



## Schoolrapportage Blaise Pascal College 2019 - 2020

Voor een goed schoolgezondheidsbeleid is inzicht nodig in de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van de jongeren van uw school. In dit schoolprofiel vindt u de resultaten voor Blaise Pascal College van de [Gezondheidsmonitor Jeugd 2019 \(voorheen Emovo\)](#) en van [het gezondheidsonderzoek van de Jeugdgezondheid \(JGZ\)](#) in schooljaar 2019-2020.

Jongeren hebben de monitor anoniem ingevuld; de JGZ-vragenlijst, -metingen en -contacten zijn juist bedoeld om jongeren persoonlijk te adviseren of te helpen.

We presenteren de resultaten van beide onderzoeken in afzonderlijke hoofdstukken. De anonieme monitorresultaten komen van de jongeren van klas 2 en 4, de JGZ-resultaten van klas 1 en 3 (zie Leeswijzer).

Meer informatie over de verschillen tussen beide onderzoeken, vindt u [op de site](#)

## Samenvatting en aanbevelingen

- **Achtergrond:** Op uw school doet iedereen havo en/of vwo\*. In vergelijking met de andere scholen in Zaanstreek-Waterland zijn er op uw school meer jongeren met een niet-westerse achtergrond.
- **Welbevinden:** 81% van de jongeren voelt zich meestal gelukkig en 80% noemt de eigen gezondheid (zeer) goed. 55% van de jongeren ervaart stress door school of huiswerk. 49% van de jongeren vindt het (hartstikke) leuk op school; 34% van de jongeren meldt zich wel eens ziek terwijl hij/zij dat niet echt is. Regelmatig pesten komt op school 4% voor, online pesten 2.7%, daarentegen zegt 75% op uw school met iemand te kunnen praten als hij/ zij ergens mee zit. Ook thuis kunnen de meeste jongeren (83%) met hun ouders praten als zij ergens mee zitten. 20% groeit nu op in een gezin met een langdurig ziek familielid, of heeft dit eerder meegemaakt. Bij 5% heeft het gezin thuis moeite met financieel rondkomen.
- **Bewegen, voeding en gewicht:** 67% van de jongeren sport wekelijks bij een club, 84% komt naar school op de fiets of lopend, dat is vergelijkbaar met de rest van de regio (87%). Toch beweegt maar 15% elke dag minimaal een uur. Wat betreft – door JGZ gemeten- **overgewicht** lijken de jongeren nu vergelijkbaar met vorig schooljaar (resp. 19% versus 17%) en vergelijkbaar met de rest van de regio(20%).
- **Roken, alcohol en drugs:** dagelijks roken doen minder dan vijf jongeren, Bij 27% van uw jongeren wordt thuis, in huis, nog gerookt. Van de jongeren op uw school heeft 19% de maand voorafgaand aan het onderzoek alcohol gedronken; 6% in klas 2 en 31% in klas 4. 11% heeft in die periode aan binge-drinken gedaan; 4% in klas 2 en 18% in klas 4. Het percentage is vergelijkbaar met dat van andere jongeren in de regio (12%). Veel ouders gedogen het alcoholgebruik: van de jongeren die drinken vindt 71% van de ouders dat goed, of zegt er niets van, of weet het niet. Van de jongeren heeft 9% ooit hasj of wiet gebruikt, dat is vergelijkbaar met de rest van de regio (8%).



lachgas wordt door de jongeren van uw school door 5% gebruikt, vergelijkbaar met de andere jongeren in de regio (6%).

- **Veiligheid: seksualiteit, media, gehoor:** 11% van de jongeren is seksueel actief, van deze groep vrijt 56% veilig. 34% vindt dat je op school eerlijk kunt uitkomen voor een LHBTI-geaardheid, dat is meer dan de rest van de regio (25%).  
4% van de jongeren van uw school heeft wel eens een naaktfoto/ seksfilmpje van zichzelf verspreid. Op uw school lijkt problematisch sociale media gebruik (18%) meer voor te komen dan gemiddeld in de regio (11%) en gamegedrag (4%) is vergelijkbaar met de overige jongeren in de regio (5%). Last van het gehoor na het luisteren van muziek heeft ongeveer 21% van de jongeren van uw school. De jongeren zijn daarmee vergelijkbaar met de andere jongeren in de regio (22%). Last van het gehoor na een schoolfeest wordt op uw school door 7% gemeld; dat is vergelijkbaar met de regio (6%).
- **De individuele aandacht van JGZ** in klas 1 en 3 is vooral uitgegaan naar jongeren met de indicatie "vragen over psychische gezondheid". Deze is onderzocht met behulp van de Mental Health Inventory-5 (MHI-5) vragenlijst. Deze vragenlijst screent op psychische problematiek, zoals angst en depressie. Hiervoor zijn 34 jongeren voor een gesprek uitgenodigd. Daarnaast zijn jongeren opgeroepen voor onder andere (over)gewicht (12 jongeren) en ingrijpende gebeurtenissen (minder dan vijf jongeren).
- Tot slot geven de **jongeren** van uw school (44%) aan, dat zij op school **meer aandacht** zouden willen voor het thema Omgaan met stress, mindfulness, meditatie.

### Aanbevelingen

De lichamelijke en sociaal-emotionele gezondheid van jongeren is belangrijk voor nu en voor later. Een goede gezondheid leidt ook tot betere leerprestaties. Daarom is het van belang om structureel aandacht te besteden aan de gezondheid van uw jongeren. De meeste scholen doen al veel op dit gebied.

De adviseur Gezondheidsbevordering en de JGZ-medewerker van uw school gaan graag met u in gesprek over de mogelijkheden voor een collectief aanbod op (één van de) hierboven genoemde onderwerpen. Daarbij gaan wij uit van wat school al doet, bouwen we hierop voort en sluiten we aan bij de wensen en behoeften van school. GGD Zaanstreek-Waterland stelt in 2020 een stimuleringsbudget van € 1000,- per school ter beschikking om hierop in te zetten.

\* = de regio-resultaten in het rapport gaan over alle onderwijssoorten, in de slottabel is ook een kolom met 5424 jongeren in Zaanstreek-Waterland.



## Leeswijzer

- Voor een snel en goed beeld van het welzijn van uw jongeren, kunt u de samenvatting op de eerste 2 bladzijden lezen. De rest van het rapport kunt u dan zien als verhelderende achterliggende informatie.
- De resultaten van de jongeren
  - uit klas 1 en klas 3 van uw school, gebaseerd op het gezondheidsonderzoek JGZ, staan op blz. 14 en op blz. 25 t/m 28.
  - uit klas 2 en klas 4 van uw school, gebaseerd op de Gezondheidsmonitor Jeugd, staan op blz. 4 t/m 13 en op blz. 16 t/m 24.
- De resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd zijn beschreven aan de hand van onderwerpen uit de Gezonde School-aanpak:
  - welbevinden, algemeen, op school en thuis,
  - bewegen en sport,
  - voeding,
  - roken, alcohol en drugs,
  - relaties en seksualiteit,
  - mediawijsheid,
  - fysieke veiligheid.
- Per hoofdstuk vergelijken wij de cijfers van uw jongeren met die van alle jongeren van de 19 scholen voor regulier voortgezet onderwijs in de regio Zaanstreek-Waterland'. In de grafieken worden kolommen op basis van '< 5 jongeren' niet weergegeven. Achter in de tabel kunt u uw jongeren ook vergelijken met de andere jongeren in de regio met dezelfde onderwijssoort.
- In de slottabel vergelijken wij de resultaten van uw jongeren per leerjaar met die van alle jongeren per leerjaar in Zaanstreek-Waterland (ZW). In die tabel staan de resultaten van uw school uitgesplitst naar klas en onderwijstype;
- Op het laatste blad vindt u de inhoudsopgave;
- Overal waar 'jongeren' staat, bedoelen wij: jongeren die hebben meegedaan aan de Gezondheidsmonitor Jeugd en/of aan het gezondheidsonderzoek JGZ;



Klik [hier](#) voor meer informatie over de onderzoeken en [hier](#) voor de vragenlijsten van beide onderzoeken.

**Dit rapport geeft de antwoorden van de jongeren weer.**

**Het rapport is geen oordeel over de kwaliteit van de leerlingbegeleiding.**

### Vertrouwelijkheid

De **Gezondheidsmonitor Jeugd** is uitgevoerd met de grootste zorg voor de privacy van de leerling. In de vragenlijst is niet gevraagd naar naam, adres of geboortedatum. Onderzoekers van GGD Zaanstreek-Waterland hebben alle antwoorden strikt vertrouwelijk behandeld en verwerkt. Het **gezondheidsonderzoek JGZ** is juist bedoeld om jongeren persoonlijk te adviseren en te helpen en is dus niet-anoniem.

De resultaten in dit rapport zijn gebaseerd op beide onderzoeken en behoren toe aan de school zelf. Het is aan de school om te bepalen met wie en hoe zij de resultaten deelt.

## Deze jongeren deden mee aan de Gezondheidsmonitor Jeugd

Op uw school hebben 267 jongeren een bruikbare vragenlijst ingevuld: 123 tweedeklassers en 144 vierdeklassers. In Zaanstreek-Waterland als geheel is de respons voor de tweede klas 81% en voor de vierde klas 65%. Uw jongeren vergelijken wij met alle 2820 tweede- en 2604 vierdeklassers van de scholen voor regulier onderwijs in Zaanstreek-Waterland.

**Tabel 1. Kenmerken van de jongeren die meededen aan de Gezondheidsmonitor Jeugd**

	Uw school n =	Uw school %	ZW* %
Klas 2	123	46	52
Klas 4	144	54	48
Vmbo	0	0	54
Havo / Vwo	267	100	46
Jongen	111	42	50
Meisje	153	58	50
Westerse achtergrond	170	64	77
Niet-westerse achtergrond	96	36	23
Woont bij beide ouders	225	84	81
Woont niet bij beide ouders	42	16	19

\* n staat voor aantal. % voor percentage.

\*\* Zaanstreek-Waterland

\*\* Jongeren met een migratieachtergrond hebben tenminste één ouder die in het buitenland geboren is.



## Welbevinden

Een goede gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Het gaat ook over goed in je vel zitten, gelukkig en tevreden zijn met jezelf en je leven, het vermogen hebben om je aan te passen en de regie te kunnen voeren over je eigen leven. Het gaat over welbevinden. Factoren die dit bepalen zijn onder andere nachtrust, weerbaarheid, stress en prestatiedruk.

### Geluk en ervaren gezondheid

Hoe een jongere de eigen gezondheid ervaart, geeft een goed beeld van de huidige gezondheid en voorspelt de gezondheid in de toekomst.

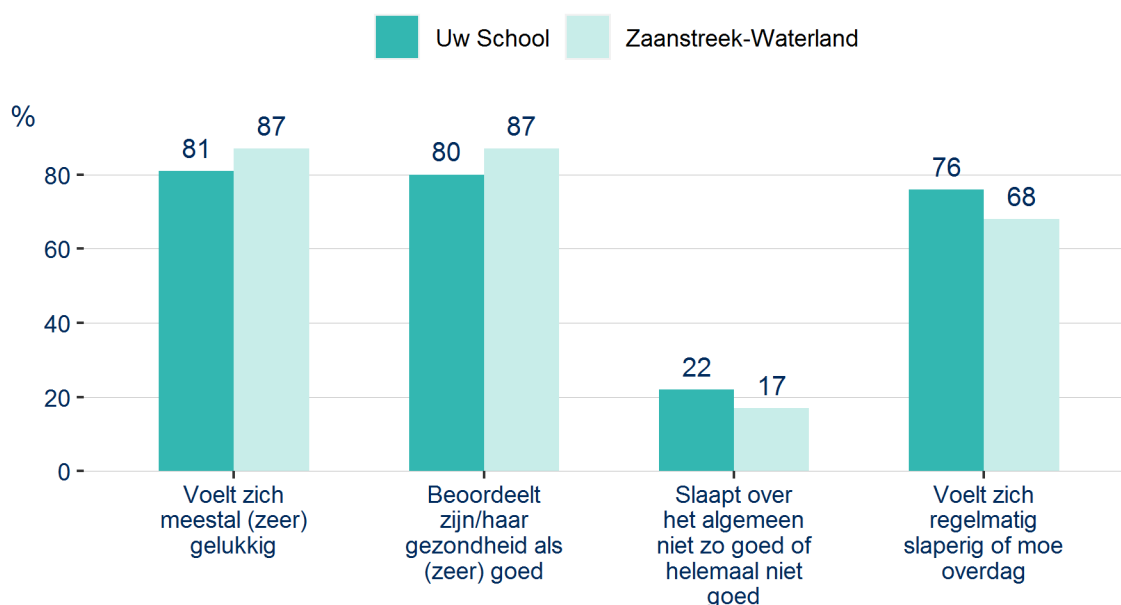
*Van de jongeren op uw school voelt 81% zich meestal gelukkig. 80% van de jongeren vindt de eigen gezondheid (zeer) goed, 20% van de jongeren beoordeelt de eigen gezondheid in het algemeen als 'gaat wel', 'slecht' of 'zeer slecht'.*

### Slapen

Een goede nachtrust is essentieel voor een goede psychische en lichamelijke gezondheid. Slecht slapen kan bijvoorbeeld leiden tot overgewicht, stemmingsproblemen, depressieve gevoelens, angsten, concentratieproblemen en ADHD-symptomen.

