



Gemeenteprofiel

# Gemeente Middelburg

28-05-2024

**GEZONDHEIDS  
MONITOR  
JEUGD 2023**



## Toelichting

1. Gezin

2. School

3. Gezondheid en geluk

4. Psychische klachten en stress

5. Prestatiedruk en eenzaamheid

6. Beschermende factoren en  
vertrouwen

7. Bewegen en sport

8. Vrije tijd

9. Voeding

10. Alcohol

11. Roken en vaperen

12. Drugs

13. Slaap

14. Mediawijsheid

15. Relaties en seksualiteit

16. Leefomgeving

17. Veiligheid

Vervolg



## Afname Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

De Gezondheidsmonitor Jeugd is in het najaar van 2023 afgenomen onder jongeren in klas 2 en 4 van het regulier voortgezet onderwijs (RVO). Daarnaast hebben in Zeeland ook scholen van het voortgezet speciaal en praktijk onderwijs (VSO/PRO) deelgenomen. Voor de resultaten van VSO/PRO kunt u de aparte Zeeuwse rapportage raadplegen.

Op de volgende pagina's zijn de belangrijkste resultaten van het RVO in uw gemeente afgezet tegen het regionale gemiddelde van Zeeland. De onderwerpen worden verder uitgelicht aan de hand van uitsplitsingen op achtergrondkenmerken (gender, klas en onderwijstype) op basis van de Zeeuwse cijfers.

Vanwege de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten worden er alleen resultaten vermeld bij een minimum van 30 respondenten per vraag en een minimum van 5 respondenten per specifiek antwoord. Indien de aantallen lager liggen, worden de cijfers niet weergegeven.

Aantal ingevulde vragenlijsten	Middelburg	Zeeland
Klas 2	377	3,133
Klas 4	401	2,883
Vmbo	338	2,849
Havo/Vwo	393	2,889
Jongen	403	2,978
Meisje	359	2,899

# 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, psychische ziekte of een verslaving kan dat invloed hebben op diverse aspecten van de gezondheid en het welzijn van de jongere (minder vaak goed ervaren gezondheid, meer psychische problemen, meer genotmiddelengebruik, spijbelgedrag).

74%

woont bij beide ouders

9%

woont afwisselend bij beide ouders  
(co-ouderschap)

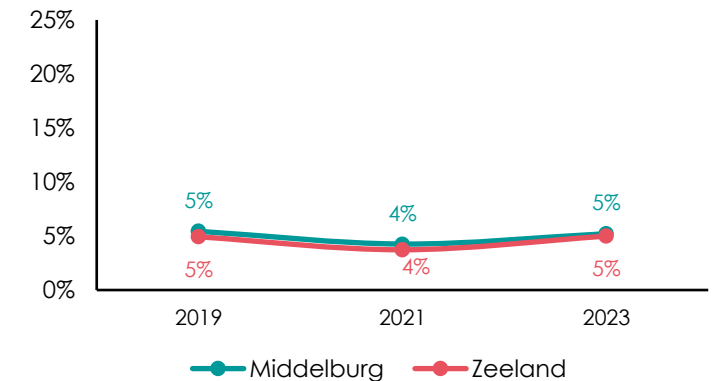
5%

woont bij vader of moeder en  
zijn/haar partner

10%

woont in een eenoudergezin

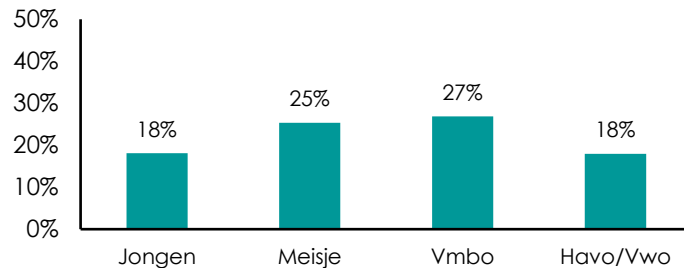
Ervaart thuis enige of grote moeite met rondkomen



