



CORONA GEZONDHEIDS MONITOR JEUGD 2021

Gemeenteprofiel

Pijnacker-Nootdorp

Mei 2022

Wat is de impact van corona op de gezondheid en het welzijn van jongeren?

Alle GGD'en in Nederland voeren, samen met het RIVM en GGD GHOR Nederland, eens in de vier jaar een grootschalig onderzoek uit naar de gezondheid en het welbevinden van jongeren in het regulier voortgezet onderwijs.

Vanwege de coronacrisis is er in het najaar van 2021 een extra editie van dit onderzoek ingelast: de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021. Door de gegevens van deze extra meting krijgen we een goed beeld van de impact van corona op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren. Met dit gemeentegezondheidsprofiel kunt u richting geven aan het gezondheidsbeleid van uw gemeente. Zo geven we samen de gezondheid van jongeren een boost richting de toekomst!

Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen)

De GGD'en voeren de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 uit in het kader van de Integrale (populatie-brede) Gezondheidsmonitor COVID-19. Hierbij wordt samengewerkt met GGD GHOR Nederland, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, samen het netwerk GOR. Het onderzoek is bedoeld om de fysieke en mentale gezondheidseffecten als gevolg van de coronacrisis onder de Nederlandse bevolking inzichtelijk te maken. ZonMw is namens het ministerie van VWS opdrachtgever van de monitor en faciliteert verbinding tussen lopende onderzoeken.

Leeswijzer

De Corona Gezondheidsmonitor Jeugd is in het najaar van 2021 afgenomen onder jongeren in leerjaar 2 en 4 van het regulier voortgezet onderwijs. Op de volgende pagina's zijn de **belangrijkste resultaten van uw gemeente (in paars) afgezet tegen het regionale gemiddelde (in blauw)**.

Het gaat om **het regionale gemiddelde** van alle respondenten woonachtig in de regio Haaglanden (Delft, Den Haag, Leidschendam-Voorburg, Midden-Delfland, Pijnacker-Nootdorp, Rijswijk, Wassenaar, Westland en Zoetermeer). Een groot deel van de jongeren gaat ook in de regio Haaglanden naar school, een klein deel in een andere regio.

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 in uw gemeente

In uw gemeente hebben **598 jongeren** meegedaan aan de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021.

Ingevulde vragenlijsten

Vmbo 2	133
Havo/vwo 2	164
Vmbo 4	173
Havo/vwo 4	128
TOTAAL	598

Gezinssituatie

Gezondheid
& geluk

Impact corona

Mentaal
welbevinden

Mediawijsheid

Bewegen, sport
& ontbijt

Alcohol,
roken & drugs

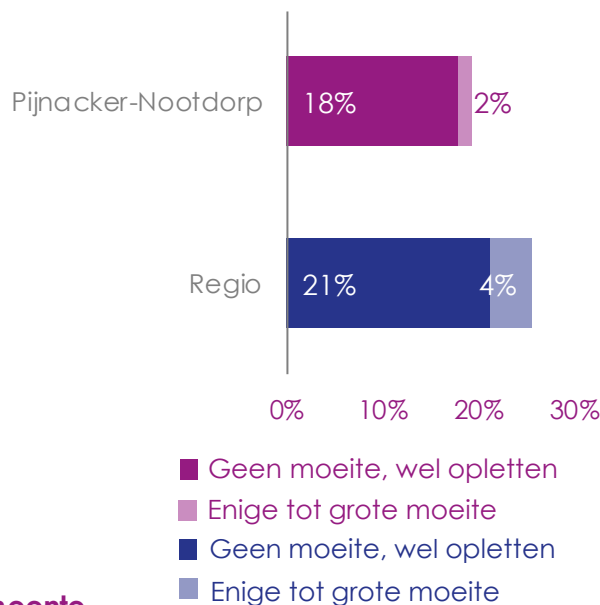
Weerbaarheid,
veerkracht &
vertrouwen

Kernpunten

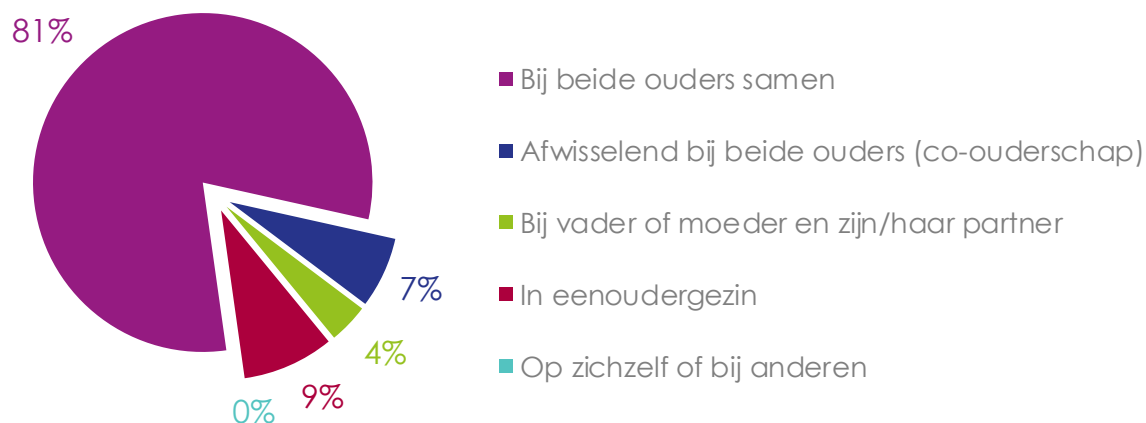
Gezinssituatie van jongeren heeft invloed op welzijn