*Op uw school slaapt 22% van de jongeren over het algemeen (helemaal) niet zo goed. 76% van de jongeren voelt zich regelmatig, d.w.z. een paar keer per maand tot (bijna) dagelijks, slaperig of moe overdag.*

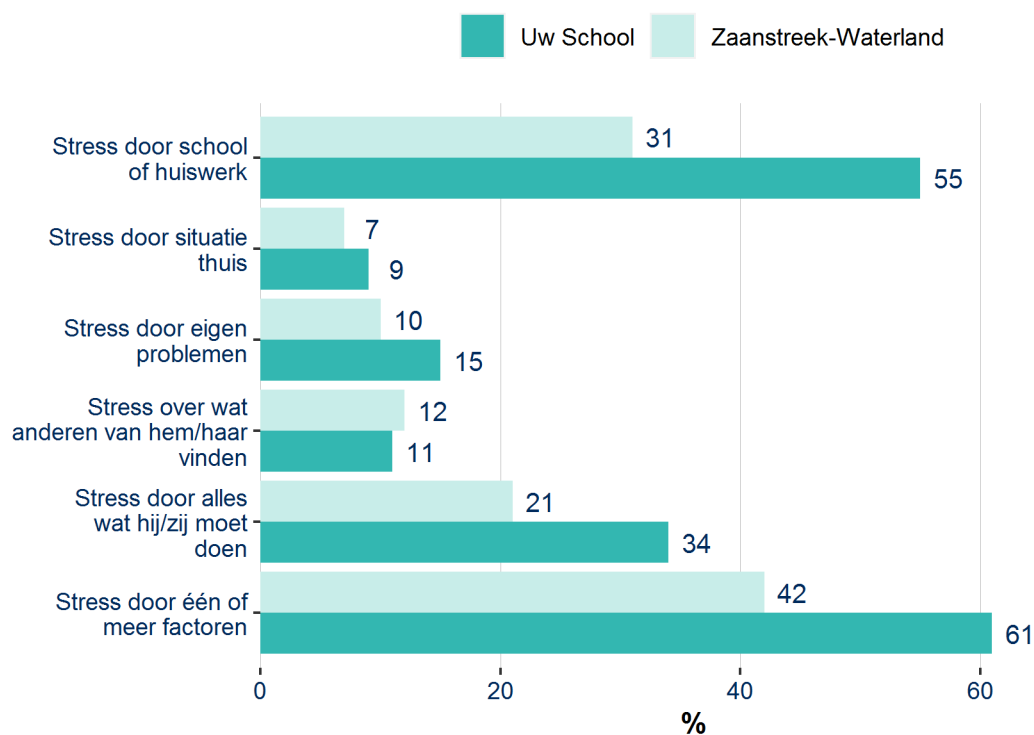
Meest genoemde reden hiervoor op regionaal niveau is het te laat naar bed gaan of te vroeg op moeten staan. Ook geven jongeren aan moeilijk in slaap te komen.



### Stress en prestatiedruk

We horen het steeds vaker, jongeren voelen steeds meer druk om te presteren. Deze druk kan leiden tot stress en burn-out(klachten). Ervaren stress geeft risico op gezondheidsproblemen (lichamelijke en/of psychische) en beïnvloedt daarmee ook de kwaliteit van leven van jongeren.

*In de grafiek hieronder ziet u wat jongeren op uw school (zeer) vaak stress geeft.*



### Psychische gezondheid

De psychische gezondheid is gemeten met de Mental Health Inventory (MHI-5). De uitslag wordt bepaald door de antwoorden op vijf vragen naar gevoelens van geluk, somberheid en zenuwachtigheid en geeft de balans weer tussen positieve en negatieve gevoelens. Er kan een totaalscore van 100 punten worden behaald. Bij een score van 61 of hoger wordt gesproken van een goede psychische gezondheid, bij een score van 60 of minder wordt gesproken van een slechte psychische gezondheid. In het algemeen hebben meisjes vaker een lagere score dan jongens.

*Op basis van de MHI-5 is 29% van de jongeren op uw school psychisch ongezond.*

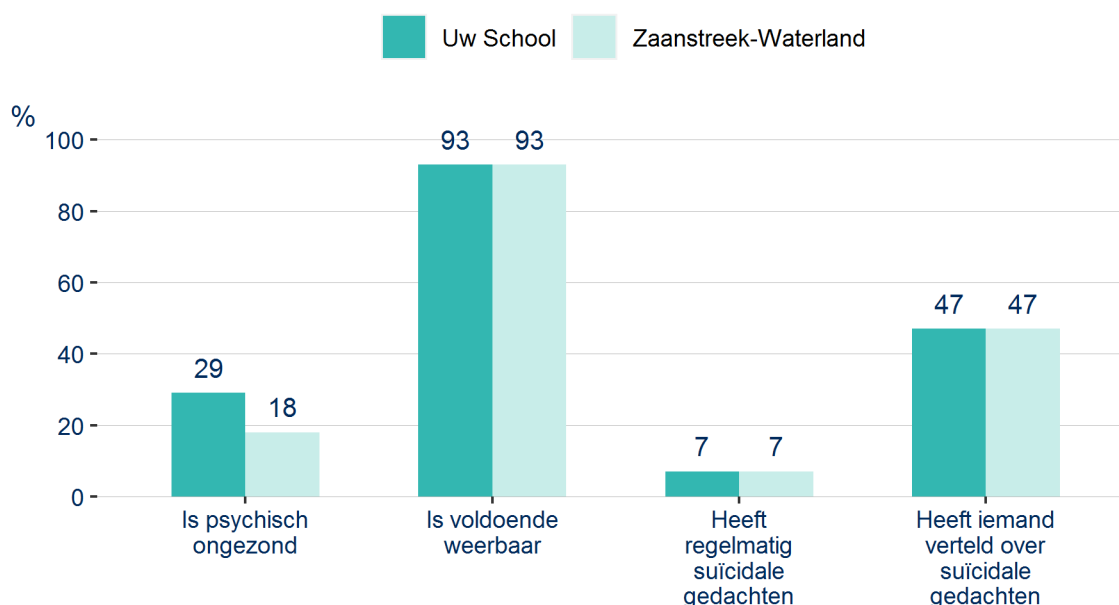
### Weerbaarheid

De puberteit is een belangrijke periode voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren tot evenwichtige jongvolwassenen. Vrienden worden belangrijker en sociale vaardigheden, weerbaarheid en het zelfbeeld ontwikkelen zich sterk in deze fase. Aan de jongeren op uw school zijn acht stellingen voorgelegd over weerbaarheid. Opgeteld bepalen de antwoorden de mate van weerbaarheid.

*Op uw school geeft 93% van de jongeren aan voldoende weerbaar te zijn.*

### Suïcidaliteit

Onder psychische problematiek valt ook suicidaliteit. Op uw school heeft 7% regelmatig (dat wil zeggen: af en toe, vaak of heel vaak) suïcidale gedachten. 3% heeft in de afgelopen 12 maanden een suïcidepoging gedaan. In de regio Zaanstreek-Waterland heeft 2,7% van de jongeren uit klas 2 en klas 4 het afgelopen jaar een poging ondernomen om een eind te maken aan zijn of haar leven. Uit onderzoek blijft dat het bespreekbaar maken van suicidaliteit helpt in de preventie ervan. Het maakt iemand sterker, minder eenzaam en zorgt voor een betere verwerking. Van de jongeren op uw school met suïcidale gedachten heeft 47% dit aan iemand verteld.



## Welbevinden, schoolomgeving

School speelt een belangrijke rol in het leven van jongeren en bepaalt mede het welzijn van de jongere. Hoe beleven zij school? Hoe is het gesteld met pesten, ziekteverzuim en spijbelen? Maar ook waar zou de school volgens de jongeren aandacht aan moeten besteden?

### Schoolbeleving

Op school brengen jongeren een groot deel van hun tijd door. Het is een plek om te leren, maar ook om sociale contacten op te doen en vrienden te maken. Plezier op school is belangrijk voor de sociaal-emotionele ontwikkeling en komt de schoolprestaties ten goede.

*Van de jongeren op uw school geeft 49% aan het (hartstikke) leuk te vinden op school.*

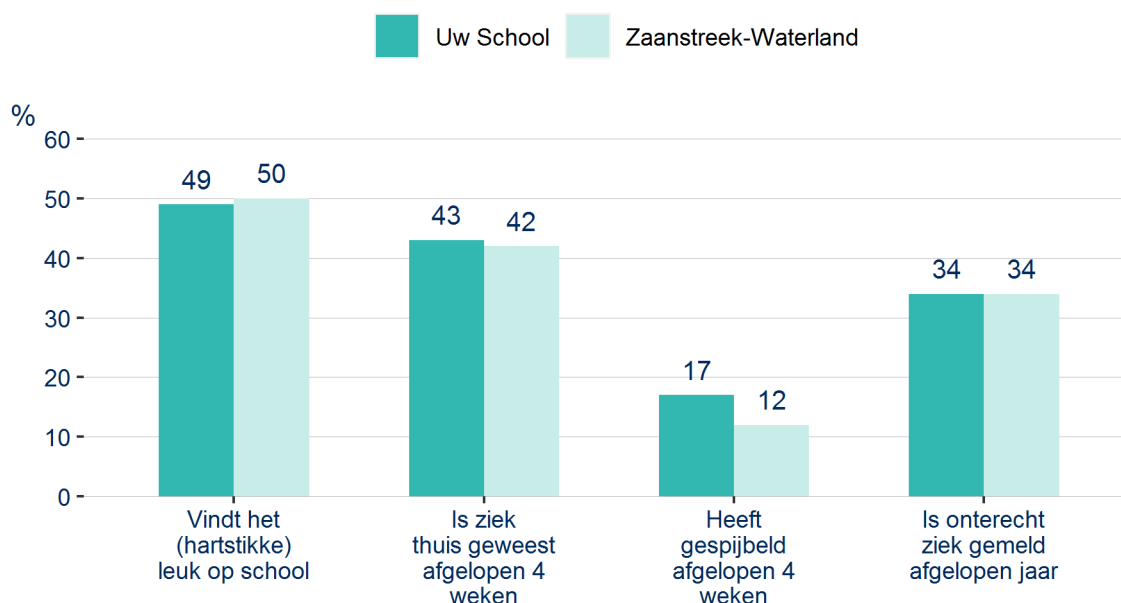
### Spijbelen en ziekteverzuim

Regelmatig verzuimen van school is vaak een indicatie voor achterliggende problemen waarmee een jongere te kampen heeft en is een belangrijke voorspeller van voortijdig schoolverlaten. Frequent spijbelen blijkt daarnaast een risicofactor voor vandalisme, diefstal en geweld.