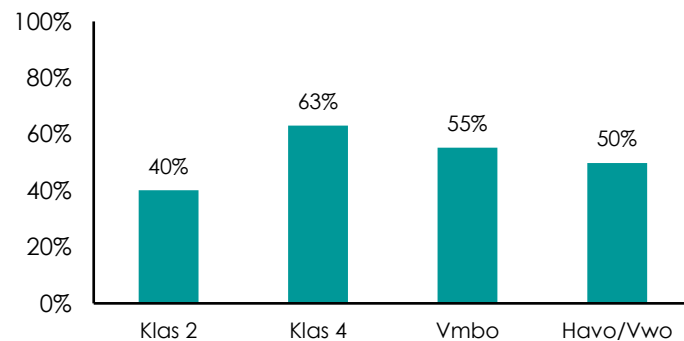
# 1. Gezin achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau

Steun, opvattingen en betrokkenheid van ouders hebben invloed op het gedrag van jongeren. Er is gevraagd in hoeverre jongeren 's avonds van huis zijn en naar de relatie die jongeren met hun ouders/verzorgers hebben.

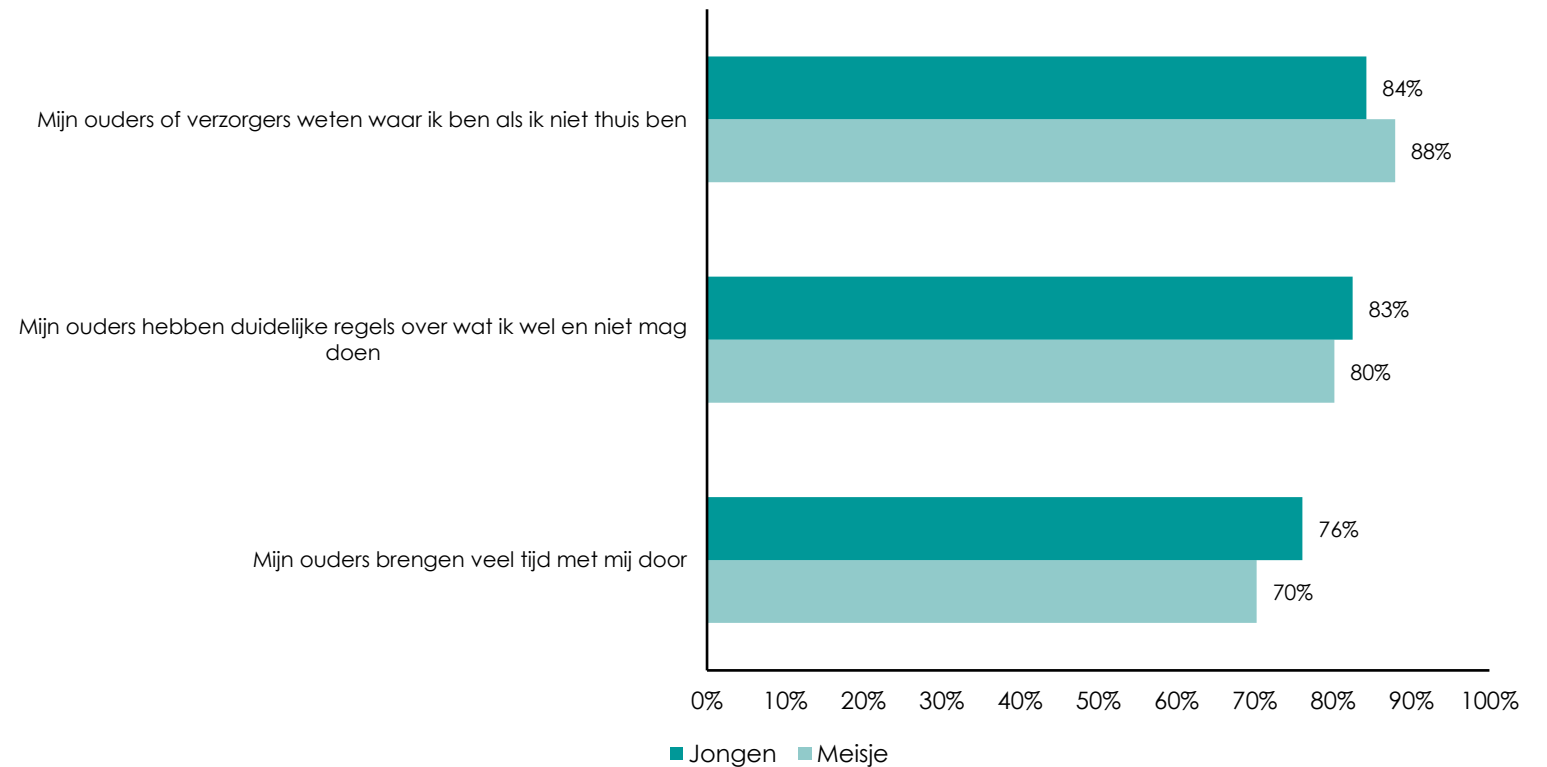
(Potentiële) mantelzorger



In de afgelopen week 1 dag of meer na 22.00 uur niet thuis



Thuis

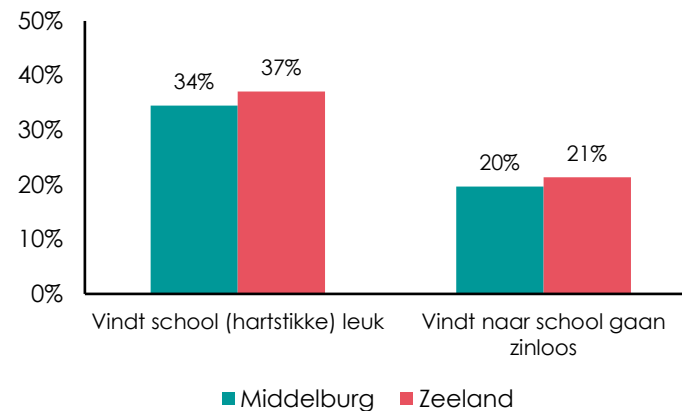


