



Gemeenteprofiel

Gemeente Eijsden-Margraten

Mei 2024

GEZONDHEIDS
MONITOR
JEUGD 2023

GGD ZUID
LIMBURG

GGD
GHOR



1. Gezin

2. School

3. Gezondheid en geluk

4. Slaap en gehoor

5. Alcohol

6. Roken, vaperen en drugs

7. Beschermende factoren en
vertrouwen

8. Psychische klachten en stress

9. Prestatiedruk en eenzaamheid

10. Mediawijsheid

11. Gewicht

12. Voeding

13. Bewegen en sport

14. Vrije tijd

15. Dagelijks leven

16. Geld

17. Mantelzorg

Afname Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

De Gezondheidsmonitor Jeugd is in het najaar van 2023 afgenomen onder jongeren in leerjaar 2 en 4 van het regulier voortgezet onderwijs (RVO). Op de volgende pagina's zijn de belangrijkste resultaten van uw gemeente (in oranje) afgezet tegen het regionale gemiddelde (in grijs).

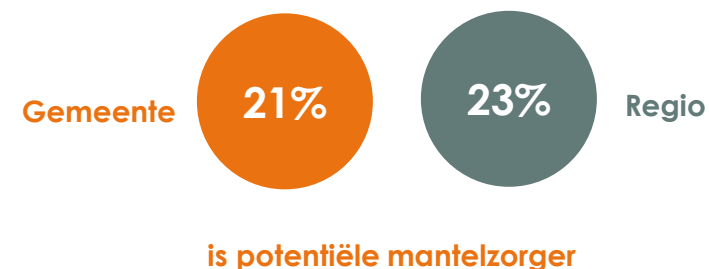
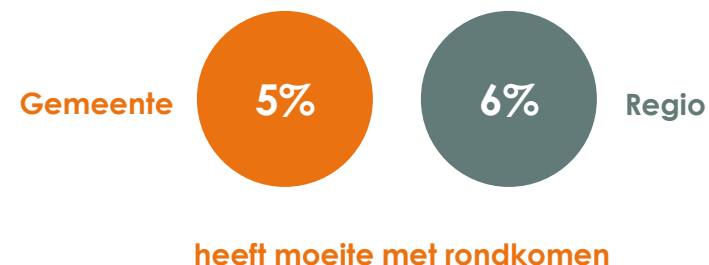
Vanwege de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten hanteren wij bij de rapportage een minimum van 30 respondenten die de vraag ingevuld hebben en een minimum van 5 respondenten per specifiek antwoord. Indien de aantallen lager liggen, worden de cijfers niet weergegeven.

Aantal ingevulde vragenlijsten	Gemeente Eijsden-Margraten	GGD Zuid-Limburg
Klas 2	132	3,040
Klas 4	106	2,931
Havo/Vwo	136	3,103
Vmbo	98	2,743
Jongen	123	2,942
Meisje	115	2,927
Totaal	238	5,971

1. Gezin

De gezinssituatie waarin een jongere opgroeit heeft invloed op de gezondheid en het welzijn van de jongere. Jongeren die een goede band hebben met hun ouders hebben over het algemeen minder psychosociale problemen.

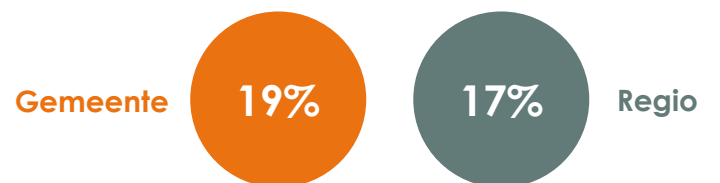
Van eenoudergezinnen en gezinnen die moeite hebben met rondkomen wordt veel veerkracht en improvisatie verwacht. Ook als er een gezinslid is met een lichamelijke of psychische ziekte of een verslaving (potentiële mantelzorger) kan dat invloed hebben op diverse aspecten van de gezondheid en het welzijn van de jongere (minder goede ervaren gezondheid, meer psychische problemen, meer genotmiddelengebruik, spijbelgedrag).



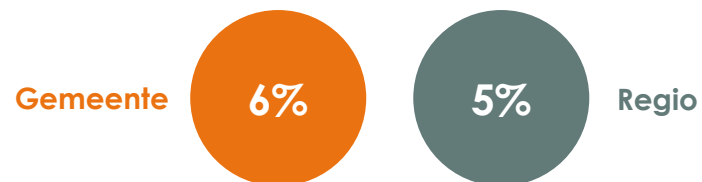
1. Gezin

Steun, opvattingen en betrokkenheid van ouders hebben invloed op het gedrag van de jongere.

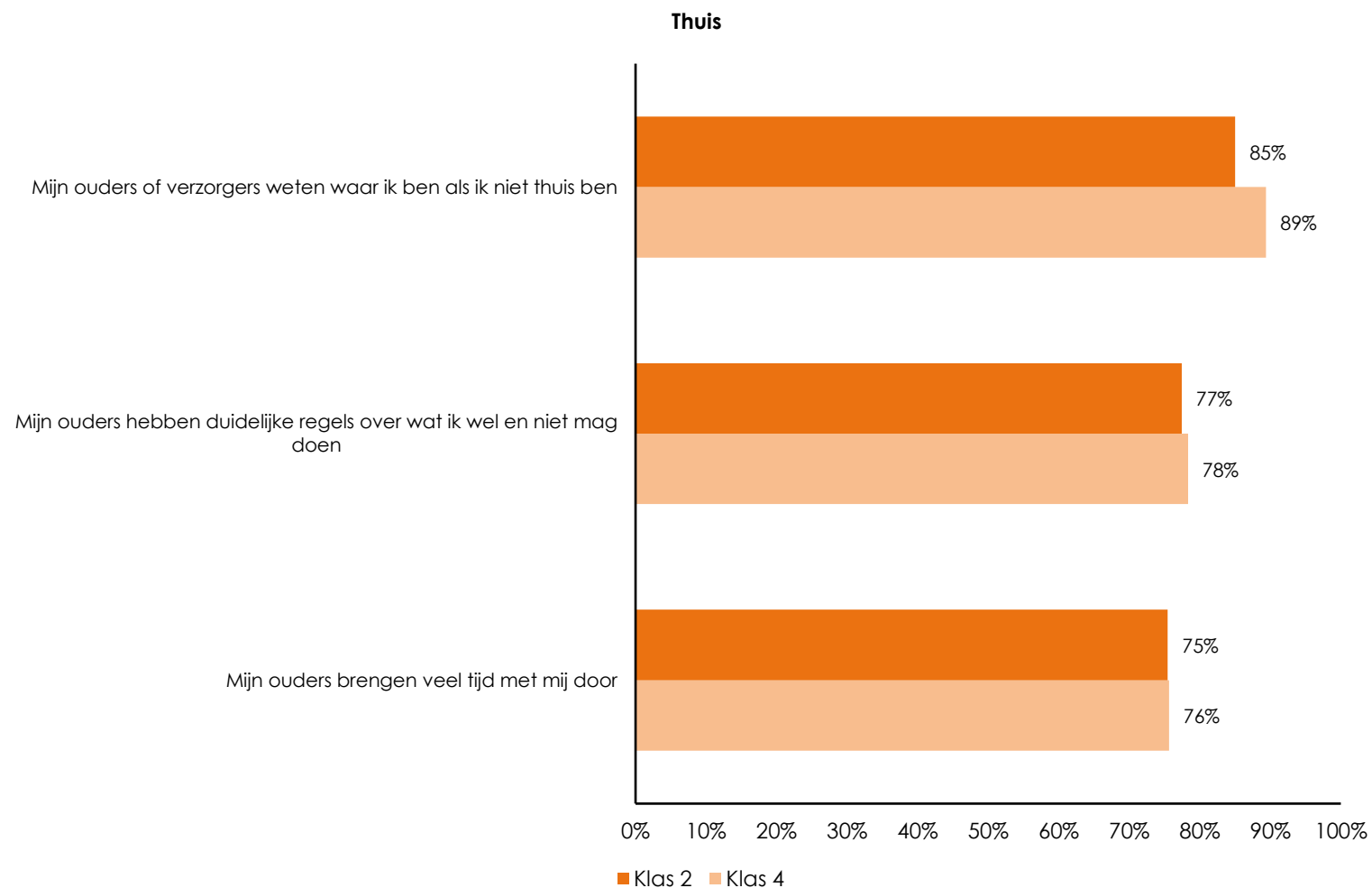
Er is gevraagd hoe vaak jongeren 's avonds van huis zijn en hoe ouders/verzorgers hiermee omgaan.



was in de afgelopen week 3 of meer dagen 's avonds na 10 uur niet thuis



was in de afgelopen week 3 of meer dagen 's avonds na 10 uur niet thuis en ouders weten niet altijd waar jongere is



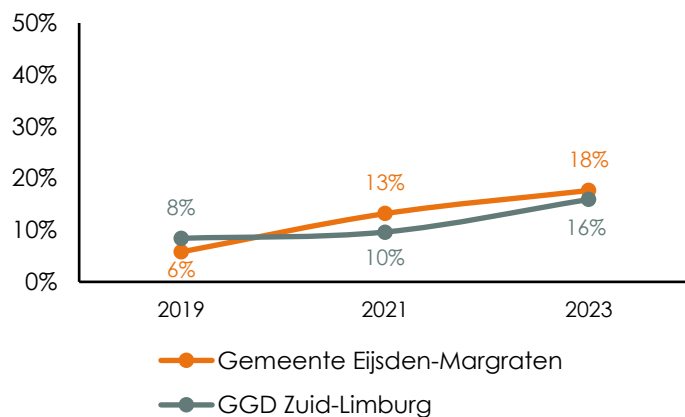
2. School

Jongeren brengen een groot deel van hun tijd door op school. Op school doen jongeren kennis en vaardigheden op die belangrijk zijn voor hun ontwikkeling. Maar ook doen ze sociale contacten op en maken ze vrienden.

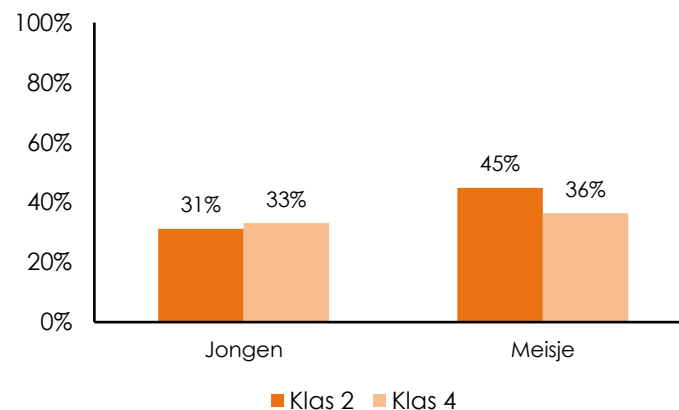
Wanneer jongeren worden gepest, kan dit negatieve gevolgen hebben voor hun sociaal-emotionele gezondheid.

In de monitor is gevraagd naar pesten, schoolbeleving, ziekteverzuim en spijbelen.

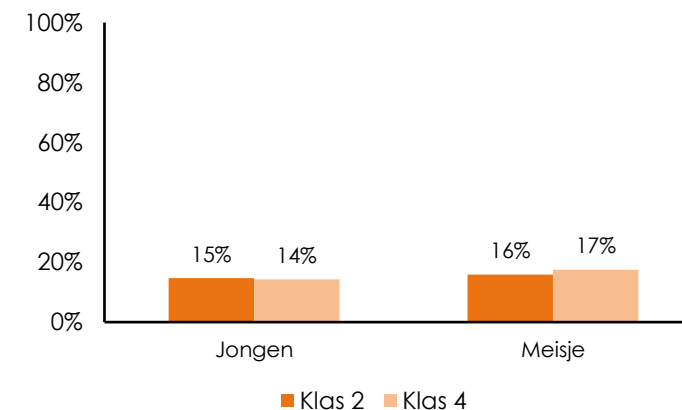
Is de afgelopen 3 maanden gepest op school



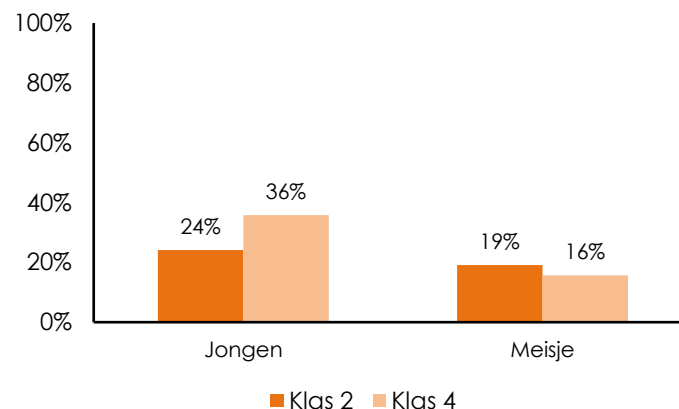
Vindt school hartstikke leuk



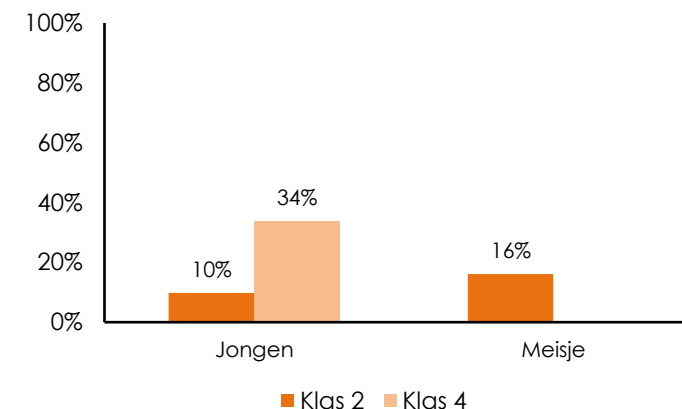
Was de afgelopen 4 weken 3+ dagen ziek thuis



