niet
- 👤: nee
- 👤: Nee
- 👤: is maar net van wie
- 👤: nee als ik het niet wil niet
- 👤: Nee niet echt
- 👤: maar sommige mensen pushen wel
- 👤: Vragen oke maar pushen, nee, iemand moet zn eigen keuzes kunnen maken vind ik



IS ER VERSCHIL TUSSEN JONGENS EN MEISJES IN HET 'NEE' ZEGGEN?

- 👤: Niet echt
- 👤: geen idee
- 👤: Meiden pushen elkaar minden denk ik
- 👤: Ja idd
- 👤: denk dat meisjes wel onzekerder zijn
- 👤: Meisjes kijken sneller naar elkaar
- 👤: ik vind dat niet positief
- 👤: je moet beetje jezelf kennen enzo
- 👤: ik merk er niet zo veel van
- 👤: Meisjes oordelen sneller
- 👤: heb ik geen last van, is ook maar net wat voor vrienden je hebt



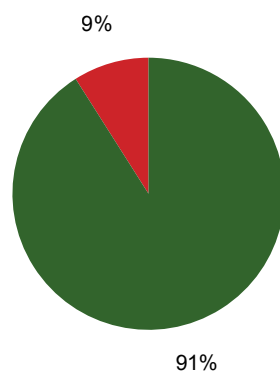
WORD JE WEL EENS DOOR BERICHTEN OP SOCIAL MEDIA VERLEID OM IETS TOCH TE DOEN?

- 👤: nee
- 👤: nee
- 👤: naja alleen soms dingen kopen
- 👤: nee
- 👤: Nah valt mee wel eens dat zou vet zijn maar verder niet
- 👤: nop

Overig

De meeste jongeren in Ooststellingwerf (91%) denken dat hun generatie een rookvrije generatie kan worden. 17% van de jongeren is daar heel stellig over en 74% verwacht dat een rookvrije generatie misschien haalbaar zal zijn.

Q14/29 DENK JIJ DAT JOUW GENERATIE EEN ROOKVRIJE GENERATIE KAN WORDEN?



IN %	Totaal	12-15 jaar	16-18 jaar	vmbo/mbo	havo/vwo
N =	114	84	30	88	26
JA, ZEKER	17	15	20	21	0
JA, IK DENK HET WEL	74	77	70	69	100
NEE, IK DENK HET NIET	3	4	0	3	0
NEE, ZEKER NIET	6	4	10	7	0

WAT VINDEN JULLIE VAN EEN ROOKVRIJE GENERATIE JONGEREN?

- 👤: goed
- 👤: wel goed en gezond
- 👤: verplicht of vrijwillig?
- 👤: ja goed en gezond alleen denk niet haalbaar...
- 👤: Erg goed
- 👤: Goed

KAN JULLIE GENERATIE ROOKVRIJ WORDEN?

- 👤: onmogelijk
- 👤: Word lastig
- 👤: idd niet haalbaar
- 👤: denk ik niet
- 👤: moeilijk

👤: ik denk dat als het vrijwillig is niet. dan maken ze hun eigen keuzes

👤: Moeilijk



WAT VINDEN JULLIE ER VAN DAT JONGEREN VEEL ENERGY DRANKJES DRINKEN?

👤: Prima ik denk niet dat het zo schadelijk is als iedereen zegt

👤: t valt vast wel wat mee

👤: Niet erg

👤: ik geloof het wel maar daar moet iedereen ook zijn eigen keuze in maken

👤: moeten ze zelf weten

👤: Ik vind wel dat ze er wat aan moeten denken



VINDEN JULLIE DAT JE VERLEID WORDT OM DERGELIJKE DRANKJES TE DRINKEN?

👤: nee

👤: nee eigenlijk niet

👤: nee niet echt

👤: nee

👤: weet zelf wel wat ik lekker vind

👤: en drink

👤: Nee

👤: Nee



WORDEN ENERGY DRANKJES VEEL GEDRONKEN IN JULLIE OMGEVING?

👤: ja

👤: nee

👤: ja

👤: Ja door heel veel middelbare scholieren

👤: jawel

Over +Participatie

+Participatie maakt zich sterk jongeren structureel te betrekken bij beleidsontwikkelingen. Veel (lokale)overheden en organisaties vinden het, net als +Participatie, belangrijk dat jongeren betrokken zijn bij beleid dat hen zelf aangaat. Wij hebben een goed alternatief voor jongerenraden: het Denknetaerk.

Het Denknetaerk bestaat uit een vast aantal leden. Deze jongeren worden specifiek uitgekozen op grond van de vraag. Ze communiceren vooral met digitale middelen, bijvoorbeeld in een begeleide gesloten chat-omgeving. Gemeenten krijgen een breed gedragen en gefundeerde mening van de jongeren. De meningen, ideeën en resultaten worden uitgewerkt in een heldere beleids-adviesrapportage.

+Participatie is een bureau voor jongerenparticipatie, jongerenonderzoek en creatieve projecten. Onze focus ligt op kinderen, jongeren, studenten en jong-volwassenen (8-28 jaar). Wij bieden onze klanten al meer dan 20 jaar kennis, strategie en creatie om jongeren te begrijpen en te bereiken.

De werkwijze van +Participatie kenmerkt zich door:

- **Actieve & dynamische database:** +Participatie maakt gebruik van haar eigen jongeren-community waarin jongeren met verschillende achtergronden en interessegebieden intrinsiek gemotiveerd zijn tot het geven van hun mening.
- **Aansprekende tools:** Met de participatie-instrumenten van +Participatie kunnen op een efficiënte manier relevante meningen en ideeën achterhaald worden.
- **Authentiek resultaat:** +Participatie 'verstaat' wat Generatie Y (na 1984) écht beweegt.
- **Gedegen rapportage:** De resultaten worden weergegeven in heldere tabellen en grafieken, toepasbaar gemaakt in een duidelijk advies. In één oogopslag is duidelijk wat jongeren van een thema vinden.

+PARTICIPATIE

Marinus Pranger | projectleider

mobiel: 06 2470 7150

marinus@plus-participatie.nl