## 2. School

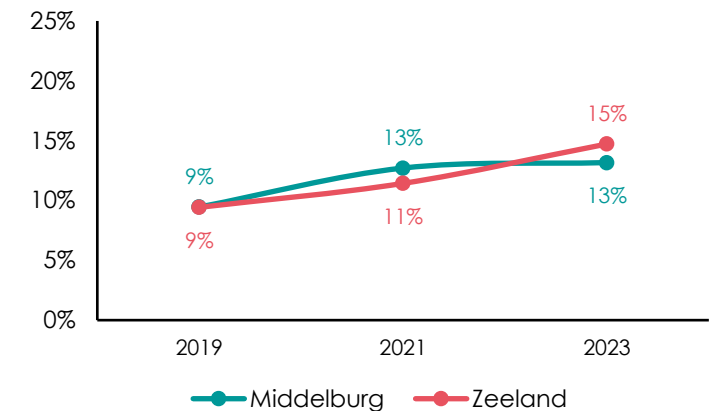
Jongeren brengen een groot deel van hun tijd door op school. Op school doen jongeren kennis en vaardigheden op die belangrijk zijn voor hun ontwikkeling. Het leggen van sociale contacten en het maken van vrienden kan positief bijdragen aan de sociaal-emotionele gezondheid. Anderzijds kan gepest worden op school negatieve gevolgen hebben.

In het onderzoek is gevraagd naar schoolbeleving, ziekteverzuim, spijbelen en pesten.