Vindt naar school gaan zinloos



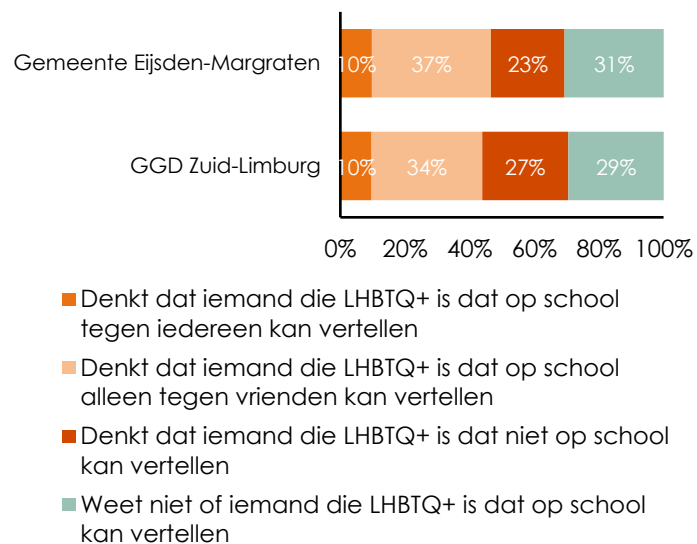
Heeft de afgelopen 4 weken gespijbeld



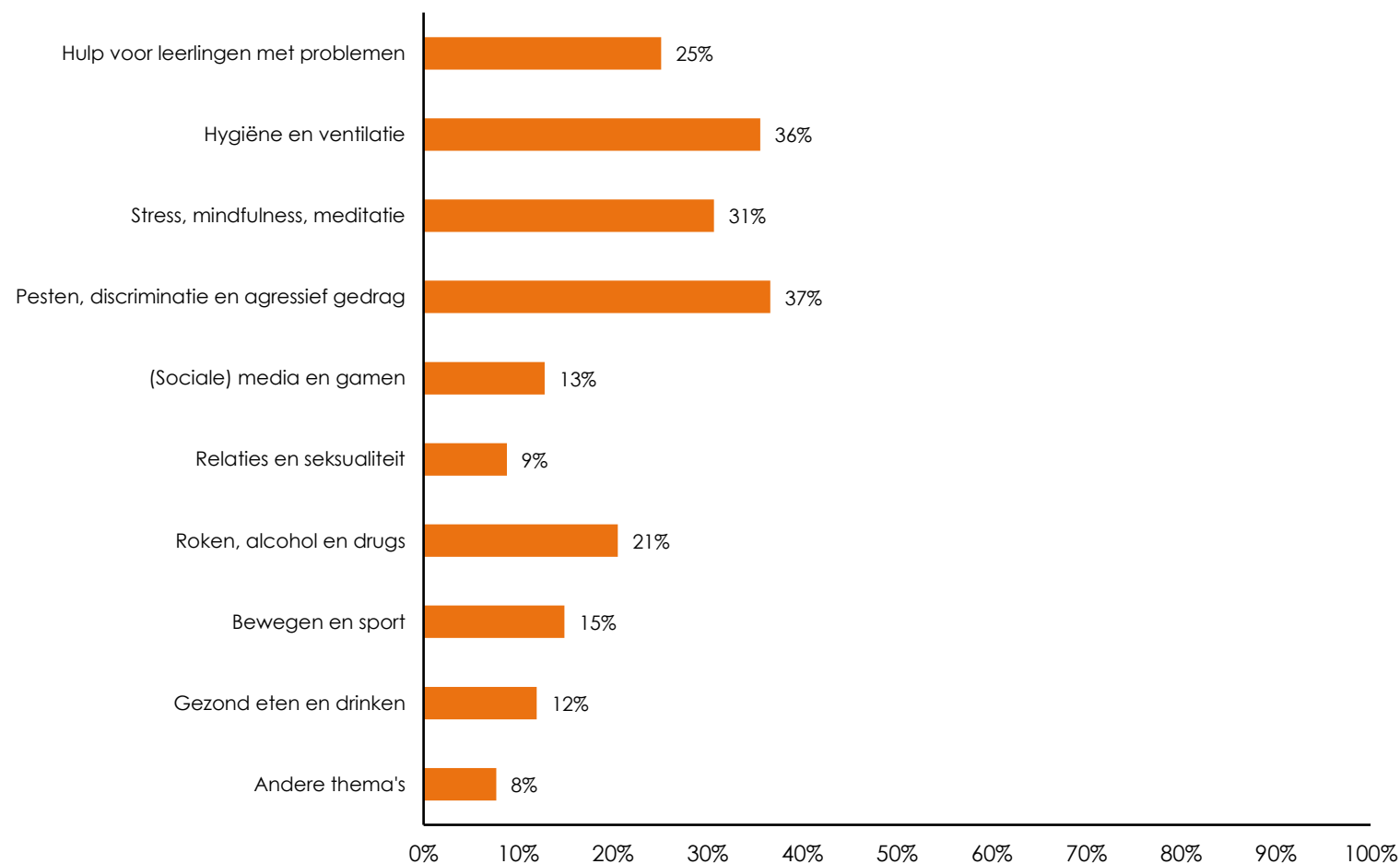
2. School

LHBTQ+-jongeren worden vaak gepest, gediscrimineerd en blootgesteld aan geweld. Dit kan gebeuren op school, op straat of zelfs tijdens sociale activiteiten. Hierdoor voelen zij zich vaak onveilig in deze omgevingen. Ook op school is het daarom belangrijk ervoor te zorgen dat alle leerlingen zich veilig en geaccepteerd voelen. In uw gemeente denkt 23% van de leerlingen dat iemand die LHBTQ+ is dat op school niet kan vertellen. Dit percentage is in de regio hoger onder leerlingen van het Vmbo in vergelijking met Havo/Vwo.

LHBTQ+ acceptatie



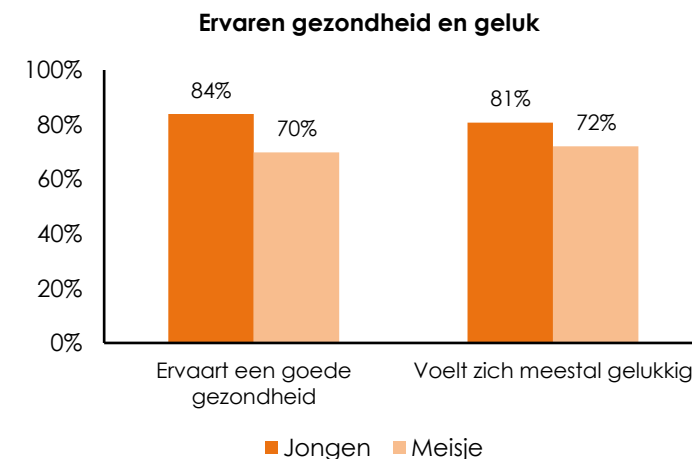
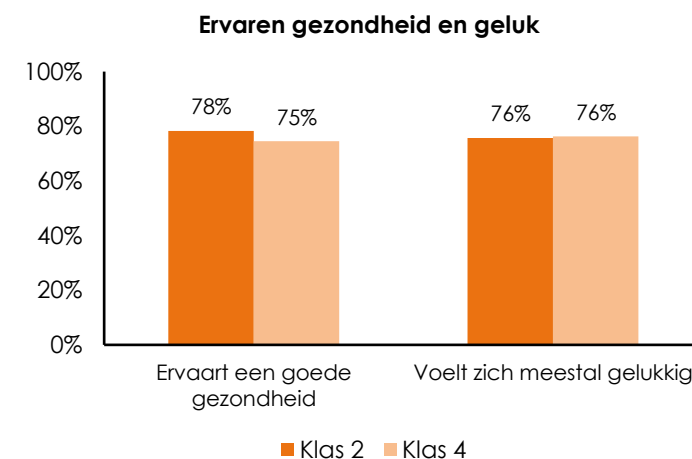
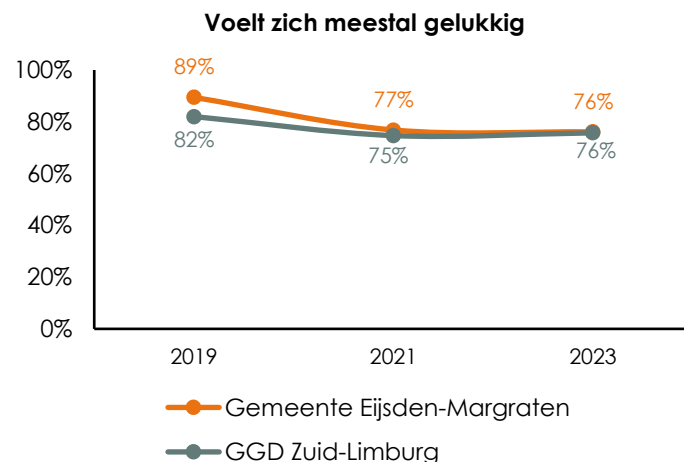
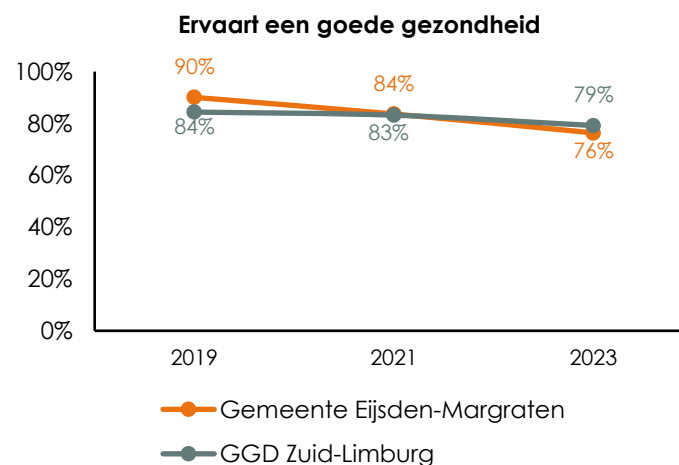
Vindt dat school meer aandacht moet besteden aan...



3. Gezondheid en geluk

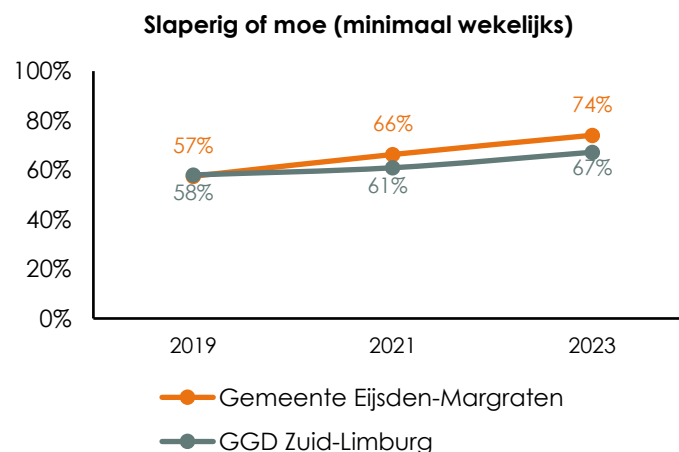
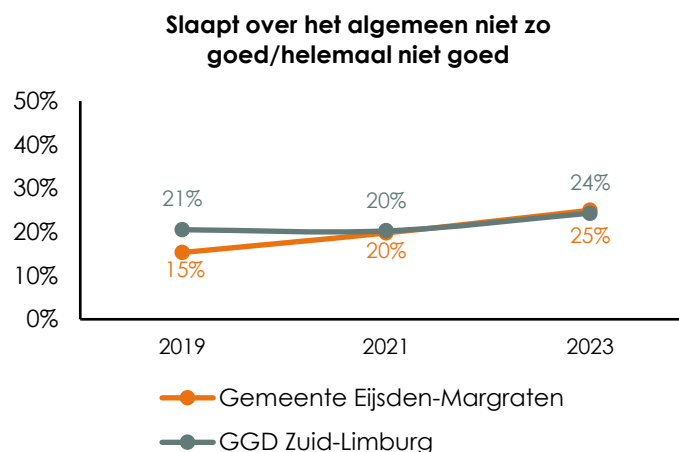
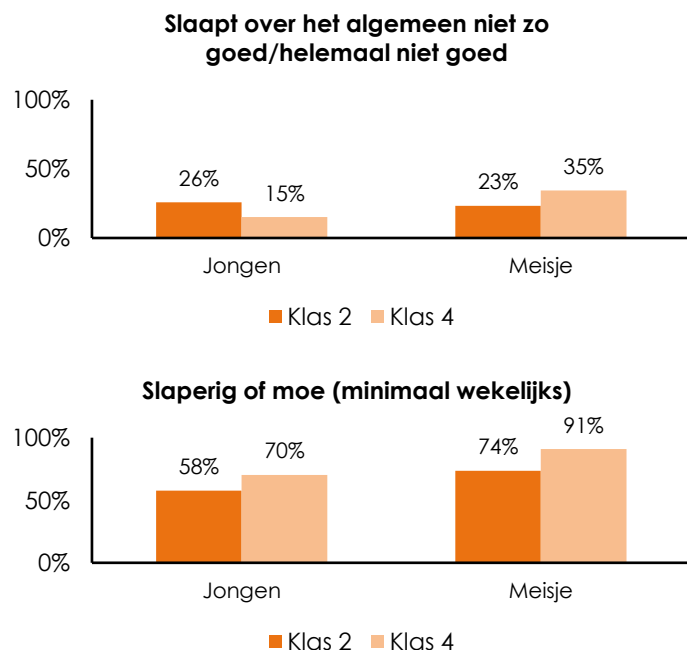
Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. Jongeren kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun gezondheid ervaren. Dit is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand van jongeren. Uit de resultaten van de monitor blijkt dat de meerderheid van de jongeren de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart. Het percentage is in de regio wel gedaald ten opzichte van 2021.