*Op uw school is 43% van de jongeren, de laatste 4 weken dat er school was, thuis gebleven wegens ziekte.*

*Van de jongeren op uw school heeft 17% de laatste 4 weken dat er school was gespijbeld.*

*Het ziekmelden door een jongere of ouders terwijl de jongere niet echt ziek is, gebeurde het afgelopen jaar bij 34% van de jongeren.*





## Pesten

Gepest worden kan negatieve gevolgen hebben voor de lichamelijke en emotionele gezondheid, voor schoolprestaties en de motivatie om naar school te gaan. Bij pesten kan het bijvoorbeeld gaan om schelden, roddelen, iets afpakken, spugen of iemand buitensluiten.

*Van de jongeren op uw school geeft 4% aan de afgelopen drie maanden 2 of meer keer per maand gepest te zijn op school. 2.7% geeft aan de afgelopen drie maanden 2 of meer keer per maand gepest te zijn via internet, sociale media of mobiele telefoon.*

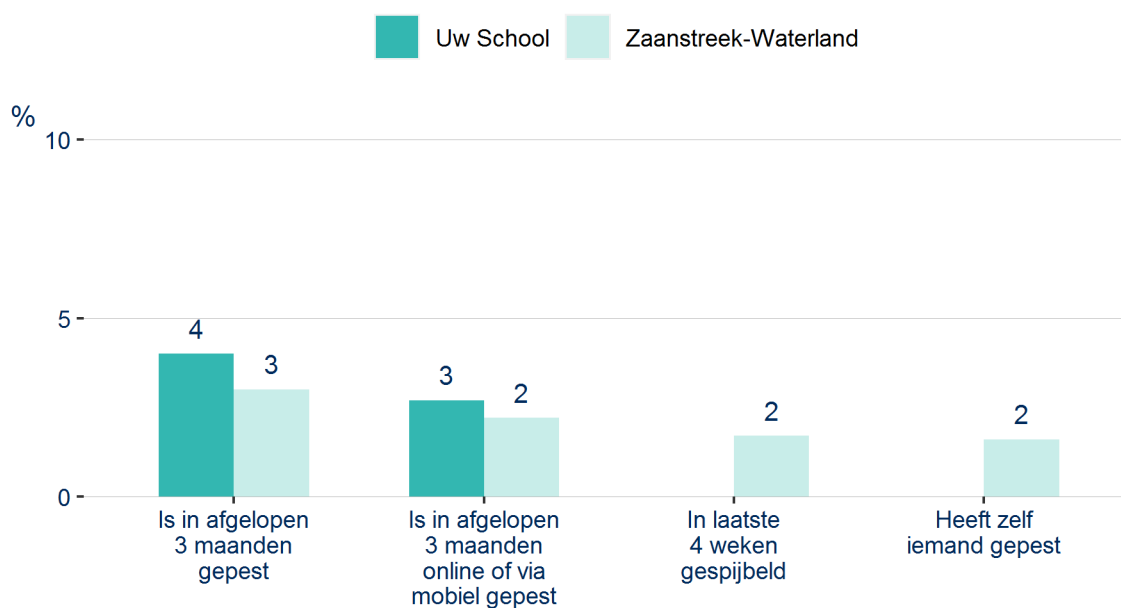
Niet alleen jongeren die gepest worden, maar ook jongeren die zelf pesten ondervinden hiervan problemen.

*Minder dan vijf van de jongeren heeft de afgelopen drie maanden 2 of meer keer per maand zelf een ander gepest. Via internet, sociale media of mobiele telefoon gaat het ook om minder dan vijf jongeren.*

## Praten met iemand op school

Als jongeren problemen hebben, is het belangrijk dat zij bij iemand terecht kunnen om hun problemen te delen en om erover te kunnen praten.

*Op uw school geeft 75% aan dat hij/zij met iemand (bijvoorbeeld docent, mentor, vertrouwenspersoon) kan praten als het ergens mee zit.*



## Welbevinden, thuis

Een goed functionerend gezin vormt een belangrijke basis voor een gezonde ontwikkeling van een kind. Daarnaast functioneren jongeren beter op school als de thuissituatie gunstig is. Voor de school is het interessant om te weten welke steun of ballast de jongeren meenemen vanuit de thuissituatie.

### Relatie met ouders

*Het merendeel van de jongeren op uw school woont de meeste dagen van de week bij hun beide ouders: 84%. Van 22% is de ouders gescheiden.*

*De meeste jongeren 82% voelen zich ook begrepen door hun ouders en 83% kan meestal of altijd praten met hun ouders als ze ergens mee zitten.*

### Jongeren in een moeilijke thuissituatie

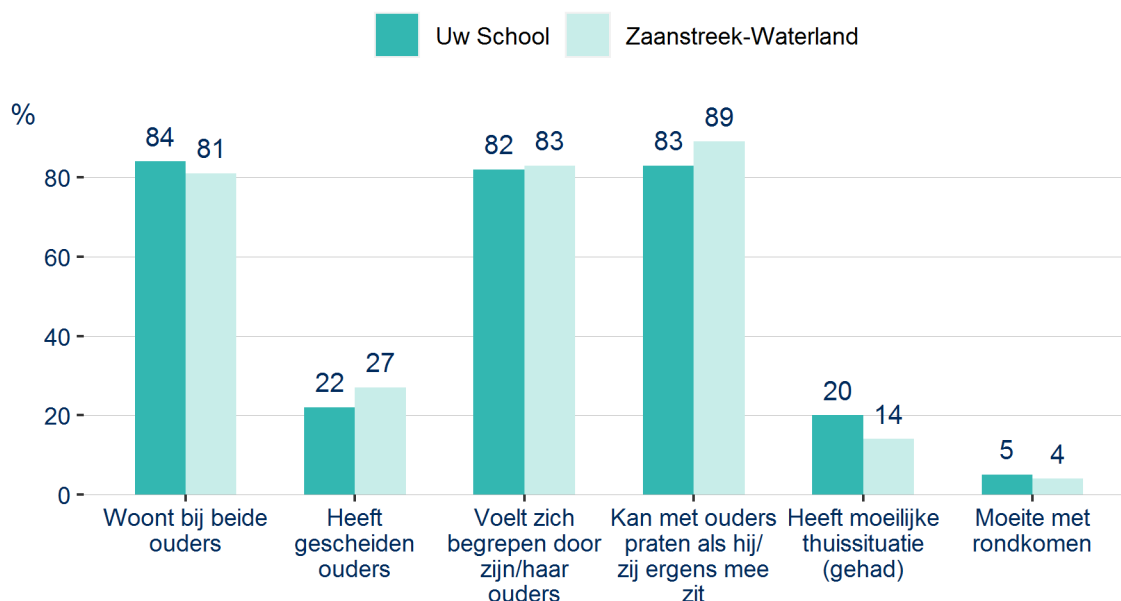
Als jongeren thuis te maken hebben met een ernstig lichamelijk of psychisch ziek of verslaafd gezinslid, kan dat een grote last op hun schouders leggen. Dit kan ten koste gaan van een goede ontwikkeling. Jongeren die opgroeien in zo'n thuissituatie, zijn in feite jonge mantelzorgers. Wij hebben gevraagd of de jongeren zo'n situatie 'hebben meegemaakt' of 'nu meemaken'.

*Op uw school heeft 20% te maken (gehad) met deze situatie.*

### Financiële situatie thuis

Financiële problemen thuis kunnen negatief doorwerken op een jongere. Bijvoorbeeld omdat het kan leiden tot spanningen in het gezin. Daarnaast kan het zijn dat de jongere minder mee kan doen aan activiteiten of dat hij/zij zich zorgen maakt.

*Op uw school heeft 5% van de jongeren thuis enige of grote moeite om rond te komen.*



## Bewegen en sport

Lichamelijk actief zijn heeft een positief effect op de conditie, het welzijn en het lichaamsgewicht. Het verkleint daarmee de kans op gezondheidsproblemen die in het latere leven ontstaan, zoals hart- en vaatziekten en suikerziekte. Ook vergroot sporten het zelfvertrouwen van jongeren.

*67% van de jongeren sport wekelijks bij een sportschool, -club of -vereniging.*

Het advies van de Gezondheidsraad aan jongeren tot 18 jaar is om elke dag minimaal één uur matig intensief te bewegen, en daarnaast drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Ook adviseert de Raad niet teveel stil te zitten.

*Op uw school beweegt 15% van de jongeren dagelijks minstens één uur.*

Niet alleen sport zorgt voor het lichamelijk actief zijn, lopen en fietsen naar school is ook een vorm van bewegen.

*Van uw school gaat 84% van de jongeren 5 dagen per week lopend of fietsend naar school of naar hun stageplek.*



## Voeding

### Ontbijten

Ontbijten is nodig om je goed te kunnen concentreren op school. Door te ontbijten komt de spijsvertering weer op gang. Als de leerling niet ontbijt, heeft hij/zij eerder trek in de loop van de ochtend. Hiermee is de kans groter dat de leerling een ongezonde keuze maakt voor allerlei tussendoortjes in een kantine of op het station.

*Op uw school ontbijt 76% van de jongeren elke schooldag.*

### Water drinken

Het Voedingscentrum raadt jongeren vanaf 14 jaar aan om net als volwassenen elke dag 1,5 tot 2 liter te drinken. Genoeg drinken is nodig om voldoende vocht binnen te krijgen. Je verliest vocht door te ademen, te zweten en toiletbezoekjes. Water drinken, afgewisseld met thee zonder suiker, is het gezondst.

*Op uw school drinkt 82% van de jongeren dagelijks minimaal één glas water. 3% van de jongeren drinkt bijna nooit water.*

### Suikerdrankjes

Frisdrank, limonade, sportdrink, vruchtensap, energiedrankjes. Dit zijn allemaal suikerhoudende dranken en daarmee calorierijk. Het drinken van veel suikerhoudende dranken vergroot de kans op overgewicht en diabetes type 2. Bovendien zijn de zuren in onder andere vruchtensap en frisdrank slecht voor het gebit.

*Op uw school drinkt 21% dagelijks drankjes met suiker en zelfs 5% drinkt dagelijks meer dan 3 glazen drankjes met suiker.*

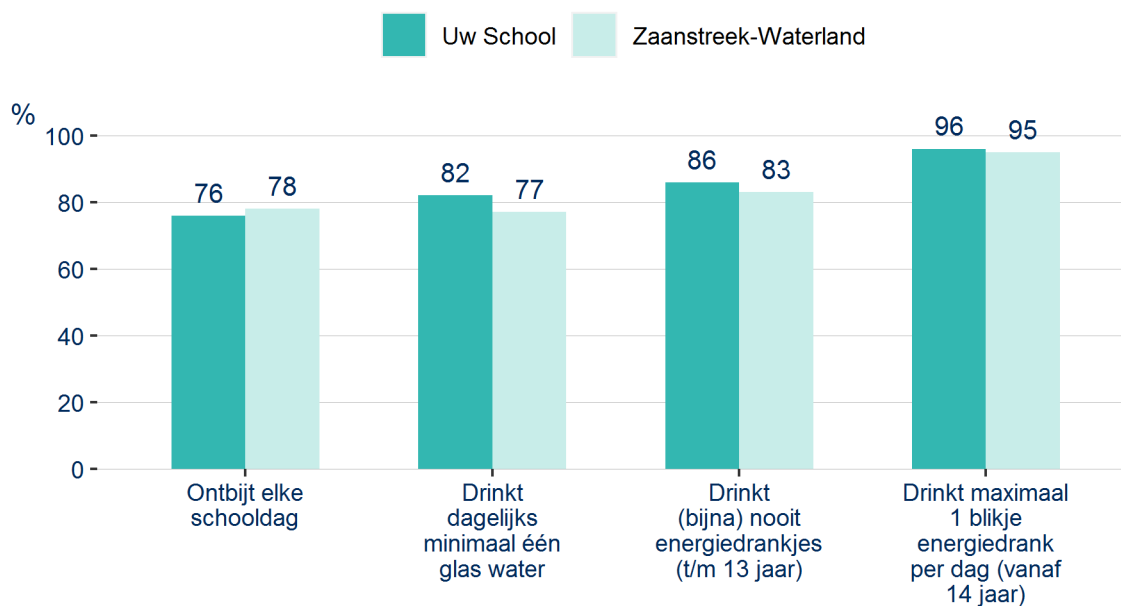


## Energiedrankjes

Ook energiedrankjes zijn suikerhoudende dranken. Daarnaast bevatten vrijwel alle merken van deze dranken cafeïne en twee andere stoffen (taurine en D-glucuronolacton). Als jongeren teveel van deze stoffen binnenkrijgen, kunnen klachten ontstaan zoals hartkloppingen en duizeligheid. Wanneer dat is, verschilt per persoon en hangt onder andere af van het gewicht.