Van **gezinnen die moeite hebben met rondkomen** en **eenoudergezinnen** wordt veel veerkracht en improvisatie gevraagd. Lidmaatschap van (sport)clubs en het kopen van gezonde voeding zijn dan niet altijd vanzelfsprekend. Geldzorgen kunnen leiden tot stress binnen het hele gezin. Uit [onderzoek van het NCJ](#) blijkt dat kinderen die opgroeien in een eenoudergezin vaker emotionele en gedragsproblemen ontwikkelen dan hun leeftijdgenoten in tweeoudergezinnen.

Moeite met rondkomen (gezin)



Gezinssamenstelling van de jongeren in uw gemeente



Ingrijpende levensgebeurtenissen

waarmee jongeren in uw gemeente te maken hebben (gehad):



Jonge mantelzorgers

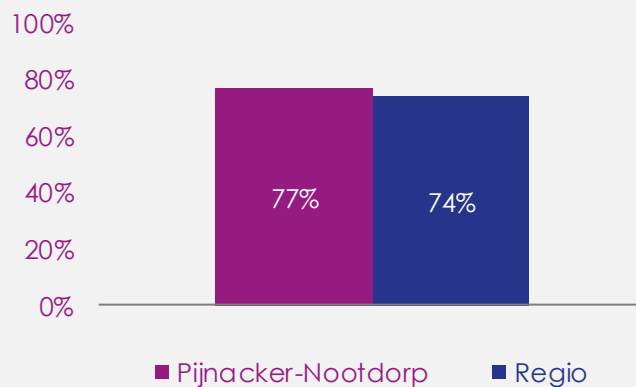
Het percentage (potentiële) jonge mantelzorgers is berekend als het percentage jongeren dat een gezinslid heeft met een lichamelijke of psychische ziekte of verslaving. Jonge mantelzorgers hebben vaak een hechte familieband en vertonen vaker pro-sociaal gedrag. Als de zorgsituatie echter te intensief wordt, kunnen ook jonge mantelzorgers overbelast raken.

De meeste jongeren voelen zich gezond en gelukkig

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. Jongeren kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun **eigen gezondheid ervaren**, dit is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand van jongeren. Uit de resultaten blijkt dat de meerderheid van de jongeren in uw gemeente de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart (**84%**). Het regiogemiddelde is **81%**.

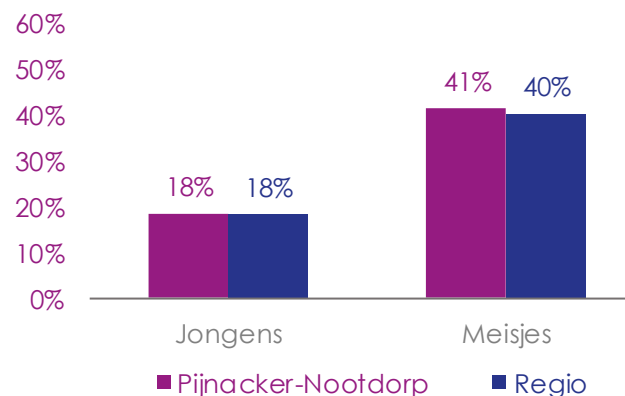
Een andere belangrijke indicator voor het welzijn van jongeren is hoe **gelukkig** zij zich voelen.

Voelt zich gelukkig



Meer meisjes dan jongens ervaren psychische klachten en gezondheidsklachten

Heeft psychische klachten



Psychische klachten worden gemeten met de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5). Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid, waaronder bijvoorbeeld depressieve klachten. Jongens hebben over het algemeen een gunstigere score op de MHI-5 dan meisjes. Daarnaast geldt dat in uw gemeente het percentage jongeren met psychische klachten in klas 4 hoger is dan in klas 2.

Gezondheidsklachten zoals buikpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, maar ook moeheid, prikkelbaarheid, slaap- of concentratieproblemen, kunnen, naast andere oorzaken, het gevolg zijn van stressvolle of traumatische gebeurtenissen. In 2021 is daarom onderzocht hoe vaak jongeren last hadden van dergelijke klachten.