Schoolbeleving

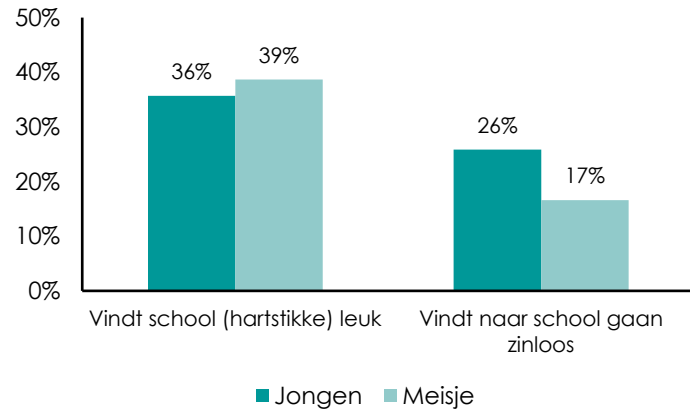


In de laatste 3 maanden gepest op school

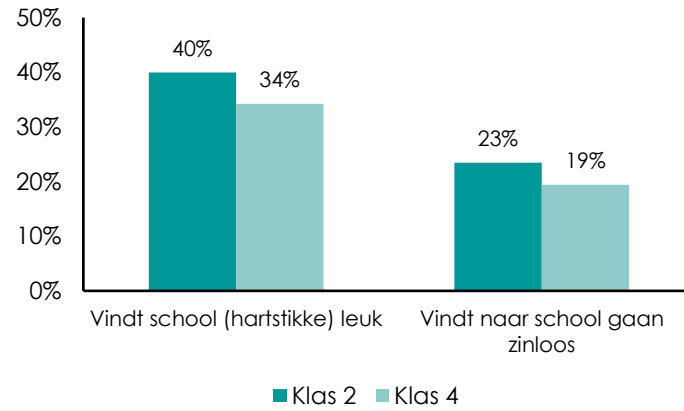


## 2. School achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau

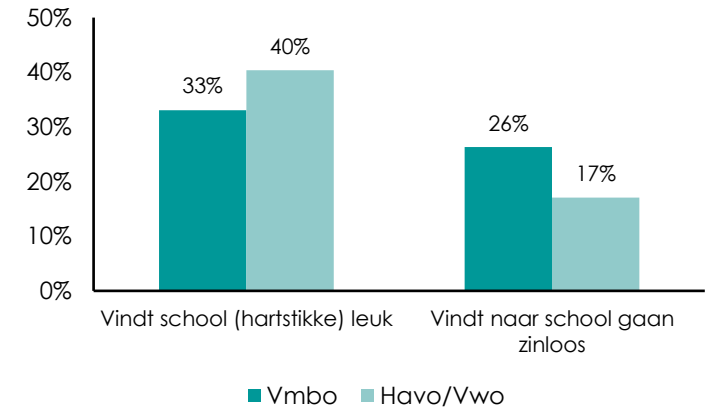
### Schoolbeleving



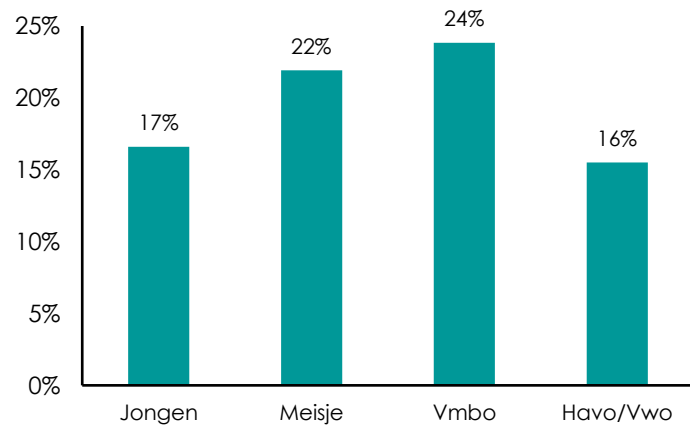
### Schoolbeleving



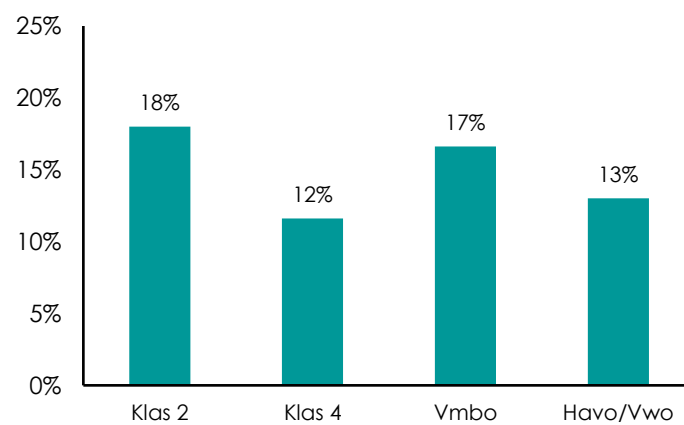
### Schoolbeleving



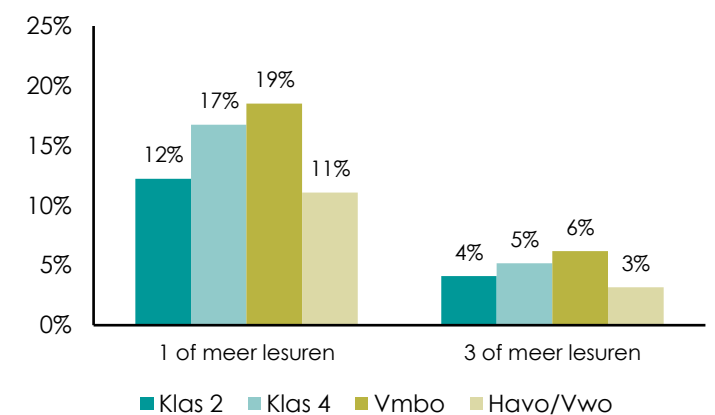