Het Voedingscentrum adviseert jongeren tot en met 13 jaar helemaal geen energiedrankjes te drinken. Voor jongeren vanaf 14 tot 18 jaar geldt een maximum van één blikje van 250 ml per dag.

*Op uw school drinkt 86% van jongeren t/m 13 jaar (bijna) nooit energiedrankjes. Van de jongeren vanaf 14 jaar drinkt 96% maximaal 1 blikje energiedrank per dag. Zij voldoen daarmee aan de richtlijn.*



## Gewicht

Gezond eten en voldoende beweging zijn belangrijk voor een goede gezondheid. Een verkeerde balans tussen voedselinname en de hoeveelheid beweging is de belangrijkste oorzaak van overgewicht. Overgewicht op jonge leeftijd vergroot de kans op overgewicht op volwassen leeftijd en kan leiden tot veel gezondheidsproblemen, zoals suikerziekte, hart- en vaatziekten en gewrichtsproblemen. Daarbij komt dat jongeren met overgewicht het vaak moeilijker op school hebben en bijvoorbeeld meer risico lopen om gepest te worden.

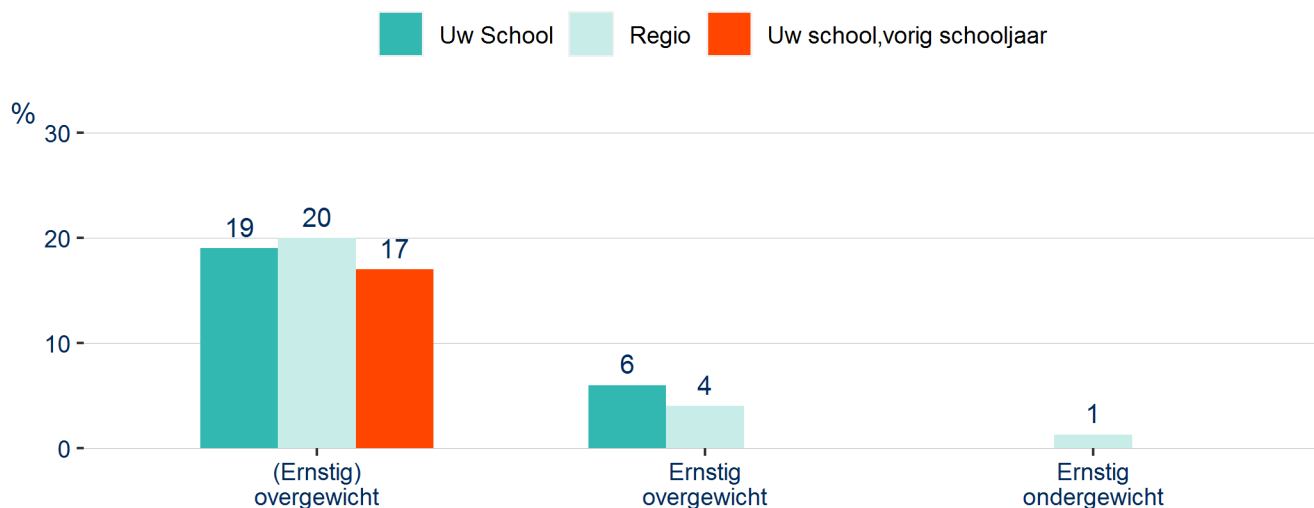
Voor jongeren is gewicht een belangrijk onderwerp, zoals blijkt uit allerlei studies. Een goed gewicht staat voor aantrekkelijkheid en geaccepteerd worden.

In het gezondheidsonderzoek Zeg Jij Het Maar in de eerste en derde klassen is bij de jongeren lengte en gewicht gemeten en op basis hiervan de BMI (Body Mass Index) berekend. Hieruit blijkt dat van de jongeren op uw school 19% overgewicht heeft. Hiervan heeft 6% zelfs ernstig overgewicht. Daarnaast hebben minder dan vijf van de jongeren op uw school ernstig ondergewicht. Jongeren met obesitas of met plotselinge veranderingen in hun gewicht zijn uitgenodigd voor een gesprek met de jeugdarts.

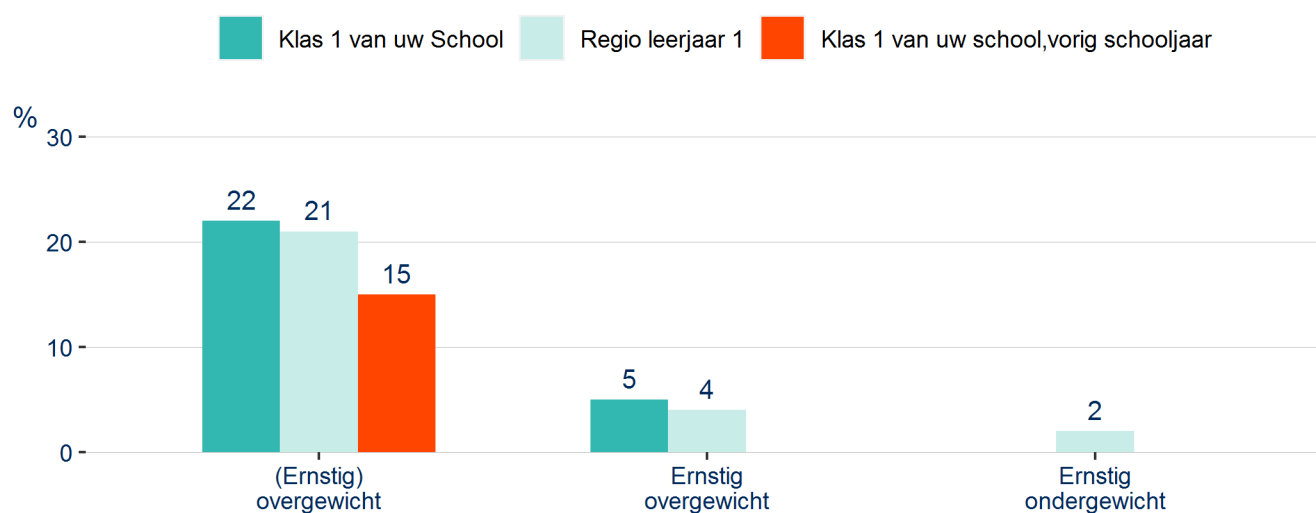
In de onderstaande grafieken staat beschreven hoeveel jongeren van uw school (ernstig) overgewicht (dus overgewicht inclusief ernstig overgewicht) en ernstig ondergewicht hebben. Hierbij is ook terug te zien wat de percentages van uw school het vorig schooljaar waren, en de cijfers van alle jongeren in Zaanstreek-Waterland die dit schooljaar zijn gemeten.

Er zijn drie grafieken, een voor de school als geheel, een voor klas 1 en een voor klas 3. Als een cijfer, bijvoorbeeld van ernstig overgewicht, minder dan 5 keer voorkomt, dan wordt dit niet weergegeven.

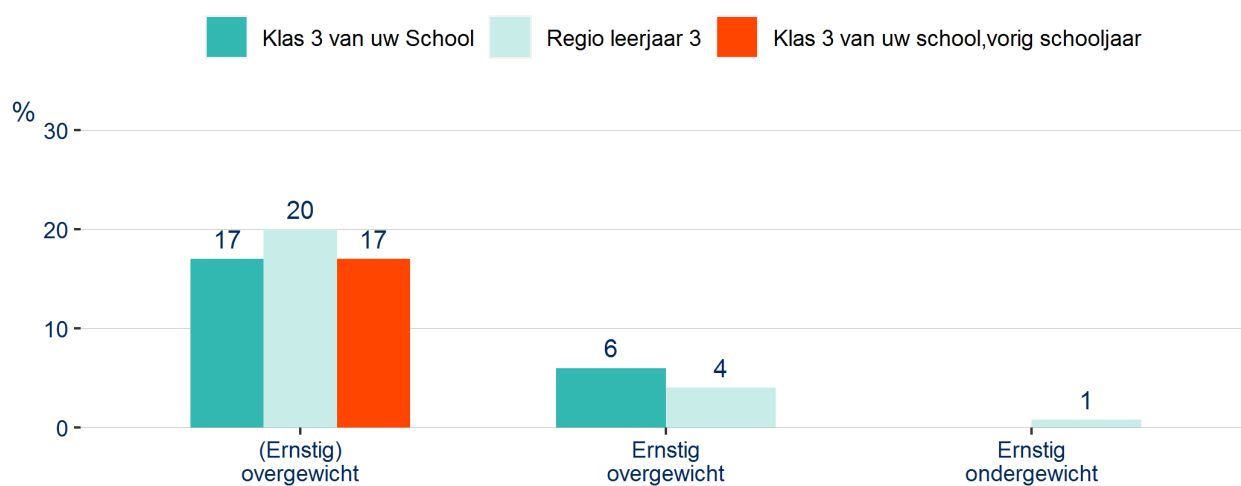
### Grafiek overgewicht alle jongeren, %



**Grafiek gewicht jongeren klas 1, %**



**Grafiek gewicht jongeren klas 3, %**



## Roken, alcohol en drugs

Jongeren zitten in een levensfase waarin ze experimenteren met allerlei genotmiddelen, zoals alcohol, tabak en soms ook cannabis en harddrugs. Experimenteren hoort bij de leeftijd, maar er zitten ook risico's voor de gezondheid aan.

Jongeren onder de 18 mogen geen alcohol of tabak kopen. Ook mogen jongeren tot hun 18e geen alcohol bij zich hebben in het openbaar (bijvoorbeeld in de kroeg, op een station). De NIX-campagne is gericht op het versterken van de sociale norm 'niet drinken en roken tot je 18<sup>e</sup>'. De campagne is gericht op de hele samenleving. Toch is het niet zo dat jongeren onder de 18 niet meer roken en drinken.

### Roken

Roken is de belangrijkste oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Ernstige ziekten door roken zien we bij jongeren nog weinig. Rokende jongeren hebben wel vaker astmatische symptomen en mond- en tandproblemen. Hoe jonger iemand start met roken, hoe groter de kans op een rookverslaving.

*Op uw school heeft 7% ooit wel eens een sigaret of meer gerookt en minder dan vijf van de jongeren rookt dagelijks.*

### E-sigaret

De afgelopen jaren is er een toename in het gebruik van e-sigaretten te zien. De verschillende tabaksmaken bijvoorbeeld maken het gebruik aantrekkelijk. Omdat de e-sigaret nog niet zolang op de markt is, is er nog niet veel duidelijk over de gezondheidseffecten op de lange termijn. Uit het onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu blijkt dat er gevaarlijke stoffen in de damp zitten, die bij inademing kwaad kunnen. E-sigaretten zijn dus niet onschuldig. Maar hoe schadelijk ze zijn, is nog niet duidelijk.