In de afgelopen monitors is onderzocht hoe gelukkig de jongeren zich voelen. Tijdens de coronaperiode (2021) voelden jongeren in de regio zich minder gelukkig dan in 2019. In 2023 voelen ze zich ongeveer even gelukkig als in 2021.



4. Slaap en gehoor

Een goede nachtrust is heel belangrijk, zeker voor jongeren in de puberteit voor zowel hun fysieke als mentale gezondheid. Toch slapen juist zij vaak slecht en te weinig. Biologische veranderingen in de puberteit zorgen er voor dat jongeren moeilijker in slaap vallen. Maar ook piekeren, laat naar bed gaan door huiswerk of door schermgebruik en gebrek aan regels kunnen het slaappatroon verstoren.



Gehoorschade bij jongeren is een groeiend probleem. Veel jongeren lopen op jonge leeftijd al beginnende gehoorschade op. Dit komt bijvoorbeeld door harde muziek via de koptelefoon of op feestjes, of door lawaai tijdens een (bij)baan. Eenmaal opgelopen gehoorverlies is meestal onomkeerbaar. Preventie is essentieel, het bewust maken van de risico's van te hard geluid en het aanmoedigen van het gebruik van gehoorbescherming in luide omgevingen kan hierbij helpen.

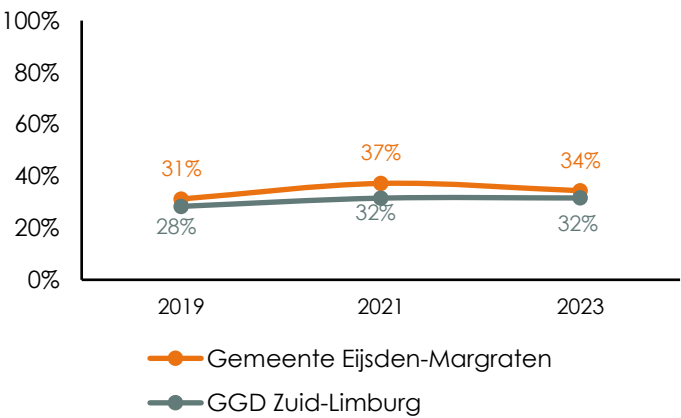


5. Alcohol

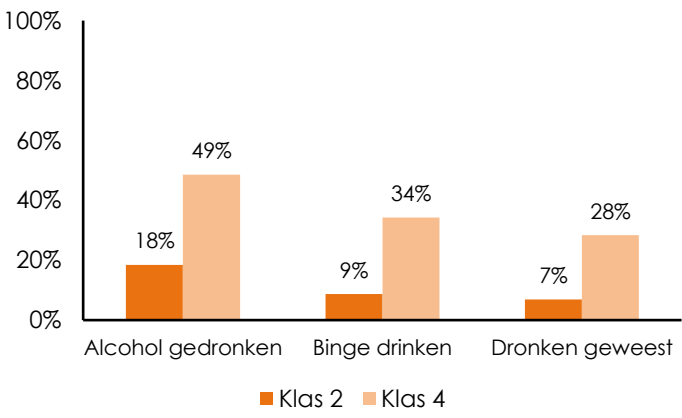
Alcoholgebruik onder de 18 jaar wordt als ongewenst beschouwd en is wettelijk verboden. De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling en er zijn aanwijzingen dat deze ontwikkeling verstoord wordt door alcoholgebruik. Daarnaast vertonen drinkende jongeren vaker ongeremd, agressief of asociaal gedrag en hebben zij een verhoogd risico op problematisch drinken op latere leeftijd.

Hoewel alcoholgebruik onder de 18 jaar regionaal vooral voorkomt in klas 4, zien we ook al alcoholgebruik in klas 2. Regionaal zijn er slechts kleine verschillen tussen jongens en meisjes.

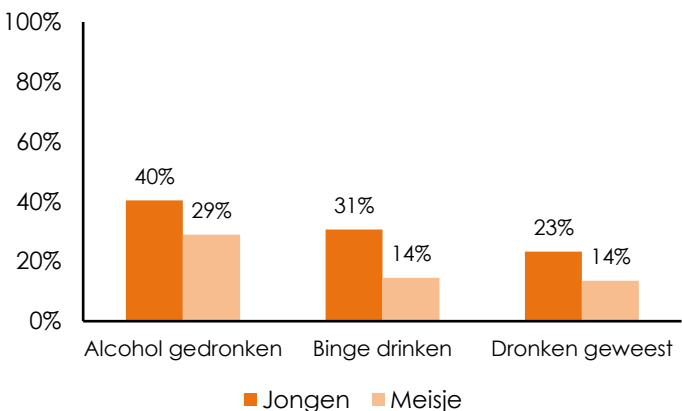
Heeft afgelopen 4 weken alcohol gedronken



In de afgelopen 4 weken



In de afgelopen 4 weken

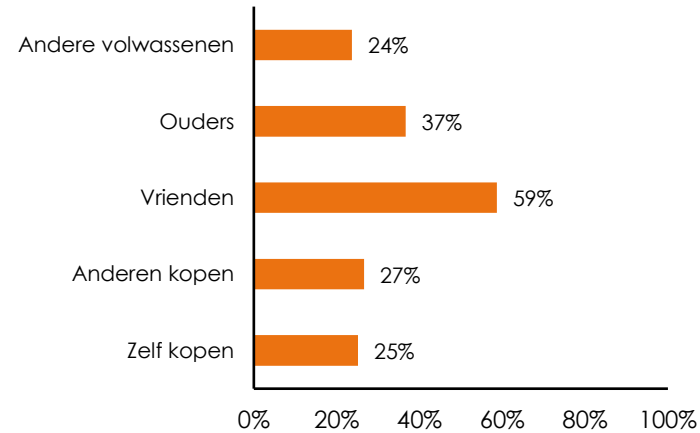


5. Alcohol

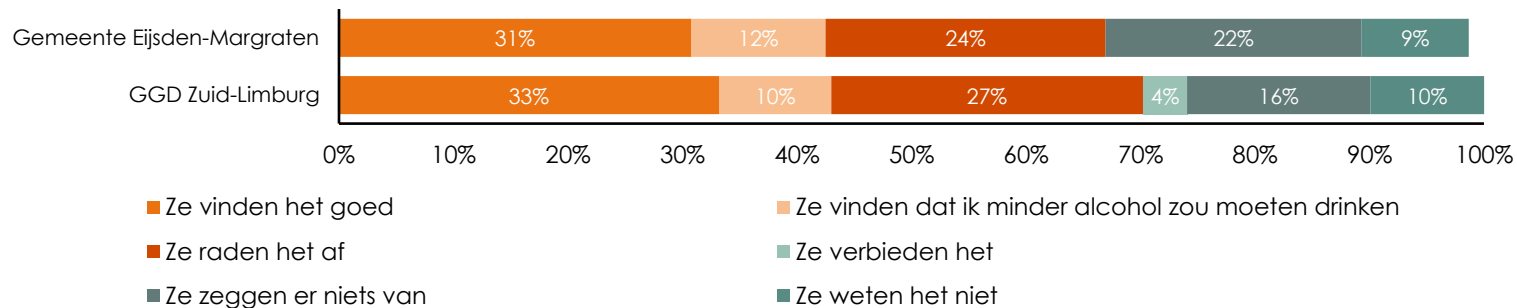
Groepsdruk speelt een rol bij het middelengebruik van jongeren. Als er in hun omgeving, door bijvoorbeeld vrienden of vriendinnen, alcohol wordt gedronken of andere middelen worden gebruikt, dan is de kans groter dat een jongere zelf ook alcohol drinkt.

Aan alle jongeren is gevraagd of hun vrienden alcohol drinken. De mening van ouders over alcoholgebruik en hoe jongeren aan alcohol komen is gevraagd aan jongeren die ooit een heel glas alcohol gedronken hebben. In de grafieken 'Mening ouders alcohol' en 'Jongeren komen aan alcohol via' worden daarom resultaten gepresenteerd voor de subgroep jongeren die ooit een heel glas alcohol hebben gedronken.

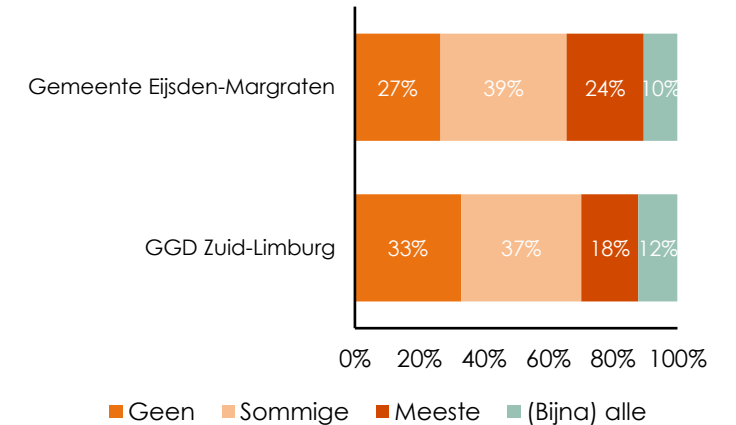
Jongeren komen aan alcohol via



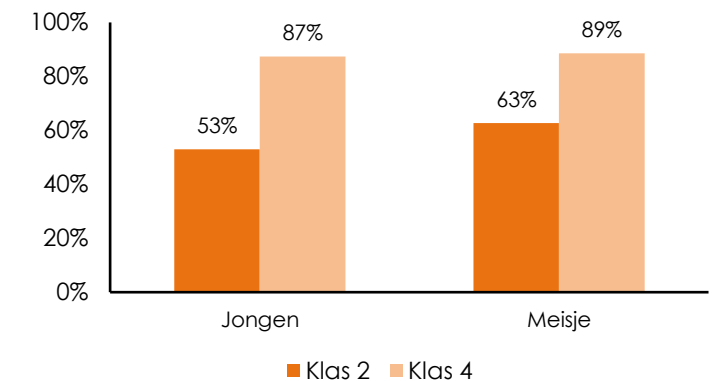
Mening ouders alcohol



Alcoholgebruik vrienden



Sommige tot (bijna) alle vriend(innen) drinken alcohol



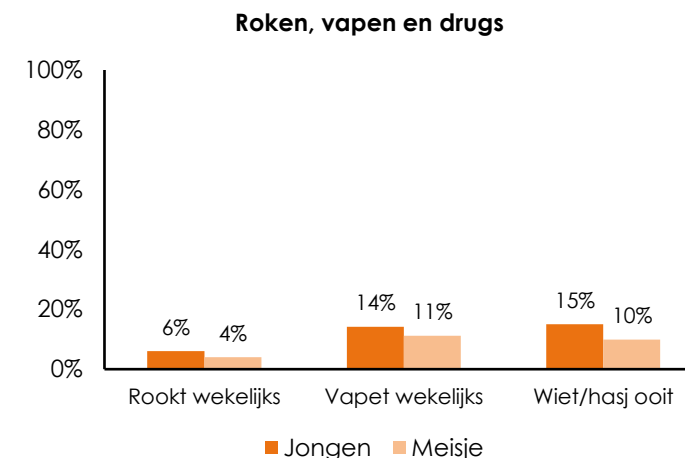
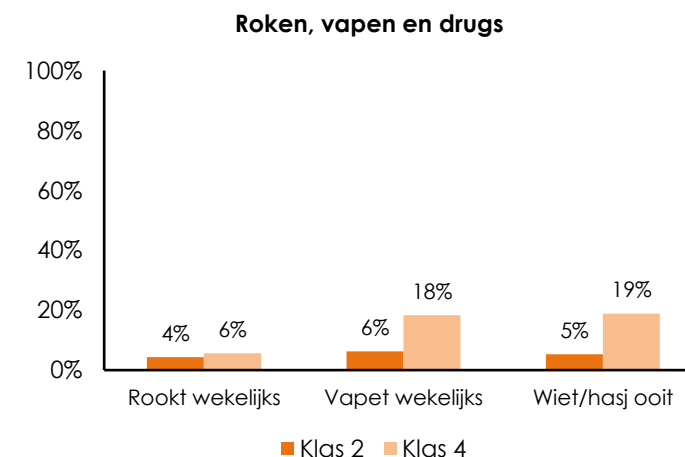
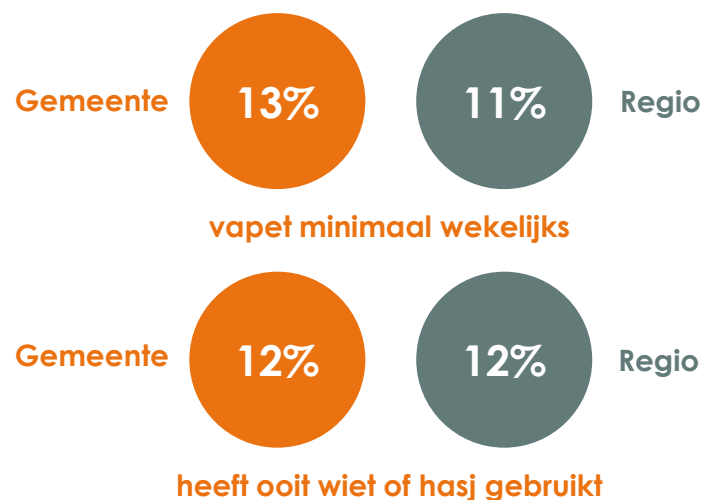
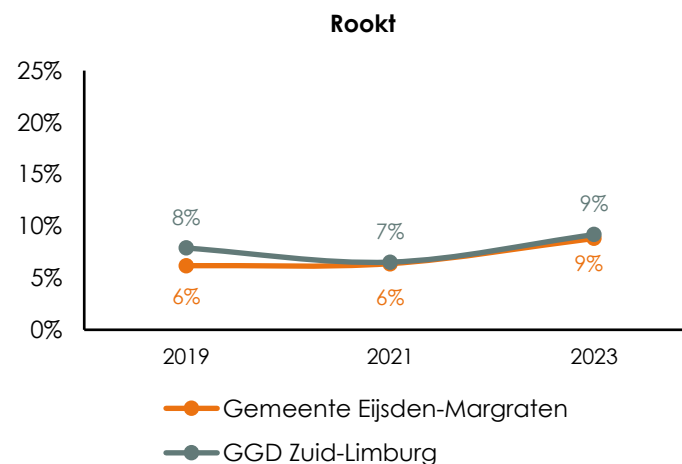
6. Roken, vaperen en drugs