De meest voorkomende klachten waar jongeren vaak of zeer vaak last van hadden

- Vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Geheugen- en concentratieproblemen

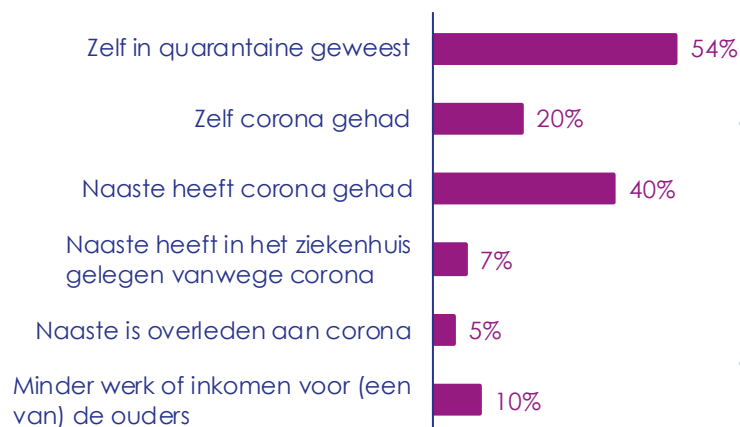
Ervaart (zeer) vaak 5 of meer gezondheidsklachten

	Pijnacker-Nootdorp	Regio
Jongens	9%	9%
Meisjes	25%	25%

Hoe staat het ervoor in uw gemeente?

Coronamaatregelen zoals lockdowns, sluiting van scholen, digitale lessen en 1,5 meter afstand houden, grijpen diep in op het dagelijks leven van jongeren. Ook **persoonlijke gebeurtenissen** die jongeren hebben meegemaakt **tijdens de coronaperiode**, zoals in quarantaine gaan, het doormaken van corona of ziekte of overlijden van een naaste, kunnen grote impact hebben. **Driekwart** van de jongeren in uw gemeente heeft zo'n gebeurtenis meegemaakt; **21%** van hen geeft aan **nog steeds last te hebben van gebeurtenissen** die ze hebben meegemaakt in de coronaperiode. Met deze jongeren gaat het over het algemeen minder goed.

Wat hebben de jongeren in uw gemeente meegemaakt tijdens de coronaperiode?



Negatieve impact van de coronamaatregelen bij jongeren op:

	Pijnacker-Nootdorp	Regio
Hoe goed de jongere zich voelt	27%	23%
Gezondheid	10%	13%
Relatie met familie	10%	9%
Relatie met vrienden	10%	10%
Schoolprestaties	33%	28%

Niet alle jongeren ervaren (negatieve) impact van de coronamaatregelen:

- Bijna een derde van de jongeren in uw gemeente geeft aan dat de coronamaatregelen geen impact hadden op de relatie met vrienden of familie. Meer dan de helft geeft aan dat de maatregelen een positief effect hadden op de relatie met vrienden of familie.
- Ruim een derde van de jongeren geeft aan dat de coronamaatregelen geen impact hadden op hoe goed ze zich voelen.

Tijdens de lockdown:



Zorg en hulp

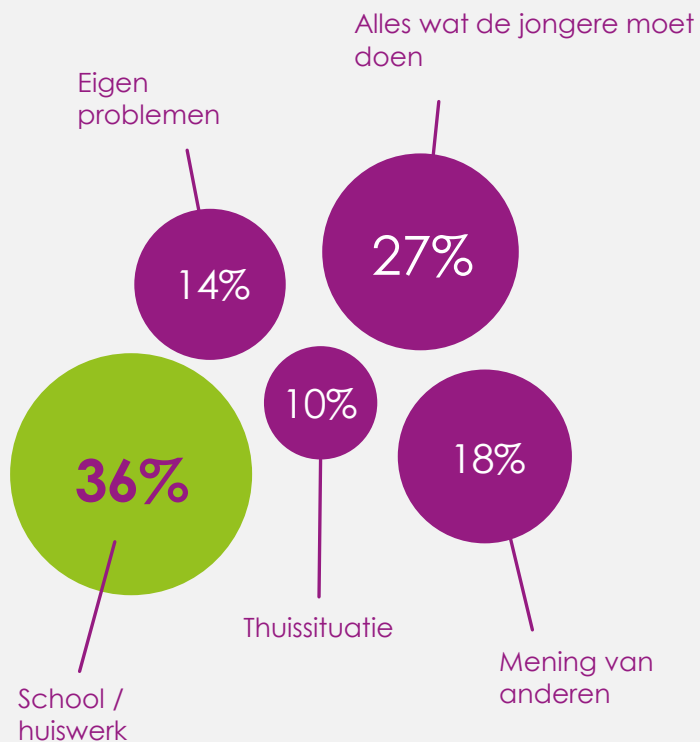
De meeste jongeren in uw gemeente (**88%**) geven aan dat zij **bij iemand terecht kunnen** als ze met een probleem zitten.

Wanneer jongeren behoefte hadden aan extra hulp/steun ging het met name om:

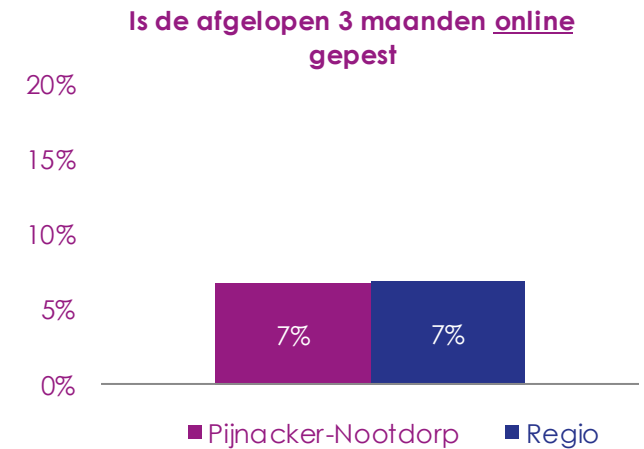
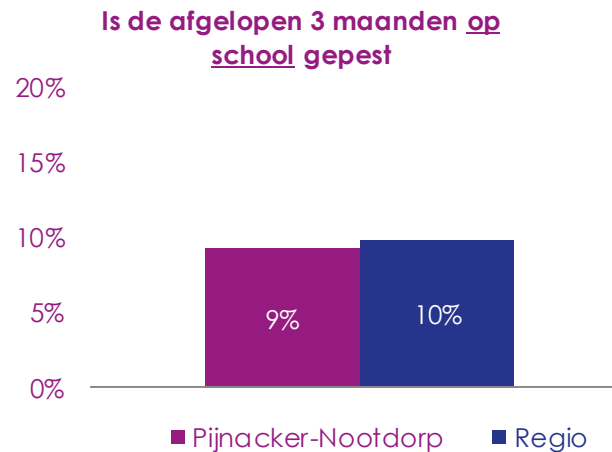
- Hulp bij schoolwerk (**20%**)
- Hulp omdat ze niet lekker in hun vel zaten (**17%**)
- Hulp bij ruzie of problemen met hun ouders (**4%**)
- Hulp bij lichamelijke klachten of pijn (**5%**)

Meeste stress door school of huiswerk

In 2021 geeft **36%** van de jongeren in uw gemeente aan zich **(zeer) vaak gestrest te voelen door school of huiswerk**. Vooral meisjes, jongeren in klas 4 en jongeren op het havo/vwo ervaren deze stress. Andere gebieden waarop jongeren veel stress ervaren zijn: de combinatie van alles wat een jongere moet doen en wat anderen van hem of haar vinden.



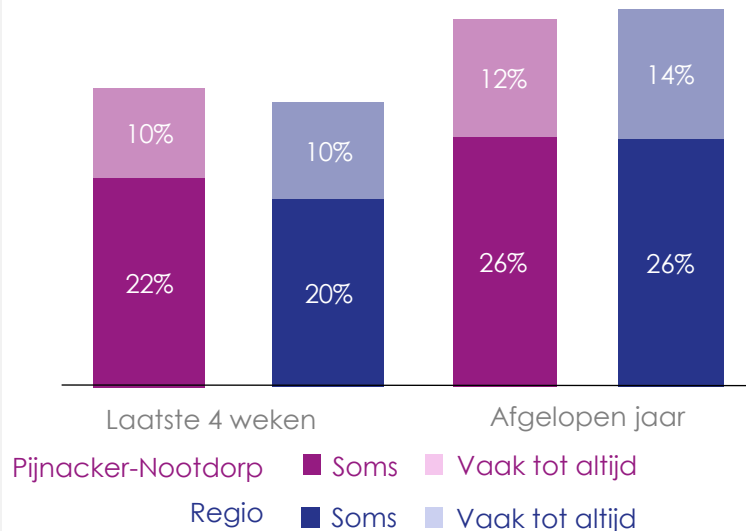
Op school wordt gepest, cyberpesten komt ook voor



Een derde voelt zich (wel eens) eenzaam



Heeft zich eenzaam gevoeld



Suicide

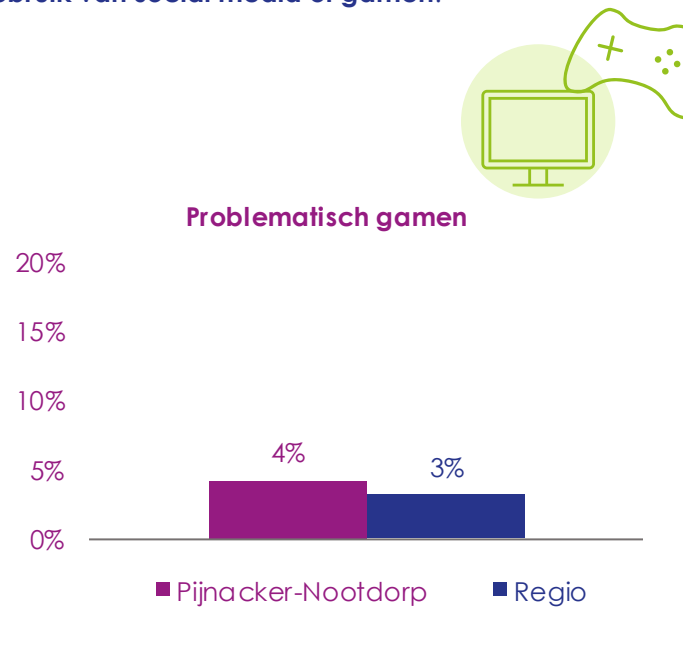
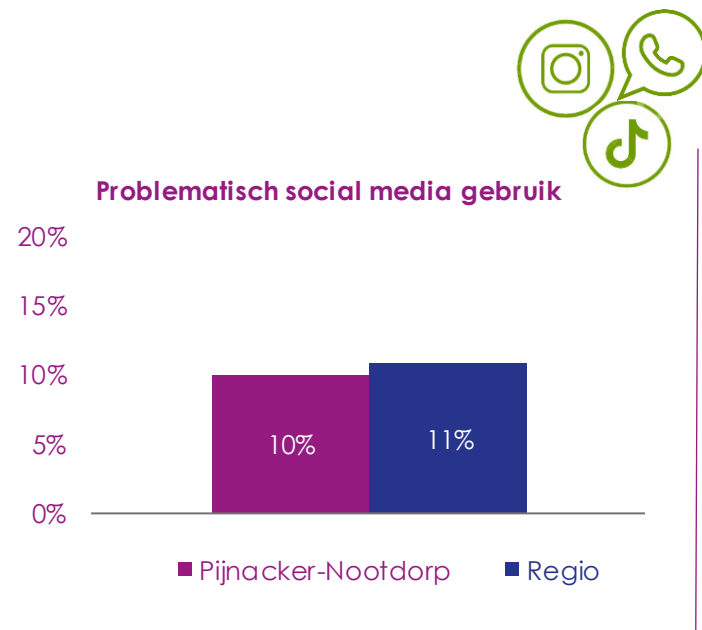
Van de jongeren in uw gemeente heeft **21%** in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven. In de regio is dit percentage ook **21%**.