*Op uw school heeft 20% van de jongeren ooit een e-sigaret gebruikt. Minder dan vijf jongeren gebruiken deze dagelijks.*



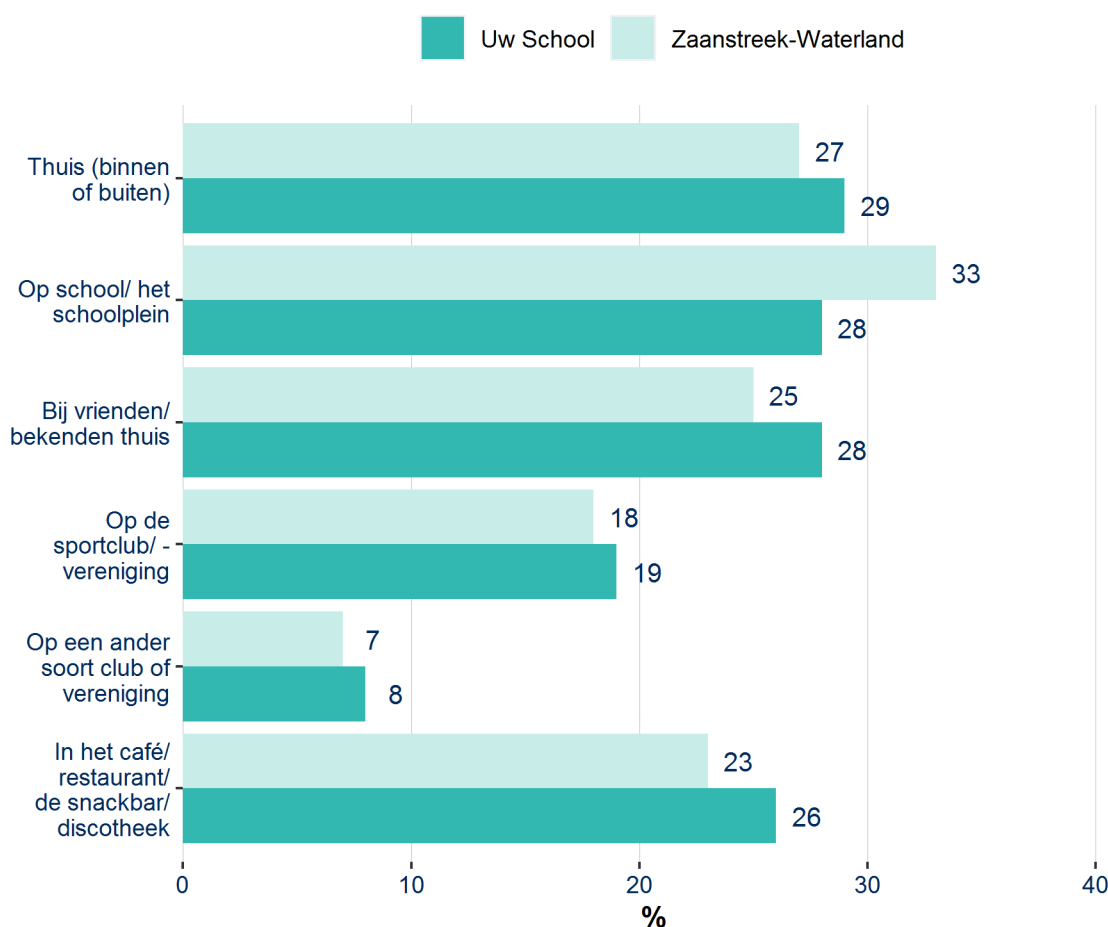


### Roken in relatie tot omgeving

Passief roken (ook wel meerroken genoemd) is ongezond en verhoogt het risico op longkanker en hart- en vaatziekten met 20 tot 30% ten opzichte van niet meerroken. Ook is er meer kans op chronische luchtwegklachten.

*Op uw school wordt er bij 27% van jongeren in huis gerookt.*

Doel van het Nationaal Preventieakkoord van de overheid is om in 2040 een rookvrije generatie te hebben. De 'Rookvrije Generatie' wil dit bereiken door kinderen en jongeren rookvrij op te laten groeien zonder de verleiding van glimmende pakjes en toegevoegde smaakjes aan sigaretten. En met goede voorbeelden om zich heen. Anderen zien roken kan immers aanleiding geven om zelf te gaan roken. In onderstaande tabel staan plekken aangegeven waar jongeren komen en gerookt wordt.



### Alcohol

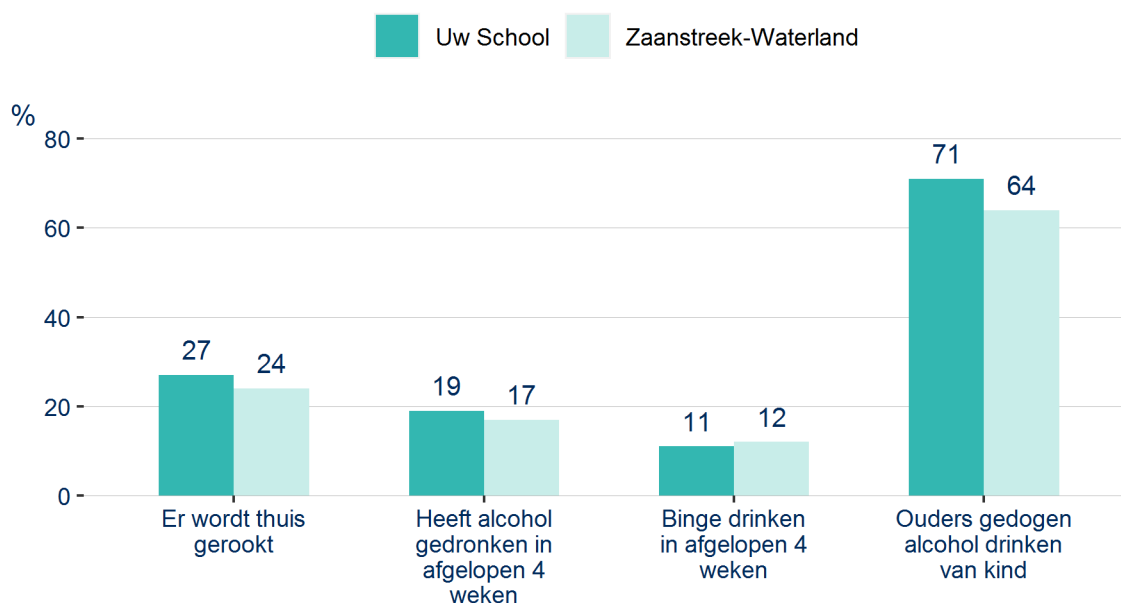
Alcohol is schadelijk voor jongeren, omdat de hersenen en andere organen nog in ontwikkeling zijn en daardoor extra kwetsbaar zijn. De hersenen ontwikkelen zich tot het 24ste levensjaar. Andere negatieve gevolgen van (overmatig) alcoholgebruik zijn alcoholvergiftiging, risicovol seksueel gedrag, agressie en ongelukken. Tevens hebben jongeren meer kans om op latere leeftijd alcoholproblemen te krijgen.

*Van de jongeren op uw school heeft 24% ooit een heel glas of meer alcohol gedronken, en heeft 19% in de afgelopen vier weken alcohol gedronken. 11% dronk in de laatste 4 weken 5 of meer drankjes bij één gelegenheid. Dit noemen we 'binge drinken'.*

*Op uw school is 19% van de jongeren ooit dronken of aangeschoten geweest. 8% is de laatste 4 weken dronken of aangeschoten geweest.*

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat ouders invloed hebben op het alcoholgebruik van hun kinderen. Het gaat bijvoorbeeld over regels stellen. We hebben de jongeren gevraagd wat hun ouders ervan vinden dat zij alcohol drinken. In de tabel hieronder staat aangegeven wat zij antwoordden.

*71% van de ouders van jongeren, die ooit alcohol hebben gedronken, gedooft het alcohol drinken van hun kind volgens de jongeren.* Onder gedogen verstaan we dat ze het goed vinden, er niets van zeggen, of het niet weten.



### Softdrugs

Het gebruik van cannabis (hasj en wiet) leidt bij langdurig en regelmatig gebruik tot geestelijke afhankelijkheid en gezondheidsrisico's, zoals luchtwegaandoeningen. Ook vermindert cannabisgebruik het reactievermogen, het concentratievermogen en het kortetermijngeheugen. Dit kan onder meer leiden tot slechte schoolprestaties.

*Van de jongeren op uw school heeft 9% ooit wiet of hasj gebruikt en 4% heeft hasj of wiet gebruikt in de 4 weken voorafgaand aan dit onderzoek.*

### Harddrugs

In Zaanstreek-Waterland zegt 2% van de jongeren ooit harddrugs te hebben gebruikt.

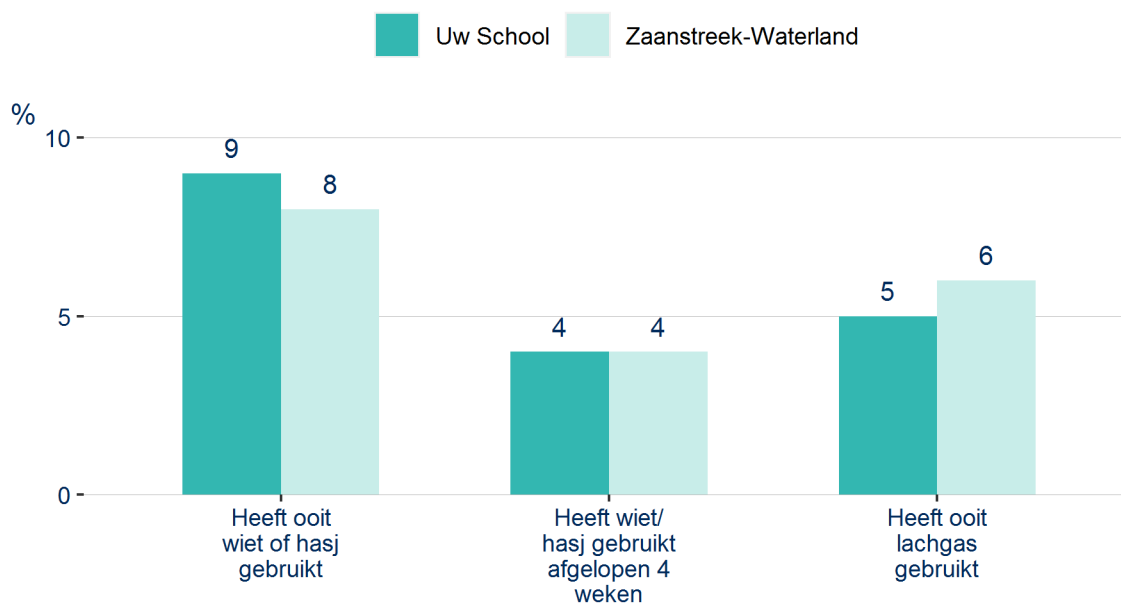
Het gaat daarbij om XTC (MDMA), GHB, cocaïne, heroïne, amfetamine (speed) of paddo's. Lachgas is niet meegeteld. XTC wordt het meest gebruikt, 1,4% van de jongeren in Zaanstreek-Waterland zegt dit ooit te hebben gebruikt.

*Op uw school zegt 2.7% van de jongeren ooit harddrugs gebruikt te hebben.*

### Lachgas

Zo'n 8% van de scholieren in Nederland tussen de 12 en 16 jaar heeft wel eens lachgas gebruikt. In Zaanstreek-Waterland ligt dat percentage in 2019 op 6%. Lachgas is een medicinaal middel voor tijdelijke verdoving. De voedingsindustrie gebruikt lachgas ook als drijfgas, bijvoorbeeld voor slagroomspuiten. Het is daardoor makkelijk te kopen. Jongeren gebruiken het als manier om een tijdelijke roes te krijgen. Tijdelijk zuurstoftekort veroorzaakt vermoedelijk een deel van de ongewenste effecten (duizeligheid (46%), verwardheid (27%), hoofdpijn (25%)).

*Van de jongeren op uw school zegt 5% ooit lachgas te hebben gebruikt en minder dan vijf jongeren hebben lachgas gebruikt in de afgelopen 4 weken.*



## Relaties en seksualiteit

Veel jongeren hebben hun eerste seksuele ervaringen in de puberteit. Voor een gezonde seksuele ontwikkeling is het belangrijk dat jongeren zelf beslissingen (leren) nemen, waarbij zij rekening houden met en respect hebben voor zichzelf en de ander.

Het is ook belangrijk dat jongeren leren over voorbehoedsmiddelen om zwangerschap en seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) te voorkómen.

### Seksuele ervaring en veilig vrijen

Jongeren die seksueel actief zijn, maar geen condoom gebruiken lopen risico op een ongewenste zwangerschap of een soa. Toch blijkt dat over het algemeen veel jongeren het lastig vinden om condooms te gebruiken.