Roken is veruit de belangrijkste leefstijlfactor waardoor mensen ziek worden of komen te overlijden ([RIVM](#)). Als je op jonge leeftijd begint met roken, is de verslaving vaak sterker en is de kans op succesvol stoppen kleiner dan wanneer je op latere leeftijd begint met roken. Daarom is het belangrijk om samen te werken aan een rookvrije generatie.

Ook de e-sigaret (vape) bevat veel schadelijke en verslavende stoffen. Deze nieuwe vorm van roken is sterk in opkomst, vaperen komt onder jongeren in de regio inmiddels vaker voor dan het roken van sigaretten.

12% van de jongeren in uw gemeente heeft ooit wiet of hasj gebruikt. Het percentage dat in de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt heeft is 8%. 3% heeft ooit andere drugs dan wiet of hasj gebruikt.

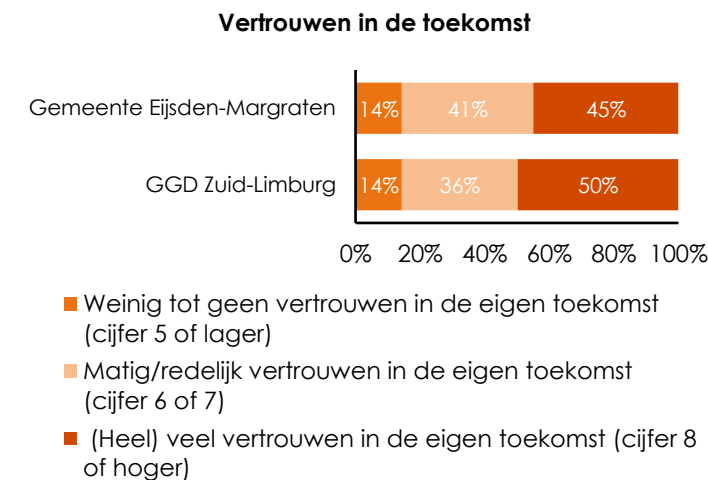
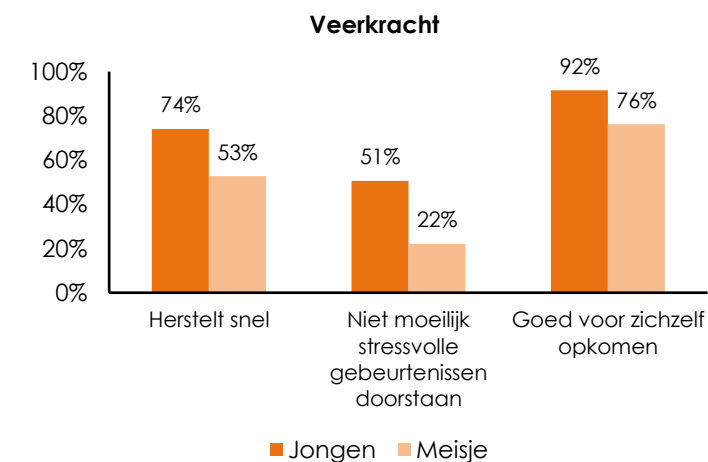
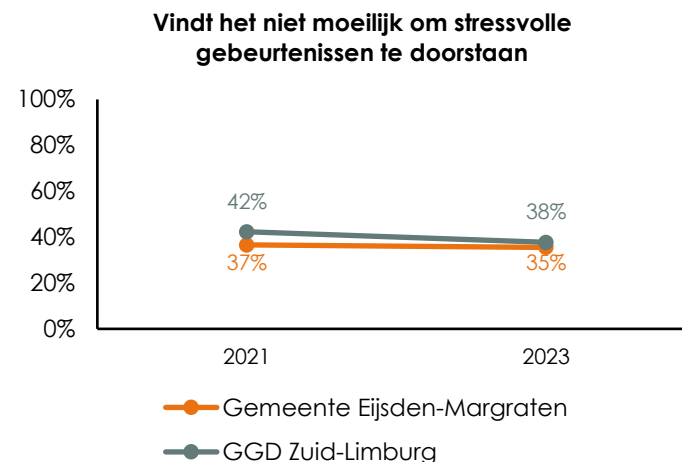
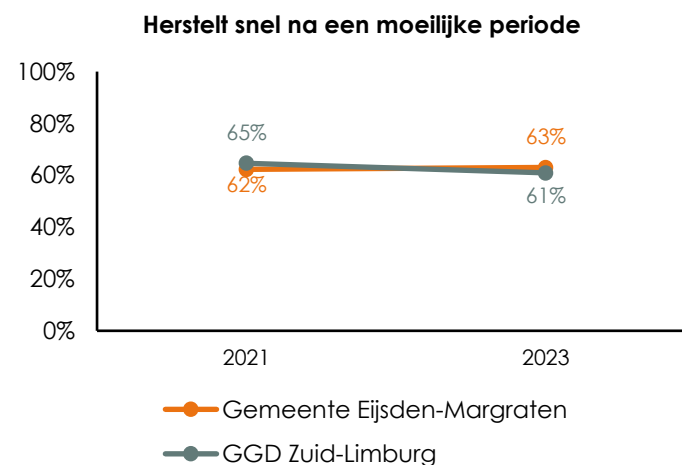
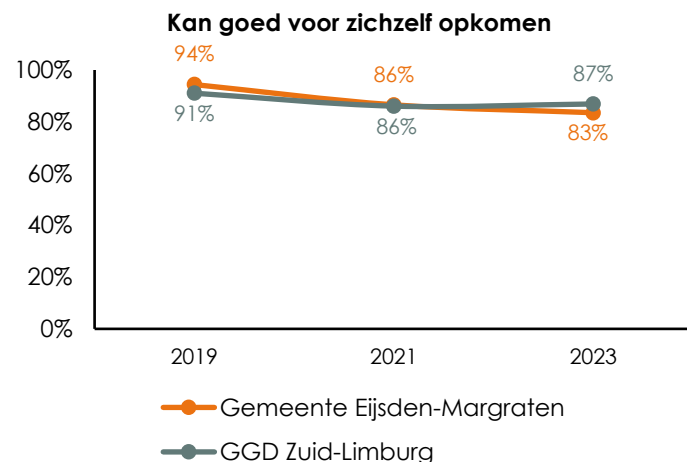
Hoewel roken, vaperen en wiet of hasj gebruik regionaal vooral voorkomen in klas 4 zien we dit ook al in klas 2. Vaperen komt iets vaker voor bij meisjes.



7. Beschermende factoren en vertrouwen

Hoe jongeren met uitdagingen als stress, ingrijpende gebeurtenissen en groepsdruk omgaan wordt mede bepaald door hun veerkracht en weerbaarheid. Jongens rapporteren over het algemeen dat zij sneller herstellen, makkelijker stressvolle gebeurtenissen doorstaan en beter voor zichzelf kunnen opkomen dan meisjes.

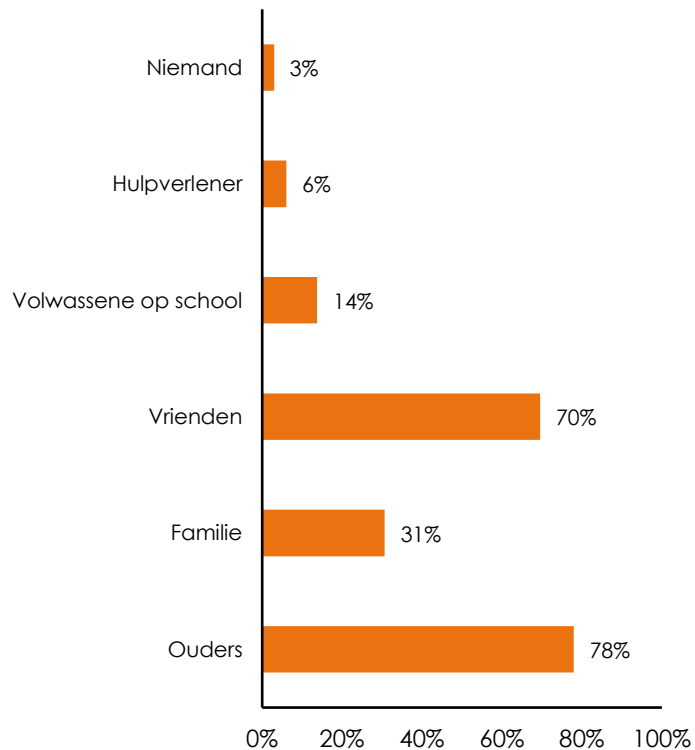
Ondanks de uitdagingen die zij in hun leven tegenkomen hebben de meeste jongeren voldoende vertrouwen in de toekomst.



7. Beschermende factoren en vertrouwen

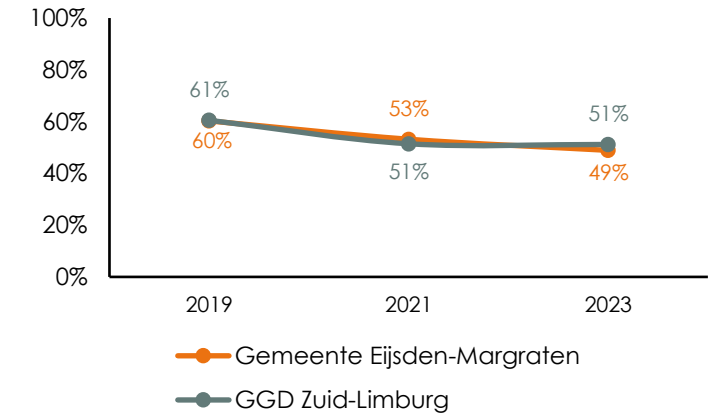
In uw gemeente kan 3% van de jongeren bij niemand terecht. Deze groep is extra kwetsbaar bij problemen.

Kan met een probleem of als hij/zij ergens mee zit terecht bij

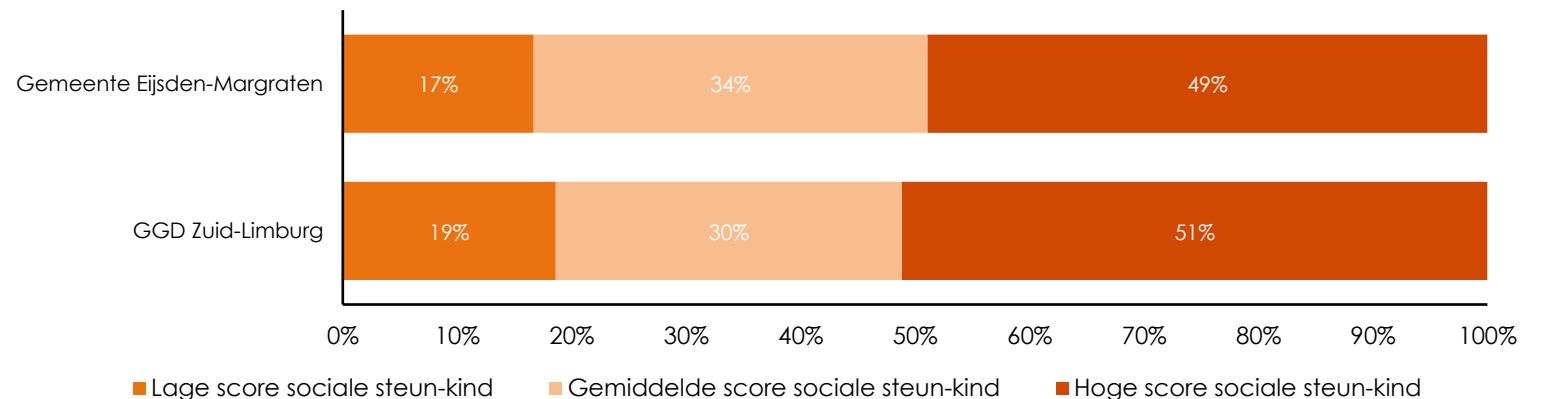


Ook vrienden en vriendinnen zijn voor jongeren in de adolescentie ontzettend belangrijk. Sociale steun en deelnemen aan sociale activiteiten (bijvoorbeeld binnen een vereniging) kunnen voorkomen dat jongeren zich eenzaam voelen.