De digitale generatie, problematisch of niet?

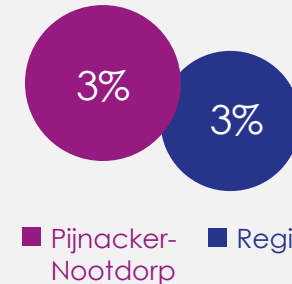
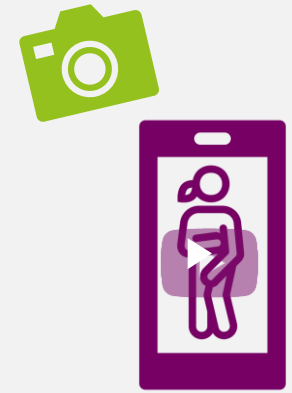
Jongeren groeien op in een digitale wereld en staan voortdurend met elkaar in contact via **social media**. Als de jongere het gebruik hiervan niet meer onder controle heeft, kunnen er problemen ontstaan in het dagelijks functioneren. Er is dan sprake van **problematisch gebruik**. Jongeren komen bijvoorbeeld slaap tekort, raffelen hun huiswerk af of voelen zich onrustig wanneer zij geen gebruik kunnen maken van social media.

Ook langdurig **gamen** en hier niet mee kunnen stoppen, kan problematisch worden. [Een rapport van het Trimbos-instituut](#) laat zien dat problematisch gamen vaak samenhangt met problemen als sociaal isolement, eenzaamheid, verlaagde schoolprestaties, psychosomatische klachten (bijvoorbeeld slaapgebrek) en een verminderde tevredenheid over het eigen leven.

De resultaten van de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd laten zien dat in uw gemeente een deel van de jongeren **een hoog risico heeft op problematisch gebruik van social media of gamen**.



Sexting



Heeft in de afgelopen 6 maanden een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf aan iemand anders gestuurd

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

Verskil tussen jongens en meisjes

Jongens gamen meer dan meisjes; **44%** van de jongens in uw gemeente geeft aan **elke dag te gamen**, tegenover **15%** van de meisjes. Jongens komen ook vaker in de problemen door **gamen**. Meisjes hebben daarentegen een hoger risico op problematisch gebruik van **social media** dan jongens.

Voldoende bewegen tijdens de lockdowns uitdaging voor jongeren?

Het advies voor jongeren is om **elke dag minimaal een uur te bewegen**. Niet alleen sporten bij een club, maar ook bewegen buiten clubverband, zoals skaten, kranten bezorgen of naar school fietsen, telt mee. Door de coronacrisis werden veel sportclubs tijdelijk gesloten en vonden veel activiteiten, waaronder het volgen van onderwijs, digitaal plaats. Het werd daardoor belangrijker om op eigen initiatief en in de eigen buurt mogelijkheden te vinden om te bewegen.

Tijdens de lockdown:

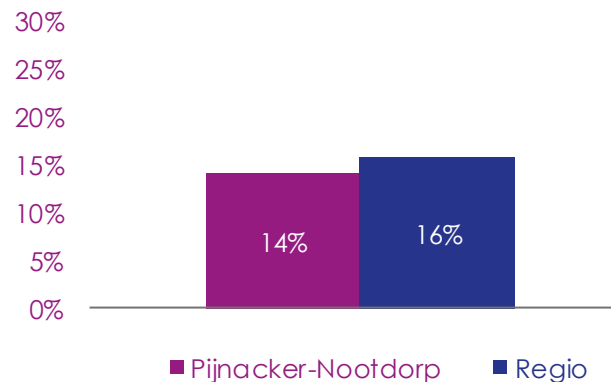


Vond het gemakkelijk om **in de buurt te sporten/bewegen**.
Er is daarbij wel verschil naar onderwijsniveau:

	Pijnacker-Nootdorp	Regio
Vmbo	51%	43%
Havo/vwo	42%	49%

Meerderheid jongeren beweegt onvoldoende

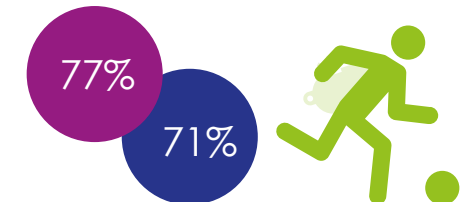
Beweegt dagelijks minstens 1 uur



Een goed begin is het halve werk! Het is belangrijk om 's morgens te **ontbijten**. Dit helpt om overdag fit te zijn en om goed op te letten op school. Je presteert minder als je het ontbijt overslaat. In uw gemeente ontbijt **75%** van de jongeren **regelmatig** (minimaal 5 dagen per week), in de regio is dat **71%**.

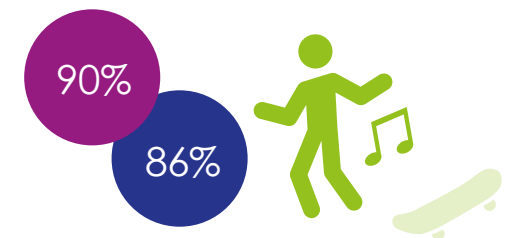


Fietst of loopt elke dag naar school



■ Pijnacker-Nootdorp ■ Regio

Sport wekelijks bij een club, vereniging of sportschool



■ Pijnacker-Nootdorp ■ Regio

Wekelijks actief in de vrije tijd

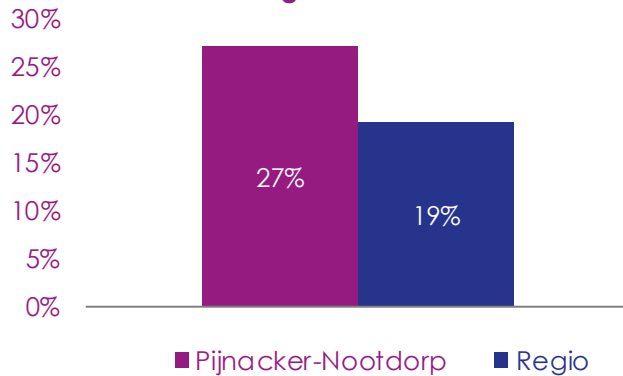
Jongeren op havo/vwo actiever

Jongeren op havo/vwo zijn **actiever** dan jongeren op het vmbo. Op havo/vwo gaan meer jongeren **lopend of fietsend naar school (93%)** dan op het vmbo **(84%)**. Ook **sporten** meer jongeren op havo/vwo **wekelijks bij een club of sportschool (81%)** dan jongeren op het vmbo **(72%)**.

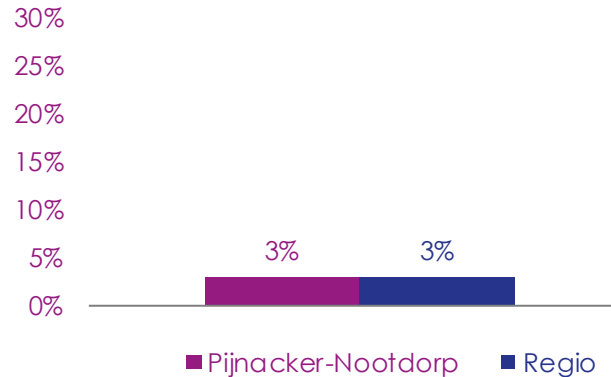
Veel drinkers, weinig rokers, erg weinig gebruikers van lachgas



Heeft afgelopen 4 weken alcohol gedronken



Rookt (tenminste wekelijks)



Binge drinken (afgelopen 4 weken)

	Pijnacker-Nootdorp	Regio
Klas 2	6%	4%
Klas 4	20%	18%

Dronken / aangeschoten (afgelopen 4 weken)

	Pijnacker-Nootdorp	Regio
Klas 2	3%	2%
Klas 4	19%	15%

Veel jongeren in uw gemeente **drinken alcohol**, dit is meer dan in de regio. Het percentage jongeren dat **dronken of aangeschoten** is geweest of **binge dronken** (5 of meer drankjes bij één gelegenheid) geeft aan dat een deel van de jongeren fors drinkt.

Weinig jongeren in uw gemeente **roken**. **Softdrugs** zijn door **6%** van de jongeren ooit gebruikt. **Lachgas** is door **2%** ooit gebruikt, **recent** gebruik van lachgas komt nauwelijks voor (**1%**).

Er is een duidelijk verschil naar leeftijd/leerjaar: het middelengebruik neemt toe naarmate jongeren ouder worden.