*Op uw school heeft 11% van de jongeren weleens geslachtsgemeenschap gehad. Van de seksueel actieve jongeren vrijt 56% onveilig: hij of zij heeft weleens geslachtsgemeenschap gehad zonder condoom of weet dit niet meer. 44% vrijt altijd veilig.*

### Ongewenste seksuele ervaringen

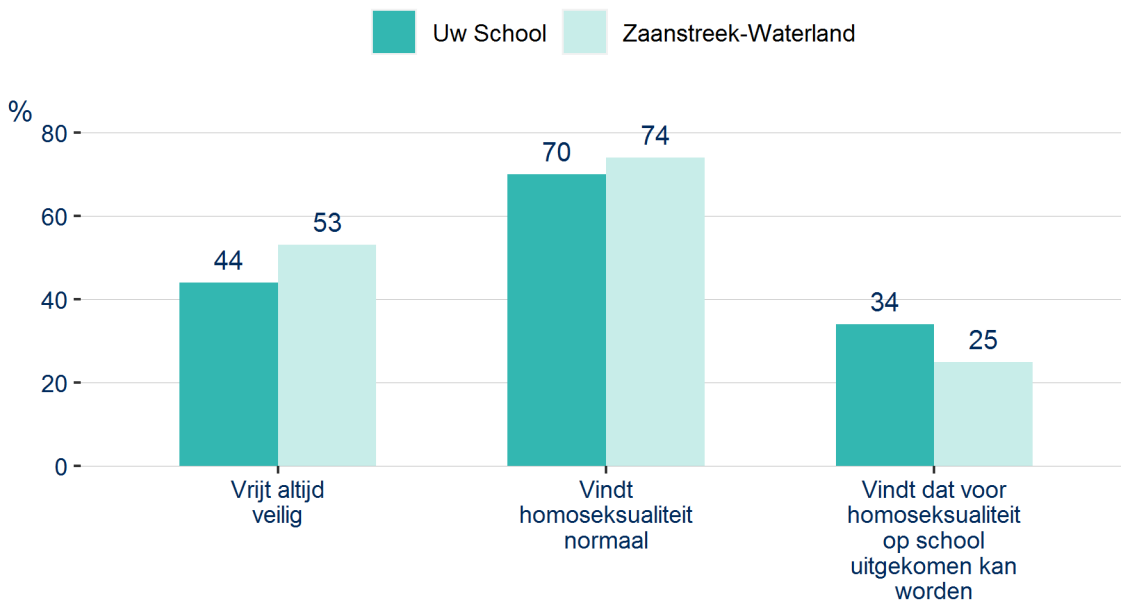
Ongewenste seksuele ervaringen kunnen ingrijpend zijn en ernstige gevolgen hebben voor het welzijn. Onder een seksuele ervaring verstaan we alles van zoenen, intiem betasten tot geslachtsgemeenschap.

*Van de jongeren op uw school heeft 3% weleens een ongewenste seksuele ervaring met iemand gehad.*

### Acceptatie seksuele diversiteit

Acceptatie van lesbische, homoseksuele, biseksuele, trans- en interseksuele (LHBTI) jongeren draagt bij aan een positief en veilig schoolklimaat.

*Van de jongeren op uw school vindt 70% homoseksualiteit normaal en 34% is van mening dat je tegen iedereen op school eerlijk kunt uitkomen voor je LHBTI-geaardheid..*



## Mediawijsheid

Binnen en buiten school spelen de sociale media een grote rol in het leven van de opgroeiende jongeren. Veel jongeren zijn actief op internet via de sociale media. Daarnaast spelen veel jongeren in hun vrije tijd (online) games. Naast de positieve effecten als plezier en verbondenheid, kunnen negatieve aspecten van internet als online pesten en sexting een rol spelen.

### Sexting

Sexting is het versturen van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes van jezelf via smartphone, computer of tablet. Omdat het online is, kan de ontvanger het ook doorsturen naar anderen voor wie het niet bedoeld is. Dit kan per ongeluk, maar ook met opzet om te pesten of wraak te nemen. Sexting roept veel emoties op. Het kan namelijk verstrekkende gevolgen hebben, omdat je geen controle hebt op de online-beelden.

*Op uw school heeft 4% van de jongeren in de laatste zes maanden een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf aan iemand anders gestuurd.*

### Sociale media

Sociale media is de verzamelnaam voor verschillende internettoepassingen waarbij de gebruikers online informatie kunnen delen. Populair zijn momenteel Youtube, Whatsapp, Instagram en Snapchat. Kenmerken van problematisch gebruik van sociale media zijn buitensporig veel gebruik, verwaarlozing van huiswerk of school en gebrek aan controle over het gebruik. In de Gezondheidsmonitor Jeugd is met behulp van 6 afzonderlijke vragen bepaald of een jongere problematisch gebruik van sociale media vertoont.

*Op uw school vertoont 18% van de jongeren problematisch gebruik van sociale media. Naar verhouding vertonen meisjes vaker problematisch gebruik van sociale media dan jongens.*

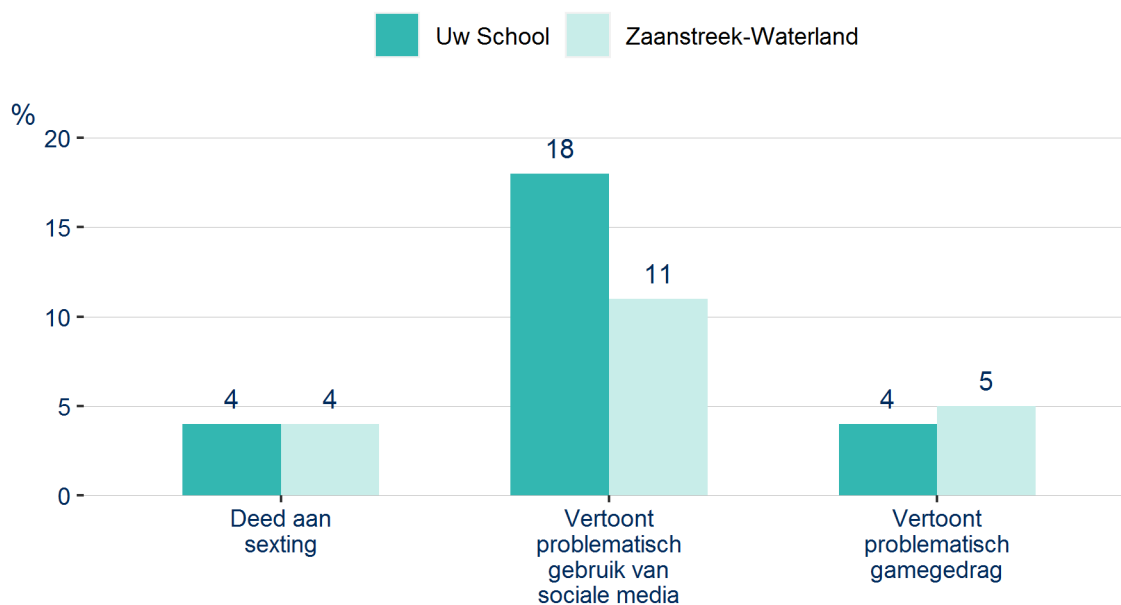


## Gamen

Problematisch gamen vertoont grote gelijkenissen met andere verslavingen, waaronder gok- en middelenverslaving. Er is steeds meer bewijs dat het voor sommige jongeren zeer moeilijk is om te stoppen met hun game-activiteiten. Dat ze te weinig slapen door het gamen en dat school en sociale activiteiten lijden onder hun gamegedrag.

Jongens vertonen over het algemeen vaker problematisch gamegedrag dan meisjes.

*Op uw school vertoont 4% problematisch gamegedrag.*



## Fysieke Veiligheid

Onder fysieke veiligheid op school vallen onder andere: fysieke veiligheid van het schoolgebouw en schoolplein, de veiligheid tijdens praktijk- en gymlessen, verkeersveiligheid, brandveiligheid en gehoorveiligheid. De Gezondheidsmonitor Jeugd geeft inzicht in gehoorveiligheid.

### Gehoorveiligheid

Goed kunnen horen lijkt vanzelfsprekend. Maar ons gehoor is juist heel kwetsbaar en beschadigt snel door te harde geluiden. Een piep in je oren na het luisteren van muziek of door andere harde geluiden is een teken van gehoorschade.

*Op uw school heeft 21% van de jongeren soms of vaak last van zijn/haar gehoor na het luisteren van muziek en 7% van de jongeren heeft tijdens en/of na een schoolfeest last van hun gehoor.*

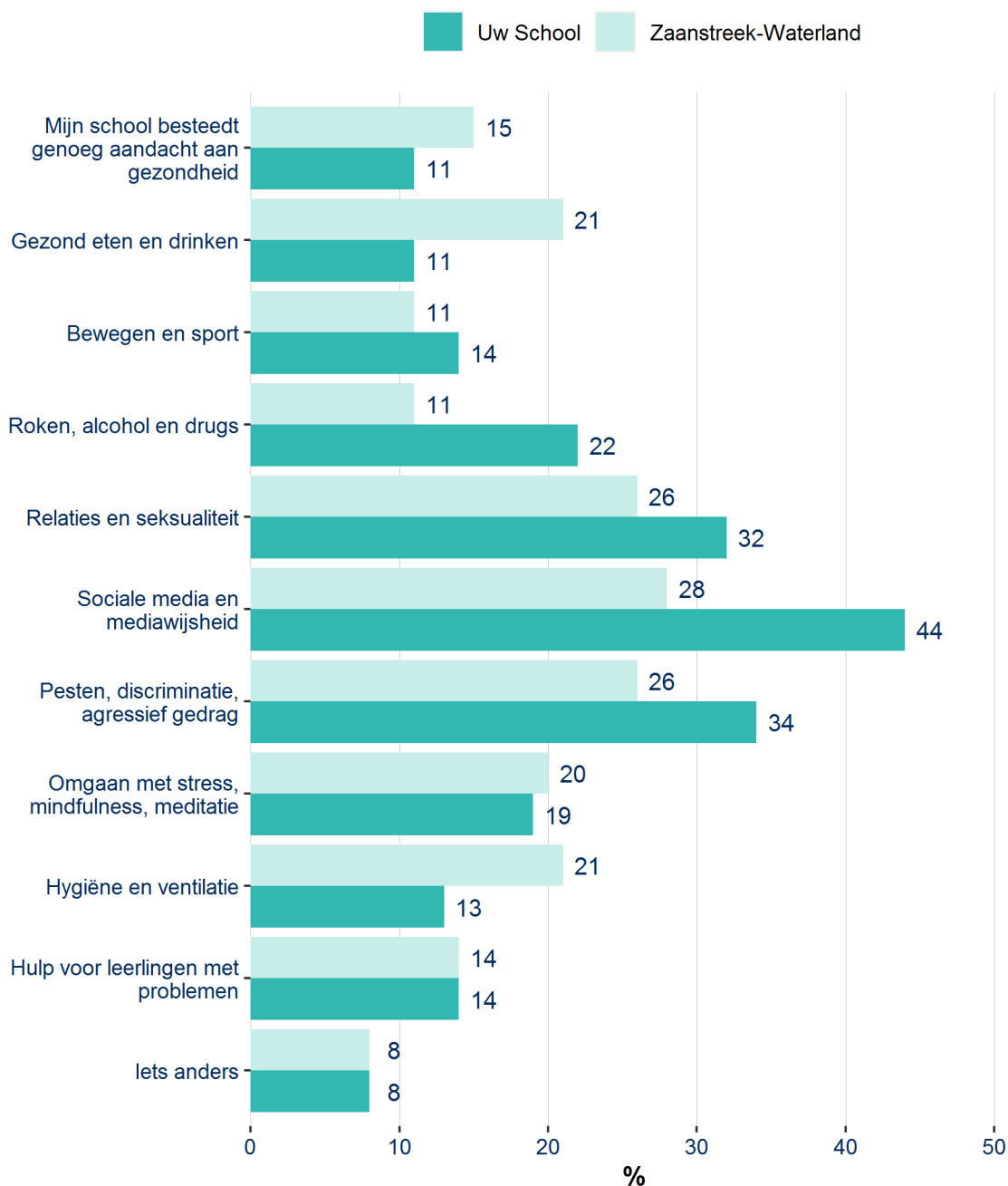
Jongeren zit in een leeftijdsfase waarin ze veel feesten, ze komen op plekken waar harde muziek gedraaid wordt. Op deze plekken kunnen ze het gehoor beschermen door het dragen van oordoppen.