Scoort hoog op sociale steun vrienden



Sociale steun van vrienden



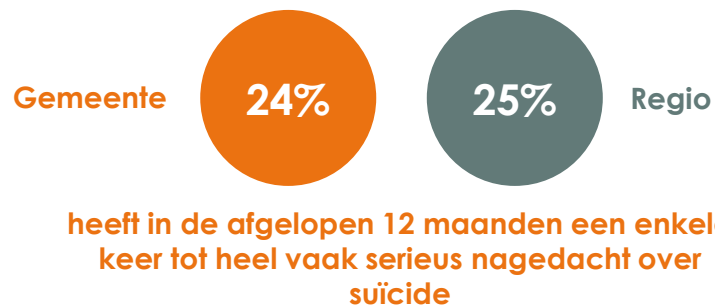
8. Psychische klachten en stress

In 2023 geeft 57% van de jongeren in uw gemeente aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen door een of meer factoren.

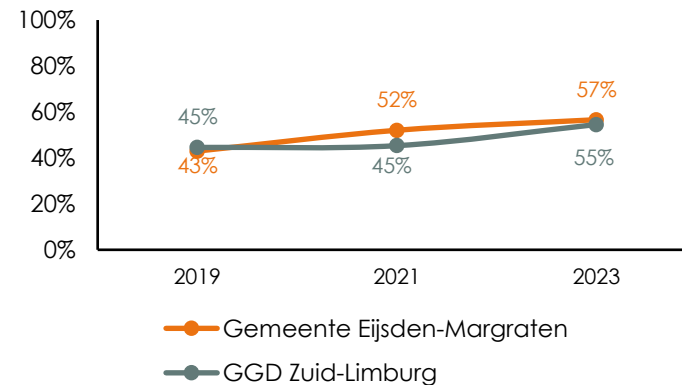
Psychische klachten worden gemeten met de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5). Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid, waaronder bijvoorbeeld depressieve klachten. In vergelijking met 2021 ervaren veel meer jongeren in de regio psychische klachten.

Vooraf meisjes hebben vaker psychische klachten en ervaren vaker stress dan jongens.

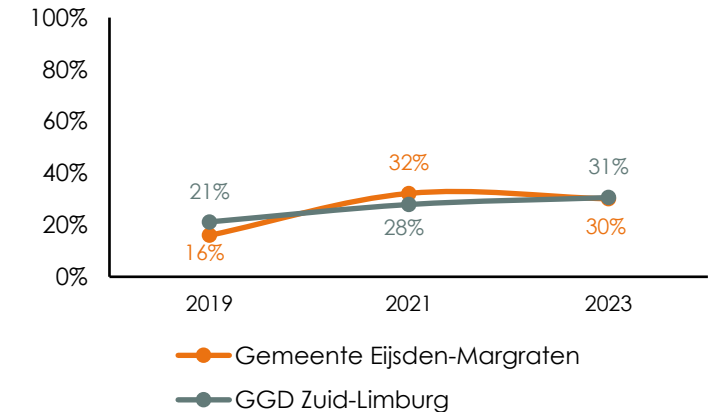
6% van de jongeren uit onze regio hebben er in de laatste 12 maanden vaak of heel vaak serieus over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven. Heeft u zorgen over een leerling, neem dan contact op met de afdeling JGZ van de GGD.



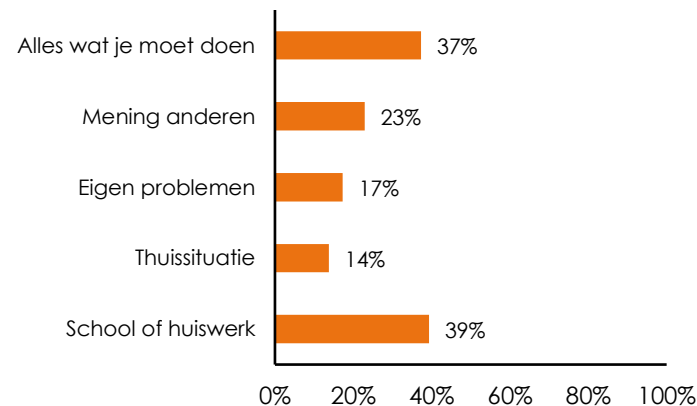
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door één of meer factoren



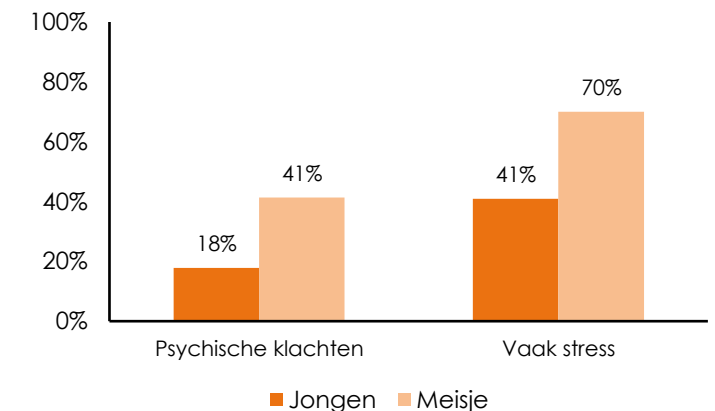
Heeft psychische klachten



Bronnen van stress

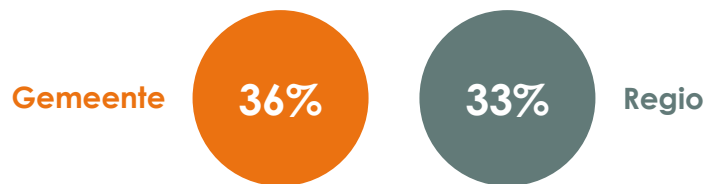


Psychische klachten

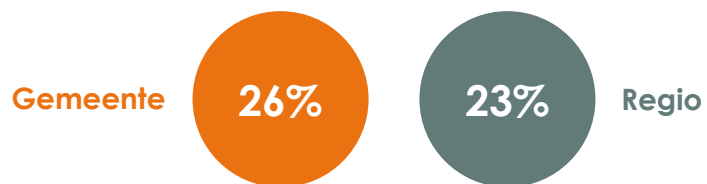


9. Prestatiedruk en eenzaamheid

Jongeren ervaren steeds meer druk om te presteren. Deze druk kunnen ze zichzelf opleggen, maar kan ook door anderen opgelegd worden. Daarnaast voelen steeds meer jongeren zich eenzaam. Jongeren kunnen zich eenzaam voelen, ondanks een groot sociaal netwerk. Gevoelens van eenzaamheid kunnen onder andere voortkomen uit een negatief zelfbeeld, onbegrepen voelen, weinig sociale vaardigheden of een moeizame thuissituatie.

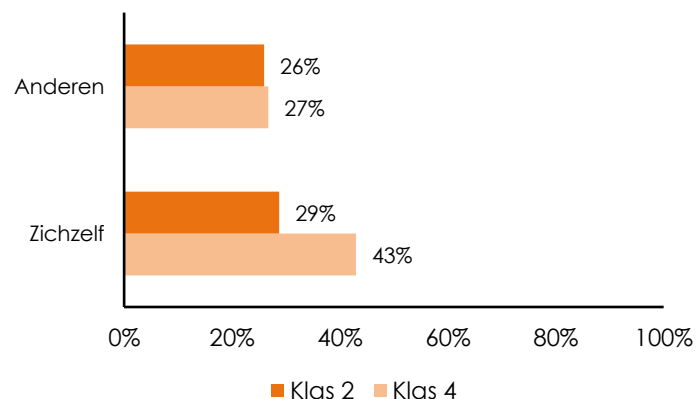


ervaart regelmatig tot vaak prestatiedruk vanuit zichzelf

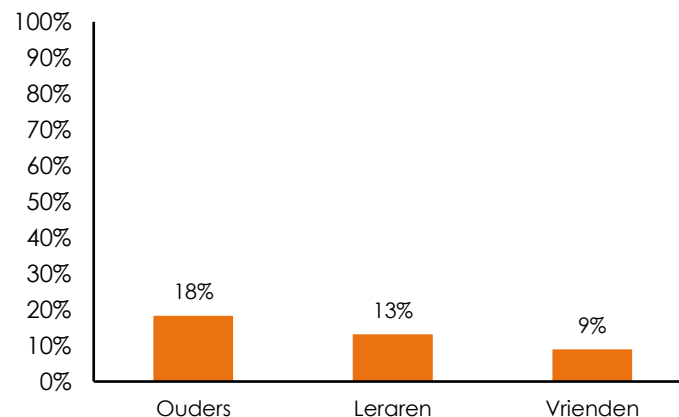


ervaart regelmatig tot vaak prestatiedruk vanuit anderen

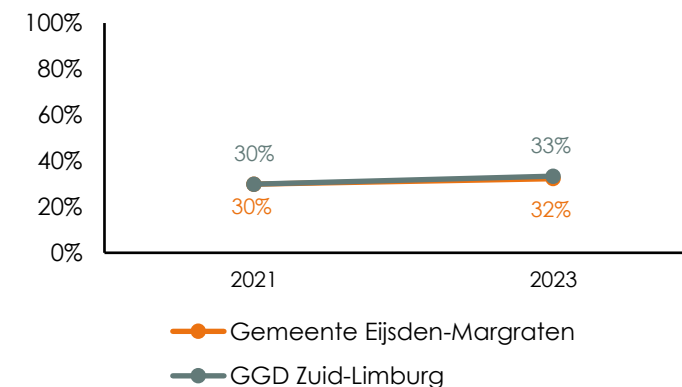
Ervaart regelmatig tot vaak prestatiedruk vanuit



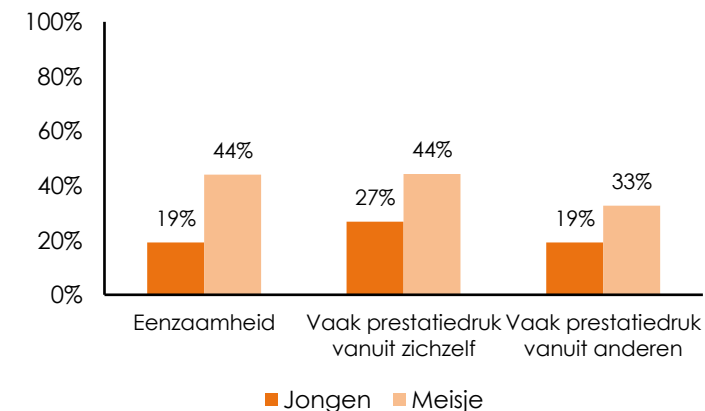
Ervaren regelmatig tot vaak prestatiedruk vanuit



Heeft zich eenzaam gevoeld in de afgelopen 4 weken

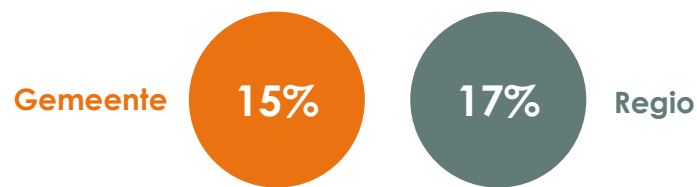


Eenzaamheid en druk

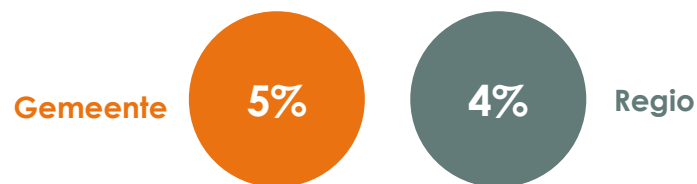


10. Mediawijsheid

Als jongeren het gebruik van social media niet meer onder controle hebben, kunnen er problemen ontstaan in het dagelijks functioneren. Er is dan sprake van problematisch gebruik van social media. Ook langdurig gamen en hier niet mee kunnen stoppen, kan problematisch worden. Dit kan negatieve effecten hebben op verschillende aspecten van gezondheid, zoals mentaal welbevinden, eenzaamheid en slaap.