Vooral jongeren in leerjaar 4 experimenteren met softdrugs



Ooit wiet of hasj gebruikt

	Pijnacker-Nootdorp	Regio
Klas 2	*	2%
Klas 4	11%	9%

*Te laag aantal jongeren om weer te geven

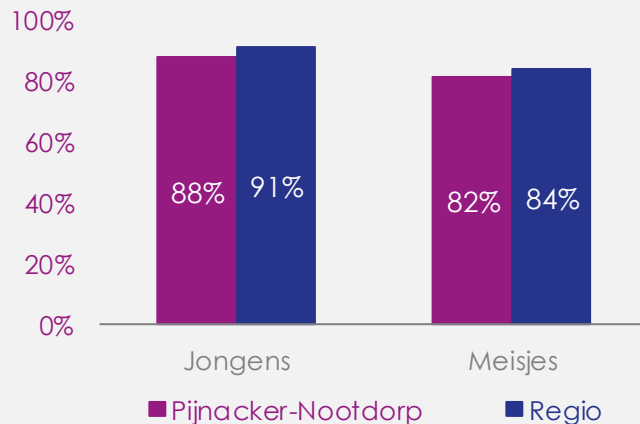
Op weg naar NIX18 en Rookvrije Generatie

Hoe kunnen we samen voorkomen dat jongeren onder de 18 roken en drinken?

Op www.nix18.nl en www.rookvrijegeneratie.nl vindt u tips & tricks voor jongeren, hun ouders en uw gemeente. Naast de laatste onderzoeken en weetjes, vindt u hier ook inspirerende voorbeelden, vlogs en acties. Hoe zorg je bijvoorbeeld voor het naleven van rookvrije (school)terreinen, kantines en speelgelegenheden? Of hoe kunnen ouders elkaar inspireren bij het maken én volhouden van de NIX-afspraken? Door gezamenlijke inspanning kunnen we de dalende trend in roken en drinken onder jongeren vasthouden en verder doorzetten!

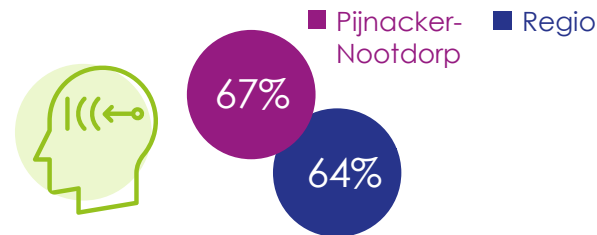
Weerbare jongeren maken gezonde keuzes

Is voldoende weerbaar

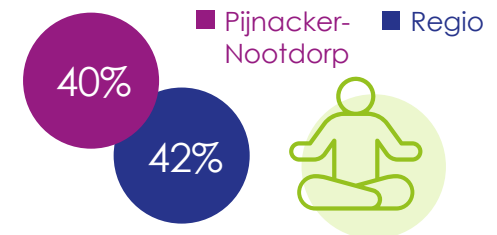


Weerbaarheid is de basis voor een **goede psychische gezondheid**. Weerbare jongeren hebben zelfvertrouwen en kunnen goed voor zichzelf opkomen, met respect voor anderen. Zij kunnen ook, al dan niet na een periode van experimenteren, gezonde keuzes maken ten aanzien van de eigen leefstijl.

Vergroten veerkracht belangrijk om impact coronacrisis te beperken



Herstelt snel na een moeilijke periode



Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan

Naast de aandacht voor mogelijke (mentale) gezondheidsproblemen die jongeren kunnen ervaren door de coronacrisis, is het belangrijk om samen met hen te kijken naar mogelijke oplossingen. Het concept van [positieve gezondheid](#) biedt daarvoor aanknopingspunten. Door met jongeren hierover in gesprek te gaan, wordt duidelijk waar hun kracht zit en wat hen helpt om sterker uit een stressvolle of moeilijke periode te komen. Het is belangrijk om de **veerkracht** van jongeren te stimuleren, op een manier die aansluit bij hun belevingswereld.