*Op uw school geeft 29% van de jongeren aan soms of altijd oordoppen te gebruiken op plekken met harde muziek, om het gehoor te beschermen.*



## Aandacht voor gezondheidsthema's op school

Voor het schoolgezondheidsbeleid is het voor scholen goed te weten wat jongeren belangrijke onderwerpen vinden en waar de school volgens hen meer aandacht aan zou kunnen besteden. In onderstaande grafiek is aangegeven aan welke thema's de school, naar de wens van de jongeren, meer aandacht zou kunnen besteden.





## Kenmerken jongeren klas 1 en 3

Klas 1 en 3 hebben meegedaan aan het niet-anonieme gezondheidsonderzoek van de Jeugdgezondheid (JGZ). Zij hebben een vragenlijst ("Zeg Jij Het Maar") ingevuld en bij hen is lengte en gewicht gemeten. *Op uw school hebben 279 jongeren een bruikbare vragenlijst van Zeg Jij Het Maar ingevuld: 134 eerste- en 146 derdeklassers.* In onderstaande tabel vergelijken we uw jongeren met de eerste- en derdeklassers van de andere scholen voor regulier onderwijs in Zaanstreek-Waterland.

**Tabel 2. Kenmerken van de jongeren die meededen aan het gezondheidsonderzoek van de JGZ**

	Uw school n en %	Regio n
Aantal jongeren*	279	4619
Klas 1	134	2062
Klas 3	146	2615
Meisje (%)	49	48
Jongen (%)	51	52
Niet-westerse achtergrond (%)	38	23
Westerse achtergrond (%)	62	77
<= 13 jaar (%)	47	45
=> 14 jaar (%)	53	55
Havo en VWO (%)	100	38
VMBO (%)	0	61

n staat voor aantal en % voor percentage.

## Oproep naar aanleiding van het gezondheidsonderzoek van de JGZ

*Er zijn 279 jongeren door middel van de vragenlijst ("Zeg Jij Het Maar") gescreend. De jeugdarts of jeugdverpleegkundige van uw school heeft 45 jongeren opgeroepen voor een gesprek naar aanleiding van de antwoorden op de vragenlijst of de lengte- en gewichtsmetingen. Dit zijn 20 jongeren van klas 1 en 23 jongeren van klas 3.*

Een gesprek met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts vindt meestal plaats tijdens schooltijd en duurt gemiddeld 20 minuten. Het gesprek is op school of op een locatie van de GGD. Jongeren krijgen een uitnodiging per brief, per Whatsapp bericht en/of sms. Tijdens het gesprek, bespreekt de jeugdarts of jeugdverpleegkundige de antwoorden op de vragenlijst en maakt een inschatting van de ernst van het probleem. Als dat nodig is verwijst JGZ de leerling naar instanties, bijvoorbeeld naar de GGZ, het Jeugdteam of de fysiotherapeut. De leerling kan zich tijdens het gesprek ook opgeven voor workshops, cursussen of praatgroepen die de GGD organiseert. Tijdens het gesprek gebruikt JGZ motiverende gespreksvoering: een methode om gedragsverandering en/of hulp zoeken te stimuleren en de jongere actief te betrekken bij het gesprek.

### Oproepindicaties

De meest voorkomende oproepindicaties van uw school zijn in een top5 weergegeven in tabel 3. *De meeste jongeren van uw school zijn opgeroepen voor vragen over psychische gezondheid*

Onder tabel 3 worden de oproepindicaties toegelicht.

**Tabel 3. Meest voorkomende oproepindicaties. Een opgeroepen jongere kan meer oproepindicaties hebben.**

Oproepindicatie	Aantal jongeren
psychische gezondheid	34
(over)gewicht	12
ingrijpende gebeurtenissen	<5
lichamelijke mishandeling	<5
ongesteldheid	<5

#### *Psychische gezondheid*

Eén van de meest voorkomende oproepindicaties van uw school is 'Psychische gezondheid'. De psychische gezondheid is onderzocht met de Mental Health Inventory-5 (MHI-5) vragenlijst. Deze vragenlijst screent op psychische problematiek, zoals angst en depressie. Alle jongeren die naar aanleiding van de vragenlijst zorgen oproepen over hun psychische gezondheid, krijgen een uitnodiging voor een gesprek. Tijdens het gesprek onderzoekt de JGZ-medewerker of het inderdaad lijkt te gaan om psychische problematiek of dat de gevoelens passen binnen de ontwikkelingsfase van de jongeren. Wanneer er sprake lijkt te zijn van psychische problematiek, verwijst de medewerker de leerling door naar de GGZ als hij of zij nog geen hulp krijgt. De doorverwijzing kan alleen met toestemming van de ouder(s)/verzorger(s).

#### *Gewicht*

Eén van de meest voorkomende oproepindicaties van uw school is 'Overgewicht'. Jongeren met deze oproepindicatie hebben ernstig overgewicht of plotselinge veranderingen in hun gewicht. Zij worden uitgenodigd voor een gesprek met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts. Hun lichamelijke gezondheid wordt onderzocht en als zij willen wordt hen een traject Gezond Gewicht aangeboden.

### *Ingrijpende gebeurtenissen*

Eén van de meest voorkomende oproepindicaties van uw school is 'Ingrijpende Gebeurtenissen'. Jongeren met deze oproepindicatie hebben aangegeven veel bezig te zijn met één of meerdere ingrijpende gebeurtenissen die zij hebben meegemaakt en dat zij hierover in gesprek willen met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Dit kan bijvoorbeeld zijn dat er iemand is overleden, discriminatie of misbruik. Zij zijn uitgenodigd voor een gesprek met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige.

### *Lichamelijke mishandeling*

Eén van de meest voorkomende oproepindicatie van uw school is 'Lichamelijke mishandeling'. Middels de vragenlijst wordt er gescreend op twee soorten mishandeling: lichamelijk en emotioneel. Jongeren met een oproepindicatie 'lichamelijke mishandeling' geven aan wel eens of vaak geschopt, geslagen of op een andere manier mishandeld te worden. Deze jongeren zijn zo snel mogelijk telefonisch benaderd door de jeugdverpleegkundige van de JGZ. Bij mishandeling wordt eerst een gesprek ingepland met de leerling, voordat de ouders op de hoogte worden gebracht. Dit is om mogelijke kindermishandeling goed te kunnen onderzoeken. Deze gesprekken worden bij voorkeur op school ingepland. Ouders worden na het gesprek op de hoogte gebracht dat het gesprek heeft plaatsgevonden. Indien nodig en met toestemming van ouder en kind, zal de mishandeling ook aan school kenbaar worden gemaakt.

### *Ongesteldheid*

Eén van de meest voorkomende oproepindicaties van uw school is 'Ongesteldheid'. Vrouwelijke jongeren hebben aangegeven dat zij vragen hebben over ongesteldheid en hierover in gesprek willen met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts. Zij zijn uitgenodigd om hierover persoonlijk in gesprek te gaan.

### **Spoedprocedures**

Bij spoedprocedures neemt JGZ zo snel mogelijk telefonisch contact op met de leerling. Bij spoedprocedures gaat om suïcidale gedachtes, lichamelijke en/of emotionele mishandeling.

#### *Suïcidale gedachtes*

De jeugdarts van de GGD neemt altijd binnen twee werkdagen contact op met jongeren met suïcidale gedachtes. Hij/zij maakt een afspraak voor een persoonlijk gesprek met de leerling (en vaak de ouder). De leerling wordt doorverwezen naar het Jeugdteam of de GGZ voor hulp als dat nodig is. Als ouders en kind toestemming geven, wordt de zorgcoördinator ingelicht over het gesprek en de mogelijke hulp die de leerling krijgt of zal krijgen.

#### *Kindermishandeling*

De jeugdverpleegkundige van de JGZ neemt zo snel mogelijk telefonisch contact op met jongeren die aangeven weleens of vaak geschopt, geslagen of op een andere manier mishandeld te worden. Hetzelfde geldt voor jongeren die aangeven genegeerd, uitgescholden of buitengesloten te worden (emotionele mishandeling). Bij mishandeling plant de jeugdverpleegkundige eerst een gesprek in met alleen de leerling. Dit is om mogelijke kindermishandeling goed te kunnen onderzoeken. Deze gesprekken vinden bij voorkeur op school plaats. Ouders worden na het gesprek op de hoogte gebracht indien nodig. Als ouders en de leerling toestemming geven, zal de zorgcoördinator worden ingelicht over het gesprek.

## Collectief aanbod

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

GGD Zaanstreek-Waterland stelt hiervoor in 2020 een stimuleringsbudget van **€ 1000,-** per school ter beschikking. Dit budget kunt u onder andere inzetten op de thema's: welbevinden, gezond gewicht, roken-, alcohol- & drugspreventie, relaties & seksualiteit, mediawijsheid en fysieke veiligheid.

Om problematiek te voorkomen bij een van deze thema's kunt u preventieve interventies inzetten op jongeren, ouders of teamleden. U kunt hiervoor gebruik maken van het collectieve aanbod van GGD Zaanstreek-Waterland, zoals:

### Jongeren:

- **Collectieve lessen in de klas**

De JGZ-professionals kunnen een interactieve les geven over verschillende gezondheidsthema's aan één of meerdere klassen met Mentimeter (vergelijkbaar met Kahoot). Jongeren kunnen antwoord geven op vragen en stellingen met hun smartphone. De JGZ-professionals bespreken de antwoorden vervolgens, ze geven informatie en gaan het gesprek aan met jongeren. Ze kunnen ook een les op maat maken, mits dit minstens acht weken voor de geplande datum is doorgegeven.

Bij interesse voor een collectieve les over een gezondheidsthema, graag contact opnemen via [gb@ggdzw.nl](mailto:gb@ggdzw.nl)



### Ouders:

- **Ouderbijeenkomsten en/of cursussen van het Cursusbureau**

Een bijeenkomst of cursus over opvoeding en gezondheid is een geschikte manier om ouders te bereiken. Veel ouders zijn blij met deze ondersteuning. U kunt een bijeenkomst over een van de gezondheidsthema's voor uw school aanvragen via [www.cursusbureauzaanstreek.nl](http://www.cursusbureauzaanstreek.nl).

### Teamleden:

- **Suicidepreventie: voorlichting en/of training signaleren en gespreksvoering**

Zelfmoord is de belangrijkste doodsoorzaak onder jongeren tussen 12 tot 27 jaar. Als docent of medewerker in het onderwijs kunt u in aanraking komen met jongeren die zich suïcidaal uiten. Of van wie u vermoedt dat zij gedachten aan zelfmoord hebben. Dat kan gevoelens van onmacht oproepen. Mogelijk ervaart u onvoldoende handvatten en onzekerheid hoe u hier het beste op kunt reageren en mee om kunt gaan. Uit onderzoek van 113 Zelfmoordpreventie blijkt dat scholen een belangrijke taak hebben bij het herkennen van signalen. Bijvoorbeeld door de juiste vragen te durven stellen en door gerichte hulp te bieden. Nauwe samenwerking tussen ouders, hulpverlening, school en anderen in de omgeving, is een belangrijke voorwaarde.

GGD Zaanstreek-Waterland werkt sinds 2016 samen met 113 Zelfmoordpreventie om onder andere scholen te ondersteunen bij het vormgeven van beleid en het geven van praktische handvatten aan de medewerkers. De GGD verzorgt en initieert speciale voorlichting en trainingen voor docenten en ander personeel op school om beter toegerust te zijn op jongeren die zich mogelijk suïcidaal uiten of gedragen.

Meer informatie?