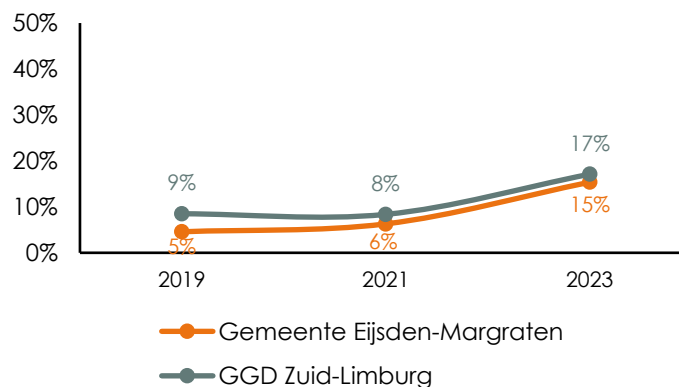


loopt risico op problematisch social media gebruik

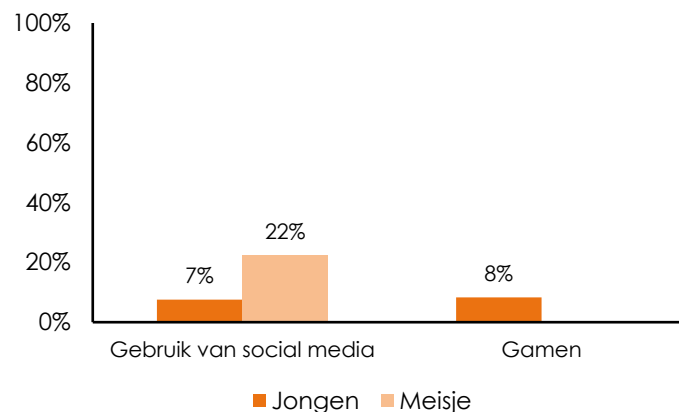


loopt risico op problematisch game gedrag

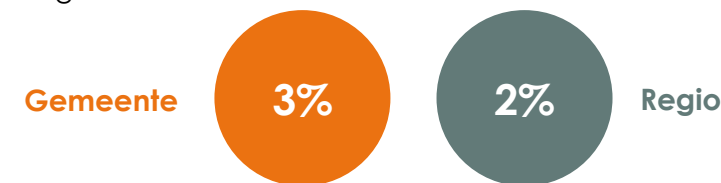
Loopt risico op problematisch gebruik social media



Risico op problematisch:

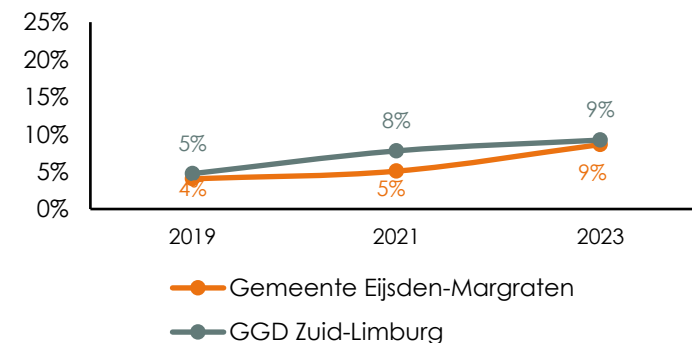


Schaduwkanten die social media gebruik met zich mee kunnen brengen, zijn bijvoorbeeld sexting en online pesten. Sexting kan nare gevolgen hebben die jongeren niet altijd kunnen overzien. Het is belangrijk jongeren te leren hoe ze op veilige wijze online relaties aangaan. Cyberpesten gebeurt vaak anoniem, kan 24/7 plaatsvinden en kent een groot bereik.



heeft meegemaakt dat iemand tegen de zin een naaktfoto of seksfilmpje heeft verspreid

Is de afgelopen 3 maanden online gepest



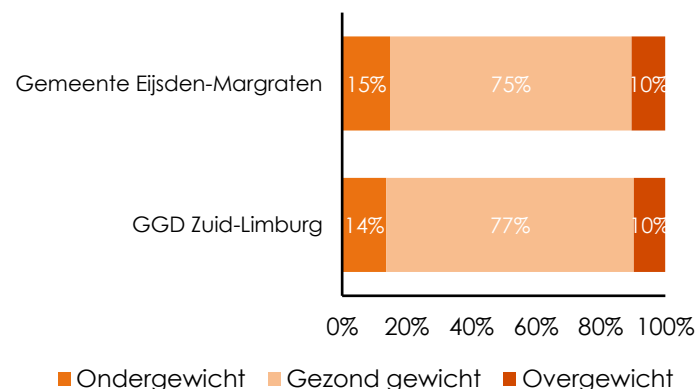
11. Gewicht

De Body Mass Index (BMI) wordt berekend door het gewicht (in kilo's) te delen door het kwadraat van de lengte (in meters). De BMI is niet altijd geschikt om te oordelen over het gewicht van individuen, maar is op groepsniveau wel een betrouwbare maat. Naar schatting heeft 15% van de leerlingen in uw gemeente ondergewicht, en 10% overgewicht.

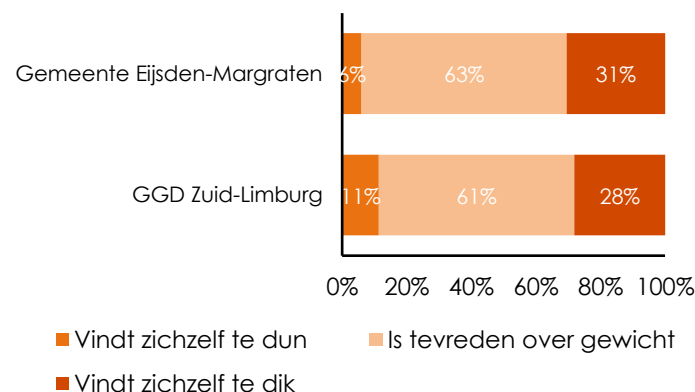
Wanneer we de objectieve maat vergelijken met de eigen mening van jongeren valt op dat jongeren in de regio geneigd zijn hun eigen gewichtsklasse te overschatten. Jongeren vinden zichzelf vaker te dik dan hun gewicht aangeeft.



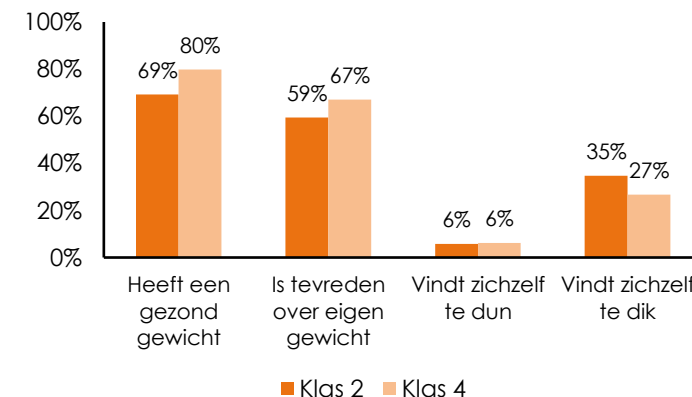
Gewicht in drie categorieën



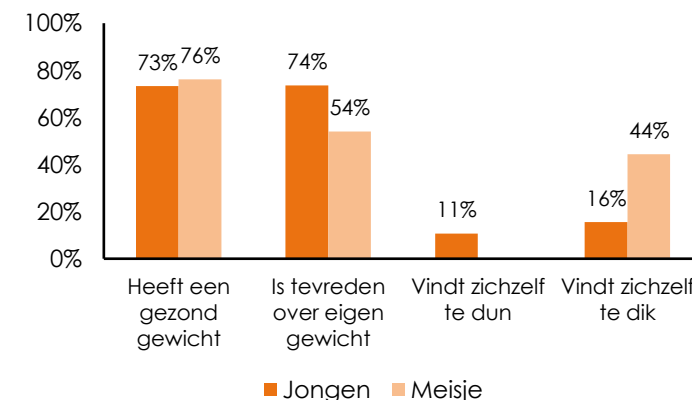
Mening jongeren over eigen gewicht



Gewicht en tevredenheid gewicht



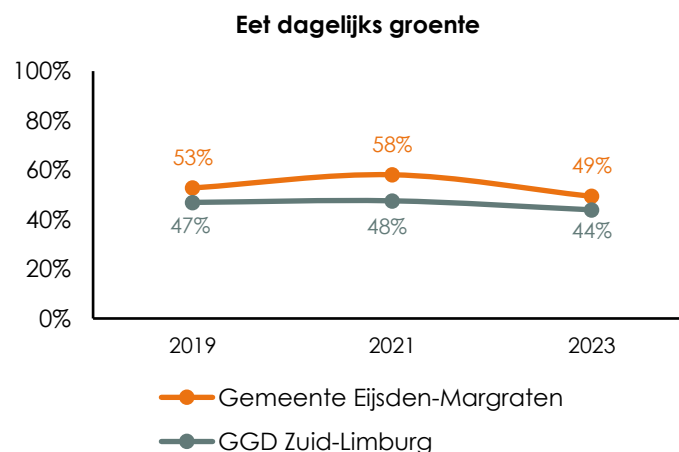
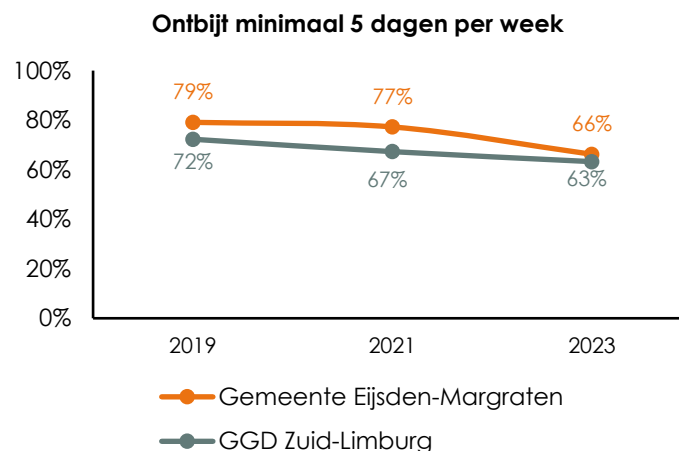
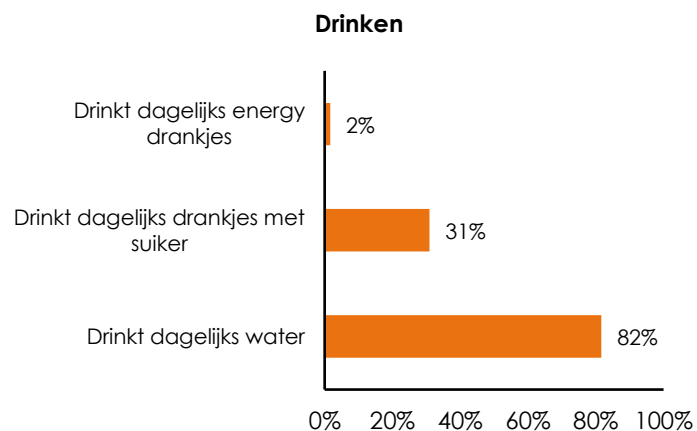
Gewicht en tevredenheid gewicht



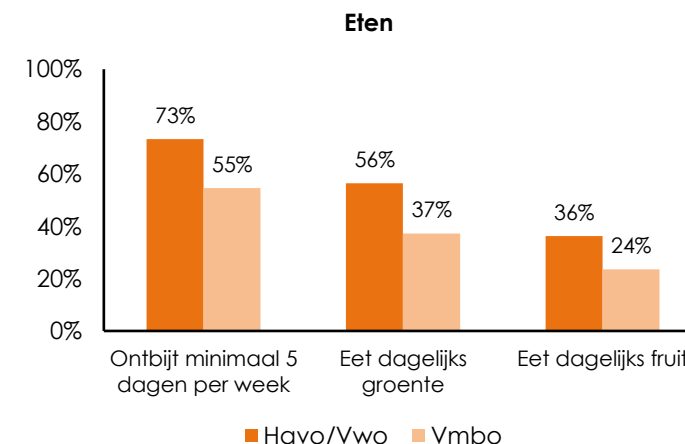
12. Voeding

Een omgeving waarin de gezonde keuze de makkelijke, vanzelfsprekende en goedkope keuze is, helpt jongeren om een gezond voedingspatroon aan te nemen. Veel scholen zijn actief bezig met het gezonder maken van hun schoolkantine. Toch voldoet de meerderheid van de jongeren nog niet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum: minimaal 2 stuks fruit en 250 gram groenten per dag.

Op het gebied van ontbijten en groente eten zien we in onze regio een verslechtering ten opzichte van 2021. Om jongeren te stimuleren nóg vaker te kiezen voor gezonde voeding, blijft (extra) aandacht voor dit thema nodig.