Jongeren hebben over het algemeen veel vertrouwen in de toekomst

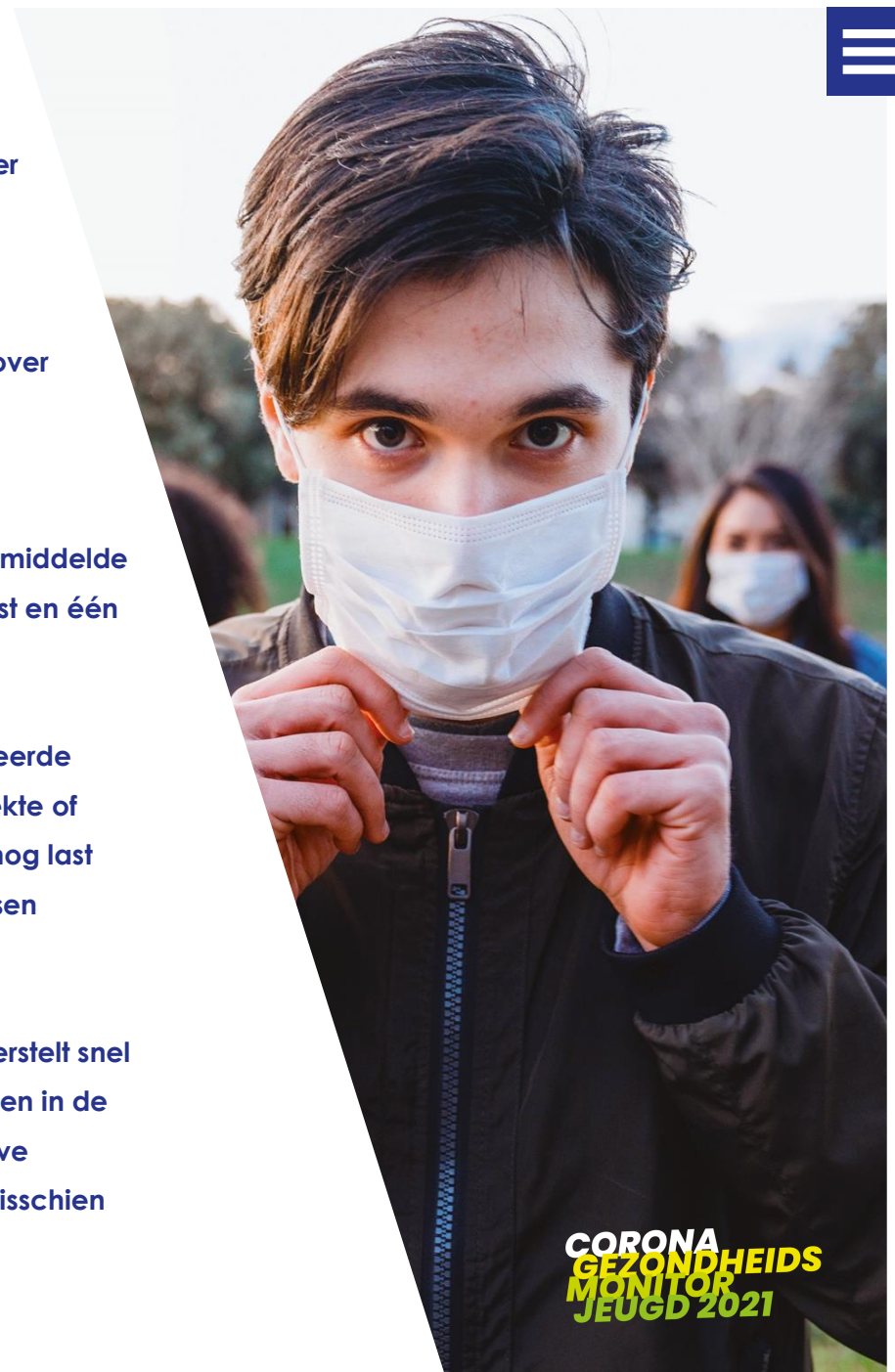
Vertrouwen in de toekomst



Ondanks de coronacrisis heeft bijna de helft van de jongeren **veel vertrouwen in hun toekomst**. Dit is vergelijkbaar met de regio (**51%**). Jongens hebben meer vertrouwen in de toekomst dan meisjes.

Kernpunten

- In uw gemeente heeft 32% van de jongeren aangegeven zich in de afgelopen vier weken eenzaam te hebben gevoeld; 22% voelde zich soms en 10% voelde zich (zeer) vaak eenzaam. Dit is vergelijkbaar met het regiogemiddelde.
- Eén op de vijf jongeren (21%) heeft er in de laatste 12 maanden wel eens serieus over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven. Dit is vergelijkbaar met het regiogemiddelde.
- Ruim een kwart van de jongeren (27%) drinkt alcohol, dit is hoger dan het regiogemiddelde (19%). Eén op de vijf jongeren in klas 4 is recent dronken of aangeschoten geweest en één op de vijf dronk vijf of meer drankjes bij één gelegenheid (binge drinken).
- Driekwart van de jongeren in uw gemeente maakte minstens één corona-gerelateerde gebeurtenis mee, zoals quarantaine, coronabesmetting, ziekenhuisopname en ziekte of overlijden van een naaste. Van deze jongeren geeft één op de vijf aan hier later nog last van te ondervinden. Voor de meeste jongeren lijkt de impact van de gebeurtenissen beperkt te zijn.
- Het merendeel van de jongeren in uw gemeente is voldoende weerbaar (84%), herstelt snel na een moeilijke periode (67%) en bijna helft van de jongeren heeft veel vertrouwen in de toekomst (46%). Daarmee zullen voor een groot deel van de jongeren de negatieve gevolgen van de coronacrisis vanzelf voorbij gaan. Sommige jongeren hebben misschien hulp of meer tijd nodig.



Contact

Heeft u nog vragen of opmerkingen over het onderzoek of deze cijfers? Neem dan contact op met de **afdeling Epidemiologie van GGD Haaglanden** op: gezondheidsgids@ggdhaaglanden.nl

Dit gemeenteprofiel is een uitgave van:

Afdeling Epidemiologie
GGD Haaglanden
Postbus 16130
2500 BC Den Haag
Tel: 088-3550100
www.gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van een duidelijke bronvermelding



Meer weten?

Als aanvulling op de resultaten in dit gemeenteprofiel, vindt u in de loop van het komende jaar op ons digitale dashboard aanvullende informatie over een aantal indicatoren met onder andere een uitsplitsing naar gemeente. www.gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl.

CORONA
GEZONDHEIDS
MONITOR
JEUGD 2021