- GGD Zaanstreek-Waterland team zelfmoordpreventie: [suicidepreventietrainigen@ggdzw.nl](mailto:suicidepreventietrainigen@ggdzw.nl)
- 113 zelfmoord preventie: Voor meer informatie over hulp bij gedachten aan zelfmoord: [www.113.nl/](http://www.113.nl/)
- Anonieme hulplijn van 113Zelfmoordpreventie. Telefoonnummer: 0900-0113

- **Open de Voordeur: voorlichting huiselijk geweld en kindermishandeling**

De school speelt een belangrijke rol in het leven van een jongeren. Maar wat weten de medewerkers over huiselijk geweld? De vormen, de soorten, hoe het mis kan gaan, maar vooral de gevolgen? Tijdens de voorlichting komen alle bovenstaande zaken aan bod. Teamleden kunnen door deze bewustwording situaties, die zij tijdens hun werk tegenkomen, beter begrijpen en inschatten.

De voorlichting gaat **niet** over de meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling.

Meer informatie? Open de Voordeur: [opendevoordeur@ggdzw.nl](mailto:opendevoordeur@ggdzw.nl)

### Ander aanbod

De school kan er ook voor kiezen om het budget in te zetten op een andere interventie. GGD Zaanstreek-Waterland werkt met verschillende partners samen op het gebied van gezondheid op school. Bijvoorbeeld Brijder Jeugd, Qpido en DNL theatercollectief. Vraag aan uw adviseur Gezondheidsbevordering naar de mogelijkheden via [gb@ggdzw.nl](mailto:gb@ggdzw.nl).

### Groter effect door structureel werken aan gezondheid

Een integrale aanpak waarbij u educatie, zorg voor individuele jongeren en aanpassingen in de schoolomgeving combineert en vastlegt in beleid, heeft nog grotere effecten dan enkelvoudige interventies. De Gezonde School-aanpak helpt u hierbij. Deze aanpak gaat uit van wat u als school al doet, bouwt hierop voort en sluit aan bij uw wensen en behoeften. De stappen uit de aanpak zorgen ervoor dat een gezonde leefstijl in het DNA van de school komt. De Gezonde School-adviseur van de GGD kan de school hierbij begeleiden.

Als u advies wilt over de aanpak van de eerdergenoemde of andere thema's, denken wij graag met u mee. U kunt daarvoor contact opnemen met de adviseur Gezondheidsbevordering via [gb@ggdzw.nl](mailto:gb@ggdzw.nl).

Ook kunt u hierover contact opnemen met de jeugdarts of – verpleegkundige van uw school.



## Overzichtstabel Gezondheidsmonitor Jeugd

2019	Alle jongeren van uw school	Alle jongeren van regio ZW	Alle jongeren van Havo / Vwo van regio ZW	Klas 2 van uw school	Klas 2 van regio ZW	Klas 4 van uw school	Klas 4 van regio ZW
Aantal deelnemers	267	5424	2470	123	2820	144	2604
Gemiddelde leeftijd	14	14	14	13	13	15	15
	%	%	%	%	%	%	%
<b>1. Kenmerken van de jongeren</b>							
Is een meisje	58	50	52	56	51	59	48
Is een jongen	42	50	48	44	49	41	52
Heeft een westerse achtergrond	64	77	83	59	76	68	79
Heeft een niet-westerse achtergrond	36	23	17	41	24	32	21
Zit op Vmbo <sup>1</sup>	-	54	-	-	51	-	57
Zit op Havo/ Vwo	100	46	100	100	48	100	43
<b>2. Welbevinden</b>							
Is gelukkig	81	87	88	85	88	77	86
Ervaart (zeer) goede gezondheid	80	87	88	86	88	74	85
Voelt zich overdag slaperig	76	68	70	72	66	81	70
Voelt zich gestrest	61	42	47	52	41	68	43
Scoort psychisch ongezond	29	18	17	17	17	39	19
Voelt zich voldoende weerbaar	93	93	94	91	92	94	94
Heeft regelmatig suïcidale gedachten <sup>2</sup>	7	7	5	8	7	6	6
Heeft suïcidale gedachten met iemand gedeeld	47	47	44	32	43	60	53
<b>3. Welbevinden, schoolomgeving</b>							
Vindt het op school (hartstikke) leuk	49	50	54	54	53	45	47
Is recent thuis gebleven wegens ziekte	43	42	37	52	43	36	41
Heeft de laatste 4 weken gespijbeld	17	12	10	9	10	23	16
Is het afgelopen jaar ziek gemeld (door ouder of jongere zelf) terwijl niet ziek	34	34	33	23	33	43	36
Is regelmatig gepest <sup>3</sup>	4	3	2.4	7	4	-	2.6
Is regelmatig online gepest <sup>3</sup>	2.7	2.2	1.6	5	2.7	-	1.7
Pest zelf regelmatig <sup>3</sup>	-	1.7	1.1	-	1.9	-	1.6
Pest zelf regelmatig online <sup>3</sup>	-	1.6	0.8	-	1.4	-	1.7
Kan met iemand praten op school	75	78	80	80	80	70	76
<b>4. Welbevinden, thuis</b>							
Woont bij beide ouders <sup>4</sup>	84	81	86	88	82	81	80
Heeft gescheiden ouders	22	27	22	20	26	24	27

2019	Alle jongeren van uw school	Alle jongeren van regio ZW	Alle jongeren van Havo / Vwo van regio ZW	Klas 2 van uw school	Klas 2 van regio ZW	Klas 4 van uw school	Klas 4 van regio ZW
<b>Aantal deelnemers</b>	<b>267</b>	<b>5424</b>	<b>2470</b>	<b>123</b>	<b>2820</b>	<b>144</b>	<b>2604</b>
<b>Gemiddelde leeftijd</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
	%	%	%	%	%	%	%
Voelt zich begrepen door ouders	82	83	85	85	85	78	82
Kan met ouders praten als hij/ zij ergens mee zit	83	89	90	88	91	79	88
Is een jonge mantelzorger (geweest)	20	14	14	17	15	23	13
Heeft thuis moeite met rondkomen	5	4	3	4	4	6	4
<b>5. Bewegen en sport</b>							
Sport wekelijks bij een sportschool, -club of -vereniging	67	78	82	63	80	71	76
Beweegt dagelijks minstens 1 uur	15	16	16	13	16	16	16
Fiets/loopt dagelijks naar school	84	87	90	88	88	81	86
<b>6. Voeding</b>							
Ontbijt 5 dagen per week	76	78	84	80	82	72	74
Drinkt dagelijks minimaal 1 glas water	82	77	81	79	76	86	78
Drinkt (bijna) nooit water	3	4	2.8	-	3	4	4
Drinkt dagelijks > 3 glazen drankjes met suiker	5	6	3	6	5	4	6
Drinkt nooit energiedrankjes	86	83	90	84	86	89	80
Drinkt max. 1 blikje energiedrank per dag	96	95	98	96	96	96	94
<b>7. Roken, drugs en alcohol</b>							
Heeft ooit gerookt	7	6	4	-	3	11	10
Rookt dagelijks	-	1.7	0.8	-	0.8	-	2.6
Er wordt in huis gerookt	27	24	19	34	25	21	23
Heeft ooit een e-sigaret gerookt	20	21	15	16	16	24	27
Rookt dagelijks een e-sigaret	-	0.8	0.2	-	0.6	-	1
Heeft ooit alcohol gedronken	24	22	20	7	10	39	34
Heeft in de afgelopen maand alcohol gedronken	19	17	16	6	8	31	27
Heeft afgelopen maand aan binge-drinken gedaan <sup>7</sup>	11	12	9	4	5	18	19
Is ooit dronken of aangeschoten geweest	19	18	16	6	8	30	29
Is in de afgelopen maand dronken of aangeschoten geweest	8	9	8	-	2.5	14	16
Ouders gedogen alcoholgebruik <sup>8</sup>	71	64	65	100	62	67	65
Heeft ooit wiet of hasj gebruikt	9	8	8	-	3	15	14
Heeft afgelopen maand wiet of hasj gebruikt	4	4	4	-	1.7	5	7
Heeft ooit harddrugs gebruikt	2.7	2	1.5	-	1.3	4	2.8
Heeft ooit lachgas gebruikt	5	6	4	4	4	6	8



2019	Alle jongeren van uw school	Alle jongeren van regio ZW	Alle jongeren van Havo / Vwo van regio ZW	Klas 2 van uw school	Klas 2 van regio ZW	Klas 4 van uw school	Klas 4 van regio ZW
Aantal deelnemers	267	5424	2470	123	2820	144	2604
Gemiddelde leeftijd	14	14	14	13	13	15	15
	%	%	%	%	%	%	%
Heeft in de afgelopen 4 weken lachgas gebruikt	-	1.8	1.2	-	1.1	-	2.6
<b>8. Relaties en seksualiteit</b>							
Heeft geslachtsgemeenschap gehad	11	10	8	-	3	17	18
Vrijt altijd veilig	44	53	53	-	54	-	53
Heeft ongewenste seksuele ervaring gehad	3	4	3	-	3	4	6
Vindt homoseksualiteit normaal	70	74	79	68	74	71	73
Is van mening dat je op school eerlijk uit kan komen voor LHBTI <sup>9</sup>	34	25	33	35	23	33	28
<b>9. Mediawijsheid</b>							
Heeft een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf aan een ander gestuurd	4	4	3	-	2.5	6	5
Vertoont problematisch sociale media gebruik	18	11	10	16	11	20	11
Vertoont problematisch gamegedrag	4	5	4	5	5	-	4
<b>10. Fysieke veiligheid</b>							
Heeft soms of vaak last van gehoor na luisteren muziek	21	22	21	18	21	24	23
Heeft tijdens en/of na schoolfeest last van gehoor	7	6	7	9	8	4	5
Gebruikt soms of altijd oordoppen op plekken met harde muziek	24	29	30	30	32	19	27

<sup>1</sup> vmbo-b, vmbo-k, vmbo-g, vmbo-t.

<sup>2</sup> Regelmatig is af en toe, vaak, of heel vaak.

<sup>3</sup> Regelmatig is 2 of meer keer per maand

<sup>4</sup> Inclusief co-ouderschap

<sup>7</sup> 'Binge drinken' is 5 of meer drankjes bij 1 gelegenheid drinken

<sup>8</sup> 'Gedogen' is dat ouders het goed vinden, er niets van zeggen, of het niet weten.

<sup>9</sup> De afkorting LHBTI staat voor lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuelen, transgender- en intersekse personen.

## Inhoudsopgave

Samenvatting en aanbevelingen .....	1
Leeswijzer .....	3
Deze jongeren deden mee aan de Gezondheidsmonitor Jeugd .....	4
Welbevinden .....	5
Welbevinden, schoolomgeving .....	8
Welbevinden, thuis .....	10
Bewegen en sport .....	11
Voeding .....	12
Gewicht .....	14
Roken, alcohol en drugs.....	16
Relaties en seksualiteit.....	20
Mediawijsheid .....	21
Fysieke Veiligheid .....	23
Aandacht voor gezondheidsthema's op school .....	24
Kenmerken jongeren klas 1 en 3 .....	25
Oproep naar aanleiding van Zeg Jij Het Maar .....	26
Collectief aanbod en collectieve lessen.....	29
Overzichtstabel Gezondheidsmonitor Jeugd.....	31
Inhoudsopgave .....	34

### Colofon

**Uitgave:** GGD Zaanstreek-Waterland, 2020  
**Contact:** over de Gezondheidsmonitor Jeugd: [epi@ggdzw.nl](mailto:epi@ggdzw.nl) of Monique Heemskerk:  
 075-651 92 17.  
 over het JGZ-gezondheidsonderzoek: [Sherilyn Faber shfaber@ggdzw.nl](mailto:Sherilyn.Faber@ggdzw.nl) of  
 075 -651 98 49.  
**Website:** [www.ggdzw.nl](http://www.ggdzw.nl) voor de [vragenlijsten](#) en voor gegevens over het onderzoek. Hier vindt u ook de literatuurlijst.

### Vertrouwelijk

Alleen uw school krijgt dit schoolprofiel. De GGD behandelt dit profiel als vertrouwelijk. Alleen de school mag – delen uit- het rapport openbaar maken. De QR-code geeft direct toegang tot een digitale versie van dit rapport.