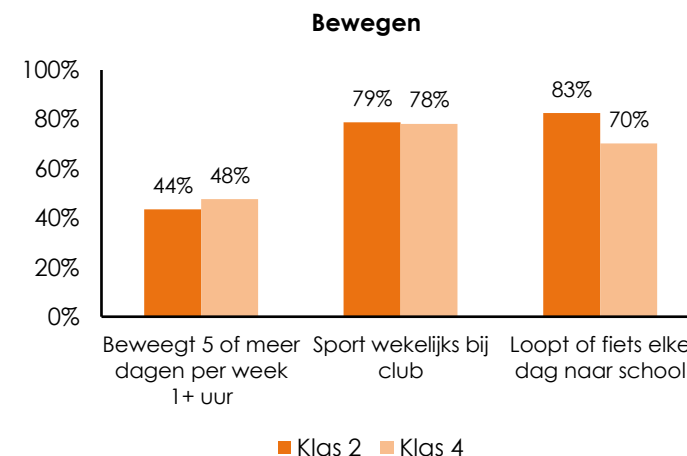
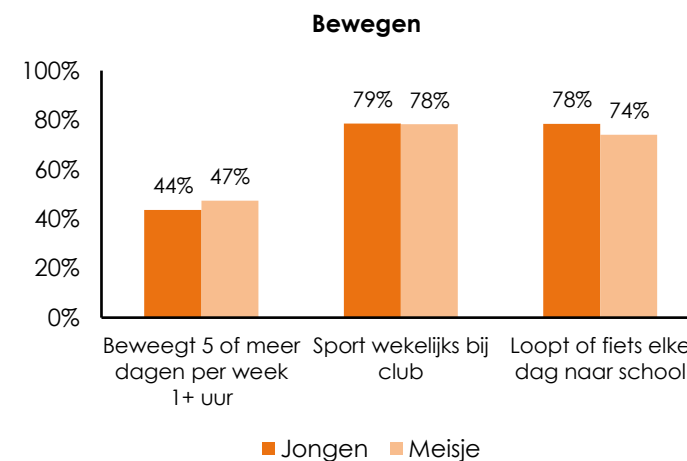
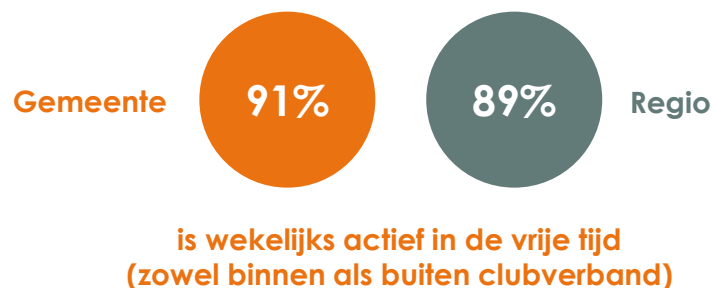
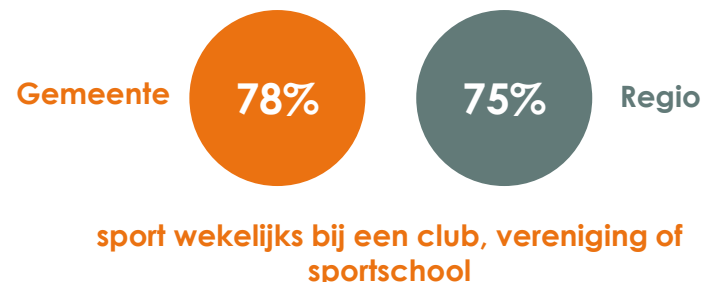
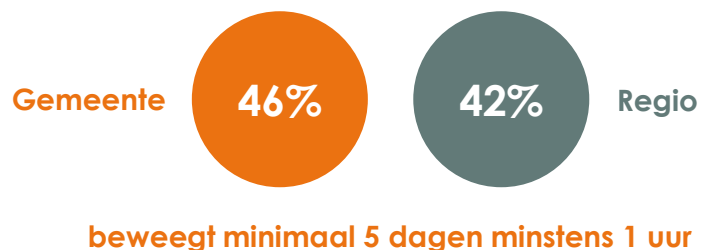
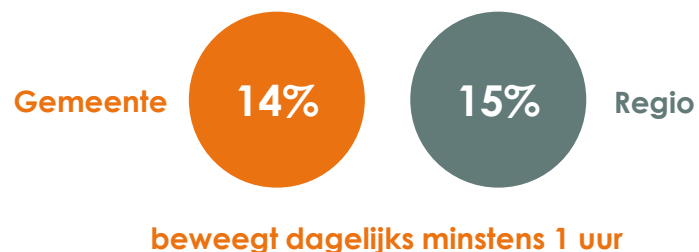


In onze regio ontbijten Havo/Vwo leerlingen vaker en eten zij vaker groente en fruit dan leeftijdsgenoten op het Vmbo. Hoewel de groepen op deze leeftijd nog nauwelijks verschillen qua ervaren gezondheid kunnen verschillen in voeding op latere leeftijd wel een oorzaak zijn van gezondheidsverschillen tussen opleidingsgroepen.



13. Bewegen en sport

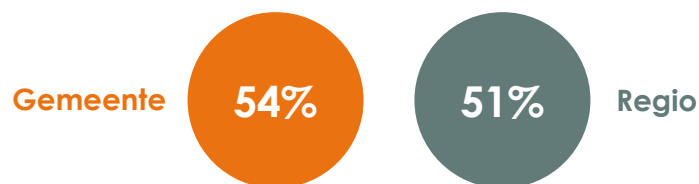
Voldoende beweging draagt positief bij aan gezondheid van jongeren. Het advies voor jongeren is om elke dag minimaal een uur te bewegen. En daarnaast minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Niet alleen sporten bij een club, maar ook bewegen buiten clubverband, zoals skaten, kranten bezorgen of naar school fietsen, tellen mee.



14. Vrije tijd

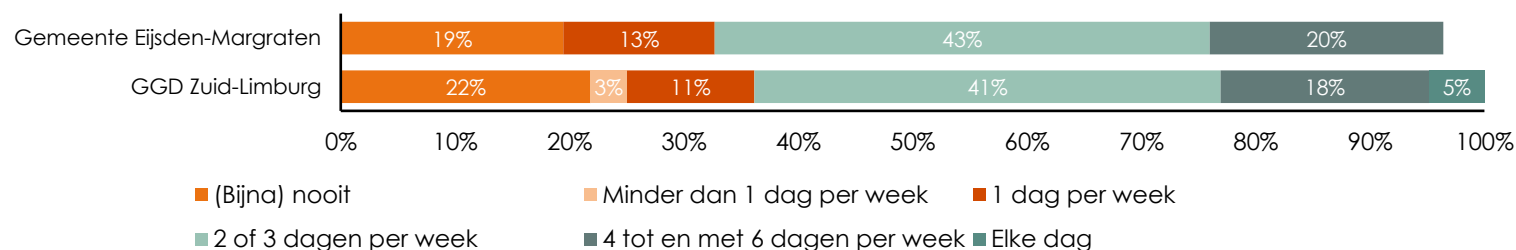
Een goed aanbod van constructieve georganiseerde tijdsbesteding van jongeren vergroot de kans om in de vrijetijd deel te nemen aan culturele of creatieve activiteiten (zoals muziek maken, theater of schilderen/tekenen) of andere activiteiten (zoals activiteiten van een kerk of moskee).

Deze activiteiten brengen jongeren in contact met volwassenen en andere jongeren die hen aanmoedigen en ondersteunen bij het ontwikkelen van hun talenten en vaardigheden. Constructieve tijdsbesteding is goed voor sociale betrokkenheid, positieve sociale normen, steun en verantwoordelijkheidsgevoel. Een goede vrije tijdsbesteding is een beschermende factor waardoor jongeren minder kwetsbaar zijn voor psychische ongezondheid en het ontwikkelen van problematisch middelengebruik.

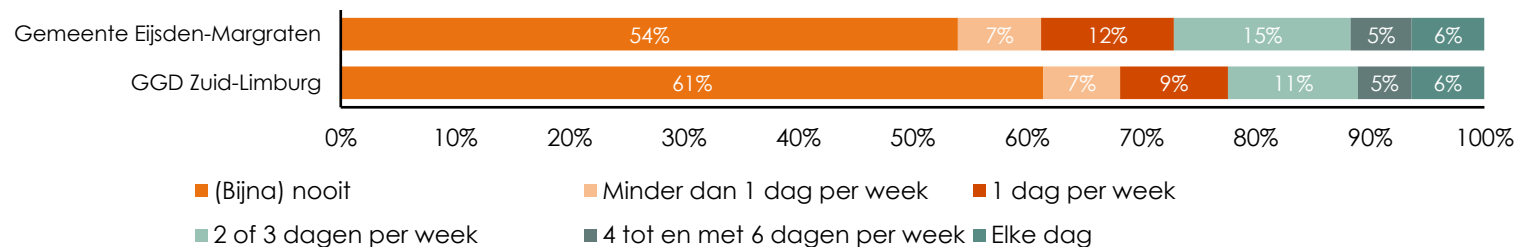


doet minimaal 4 dagen per week een activiteit bij een club, vereniging of organisatie

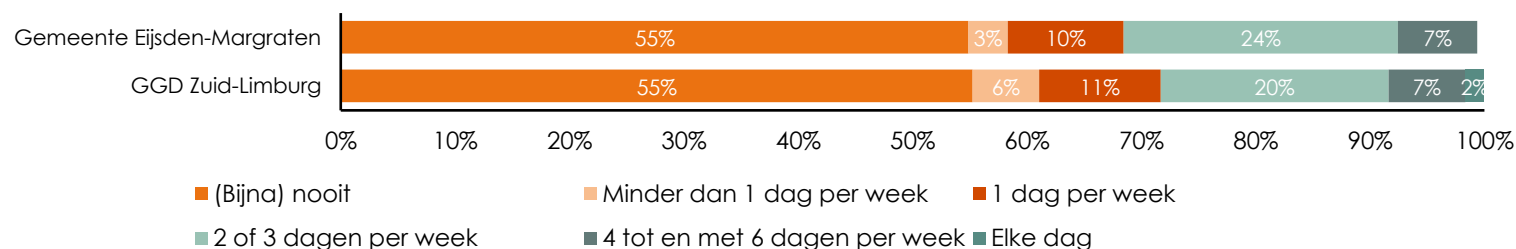
Sport bij een club, vereniging of sportschool



Creatieve en culturele activiteiten buiten schooltijd



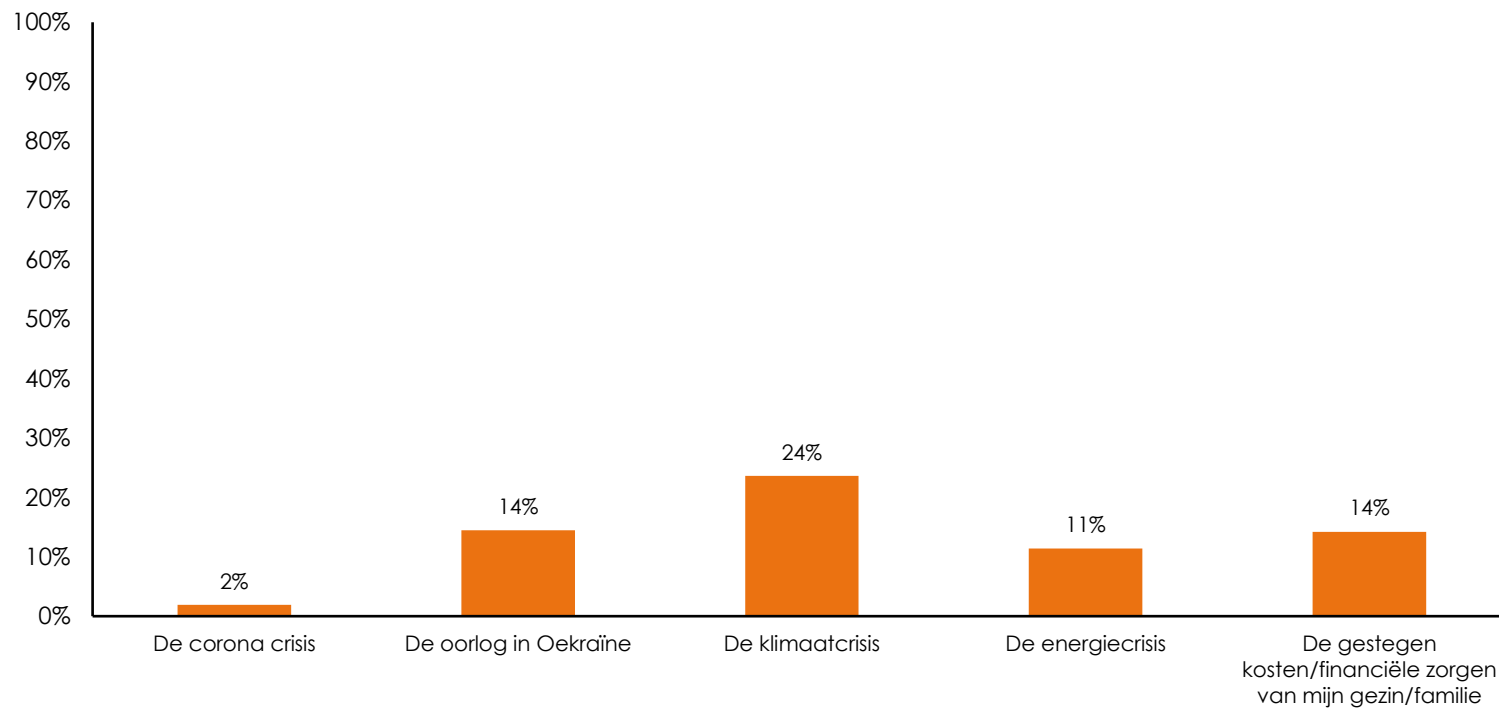
Activiteiten bij andere clubs of verenigingen buiten schooltijd



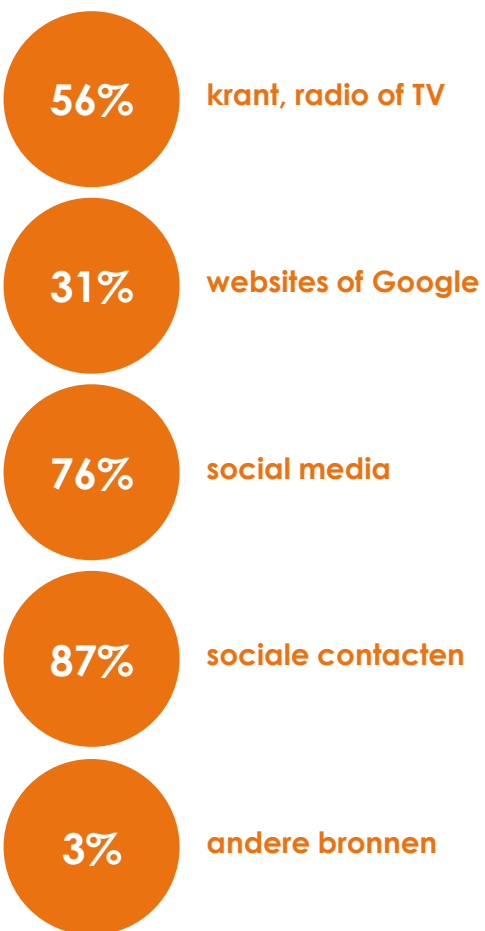
15. Dagelijks leven

De wereld heeft te maken met verschillende crisissituaties die zowel op lokaal als mondiaal niveau impact hebben. Gevraagd is of jongeren zich zorgen maken over een aantal crisissituaties. 56% van de jongeren in uw gemeente geeft aan zich geen zorgen te maken over deze crisissituaties.

Crisissituaties waarover jongeren zich zorgen maken



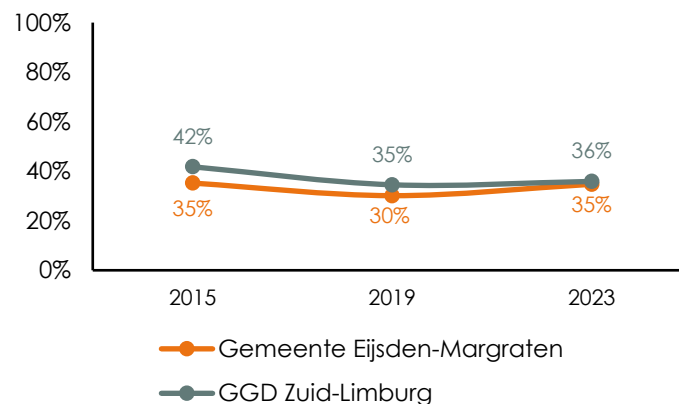
Om te weten wat er in de wereld gebeurt, gebruiken jongeren in uw gemeente deze bronnen:



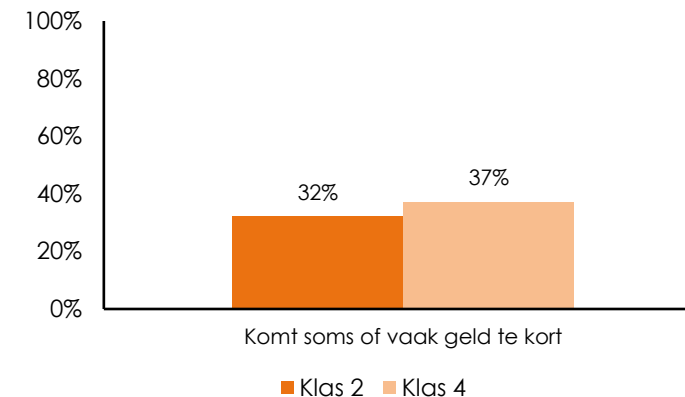
16. Geld

Het leven is in de afgelopen jaren duurder geworden en ook jongeren merken daar iets van. Ongeveer 1 op de 3 jongeren komt soms of vaak geld te kort. Van deze jongeren geeft 38% aan niets te doen als dit voorkomt. Andere jongeren in de regio kiezen er met name voor om ouders om meer geld te vragen, te lenen bij ouders en meer te werken.

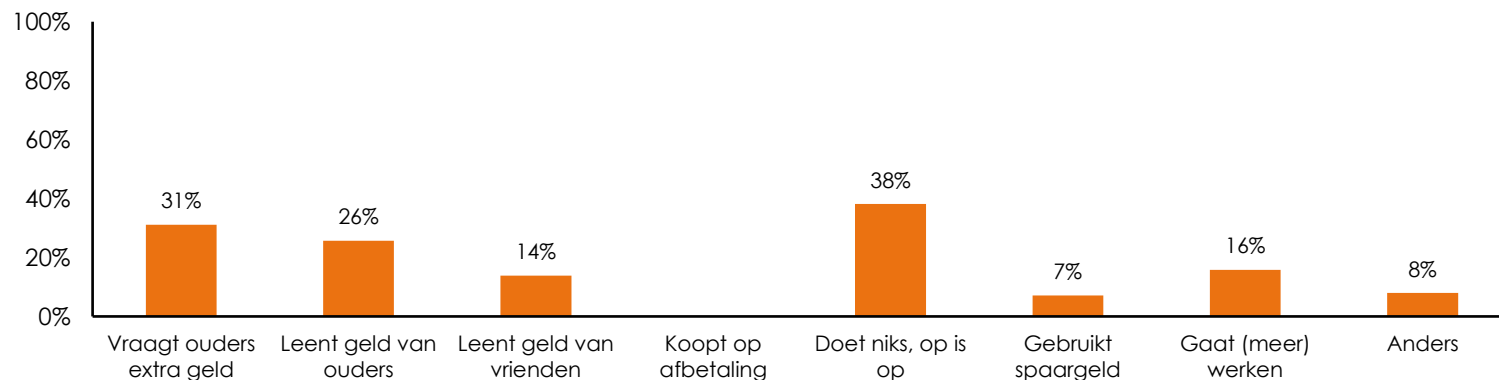
Komt soms of vaak geld te kort



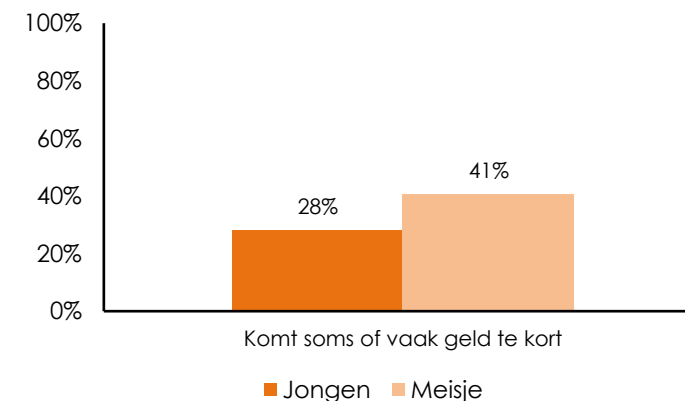
Geld te kort



Wat doen jongeren als zij te weinig geld hebben?



Geld te kort

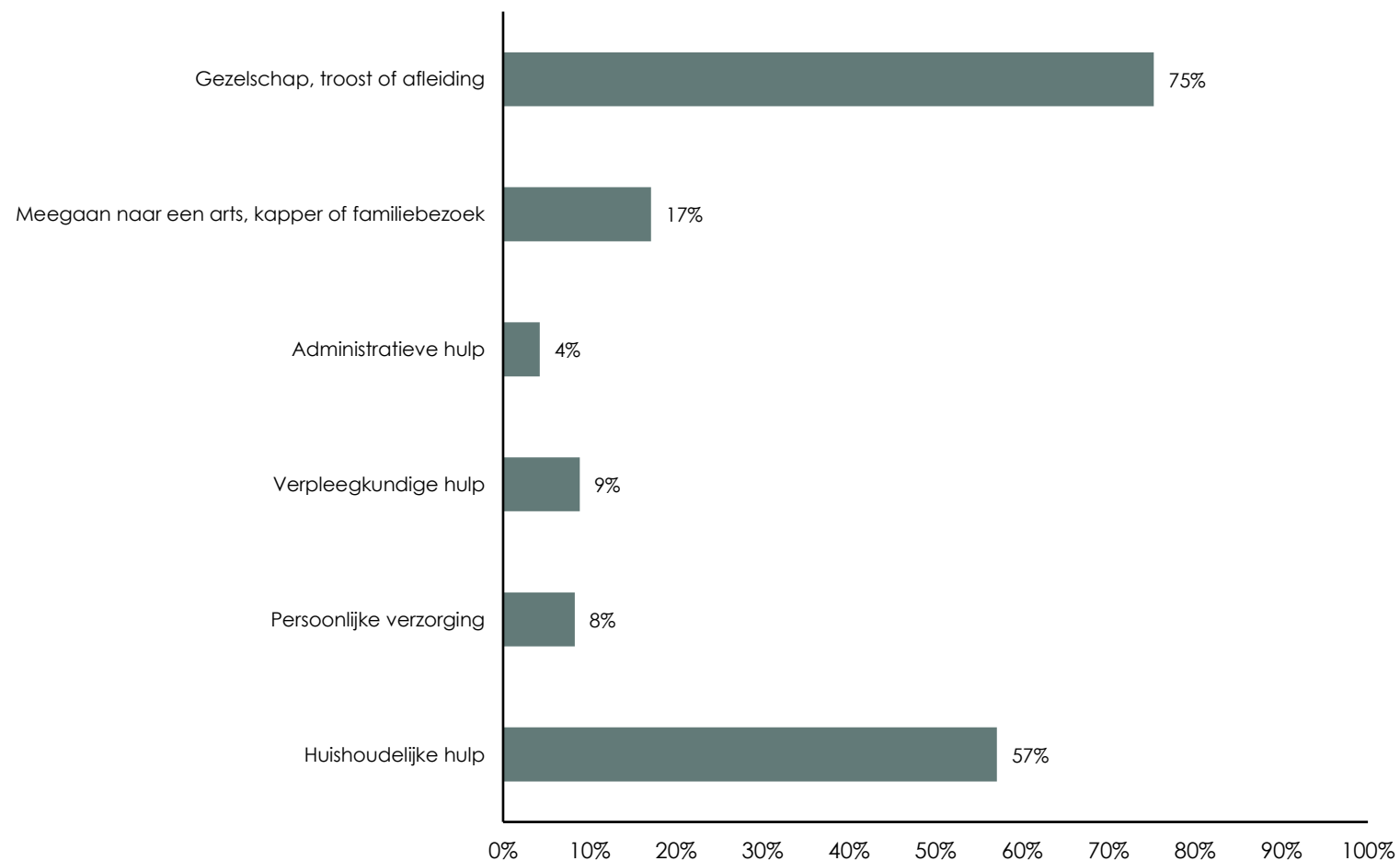


17. Mantelzorg

De verzorging van een ziek gezinslid kan veel impact hebben op de gezondheid en het welzijn van de jongere. Deze jongeren vormen daarom een kwetsbare groep.



Welke type hulp geven jongeren in de regio aan ziek gezinslid?



Wat zien we in Zuid-Limburg?

- **Gezondheid jongeren kwetsbaar.** We zien al langer dat de ervaren gezondheid van jongeren afneemt. Ook de mentale gezondheid van jongeren is zorgwekkend. Jongeren voelen zich minder gelukkig en ervaren meer stress.
- **Suicidegedachten onder jongeren.** Het aantal jongeren dat suicidegedachten rapporteert stijgt. Suicidepreventie wordt verankerd in de Wet publieke gezondheid. Daarmee krijgen gemeenten een belangrijke taak om beleid voor suicidepreventie te maken.
- **Ongezond gedrag neemt toe.** Er is een toename van ongezond gedrag onder jongeren, zoals het roken van sigaretten en/of vaperen. Het alcoholgebruik is hoger dan landelijk. Het percentage jongeren dat risico loopt op problematisch gebruik van social media is sterk toegenomen

Wat valt op in uw gemeente?

- **Weerbaarheid** en **vertrouwen in de toekomst** onder jongeren in uw gemeente is lager dan gemiddeld in Zuid-Limburg. Hoe jongeren met uitdagingen als stress, ingrijpende gebeurtenissen en groepsdruk omgaan, wordt mede hierdoor bepaald.
- **Pestgedrag** op school is sterk toegenomen. Bijna 1 op de 5 jongeren in uw gemeente geeft aan in de afgelopen 3 maanden gepest te zijn op school.
- Hoewel het **eetgedrag** in uw gemeente een positiever beeld laat zien in vergelijking met de rest van Zuid-Limburg, is het aantal jongeren dat minimaal 5 dagen per week ontbijt en dagelijks groente eet wel afgenomen.

Gezamenlijke aanpak doorzetten

Gemeenten zetten zich in voor een betere gezondheid van hun burgers. Een voorbeeld is het programma Trendbreuk. Kenmerkend is de gezamenlijke, domein overstijgende, langjarige aanpak. De afgelopen jaren is er vooral aandacht geweest voor een kansrijke start van de allerjongsten. Daar is inmiddels veel bereikt. Het is hard nodig de Trendbreuk-aanpak stevig voort te zetten, zodat ook oudere kinderen en jongeren een gezondere toekomst tegemoet gaan.

Heeft u nog vragen over de Gezondheidsmonitor Jeugd?

Neem dan contact op met **afdeling Kennis & Innovatie** via gezondheidsmonitor@ggdzl.nl.

Gezondheidsatlas Zuid-Limburg

Als aanvulling op de resultaten in dit rapport, vindt u op onze [Gezondheidsatlas](#) een aantal aanvullende indicatoren, trends en uitsplitsingen naar leerjaar, geslacht en onderwijstype. Bovendien kunt u in de Gezondheidsatlas uw gemeente vergelijken met andere gemeentes, (Zuid-)Limburg en Nederland.

Wilt u weten wat de GGD nog meer kan betekenen voor uw gemeente?

Kijk dan op onze [website](#).

Trendbreuk Zuid-Limburg

In Zuid-Limburg dragen verschillende programma's, zoals JOGG en Gezonde School bij aan de Trendbreuk-ambitie om meer kinderen en jongeren gezond en kansrijk op te laten groeien. Zie ook <http://www.trendbreukzuidlimburg.nl/>.



Vragen over Gezonde School ?

Neem dan contact op met de [Gezonde School-adviseur](#) die actief is binnen uw gemeente, of kijk op www.gezondeschool.nl voor meer informatie over de aanpak.



GEZONDE SCHOOL