### In de laatste 4 weken 3 of meer dagen ziek thuis



### In de laatste 3 maanden gepest op school



### In de laatste 4 weken gespijeld



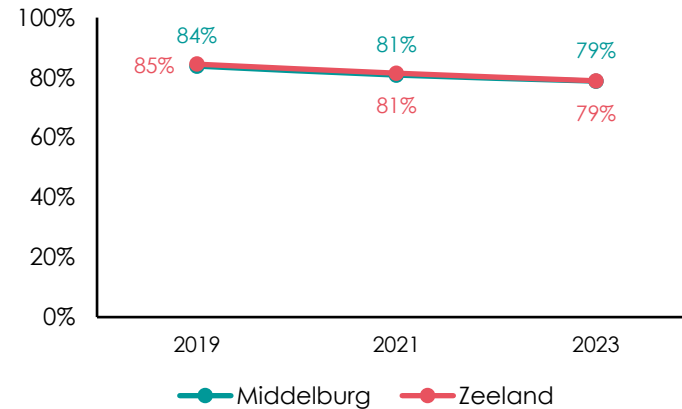
# 3. Gezondheid en geluk

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten.

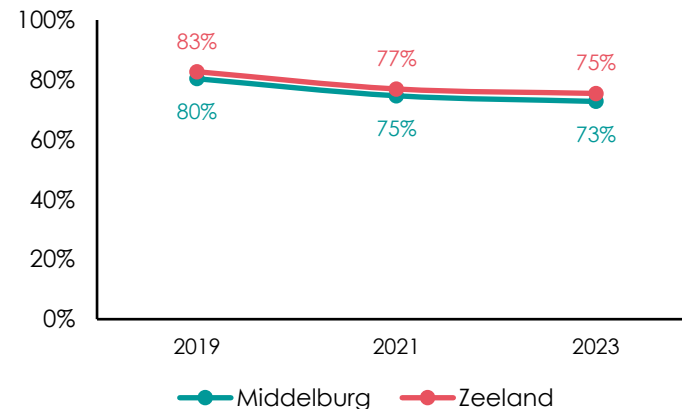
Jongeren kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun gezondheid ervaren. Dit is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand van jongeren.

Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat de meerderheid van de jongeren de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart en zich meestal gelukkig voelt. De percentages zijn wel gedaald ten opzichte van 2021. Daarnaast geven dit jaar meer jongeren aan hun gezondheid als (zeer) slecht te ervaren of zich (zeer) ongelukkig te voelen ten opzichte van 2021.

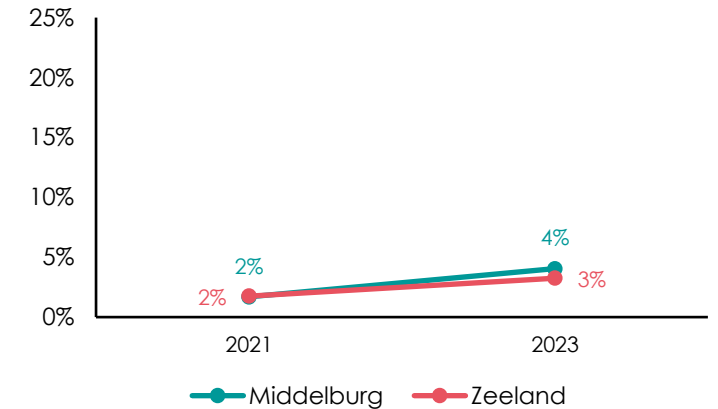
Ervaart een goede gezondheid



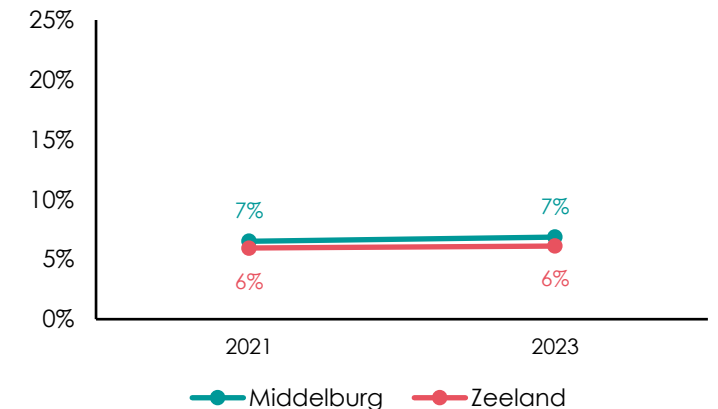
Voelt zich meestal gelukkig



Ervaart een slechte gezondheid

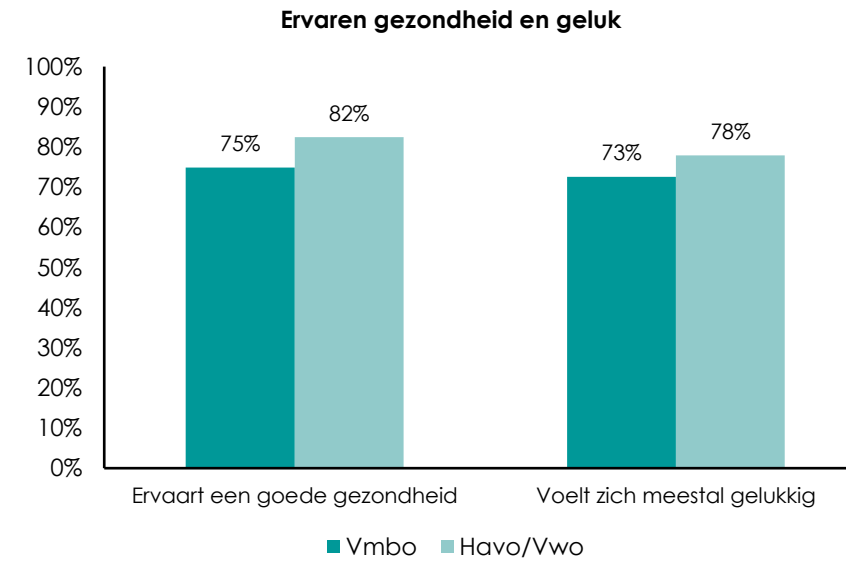
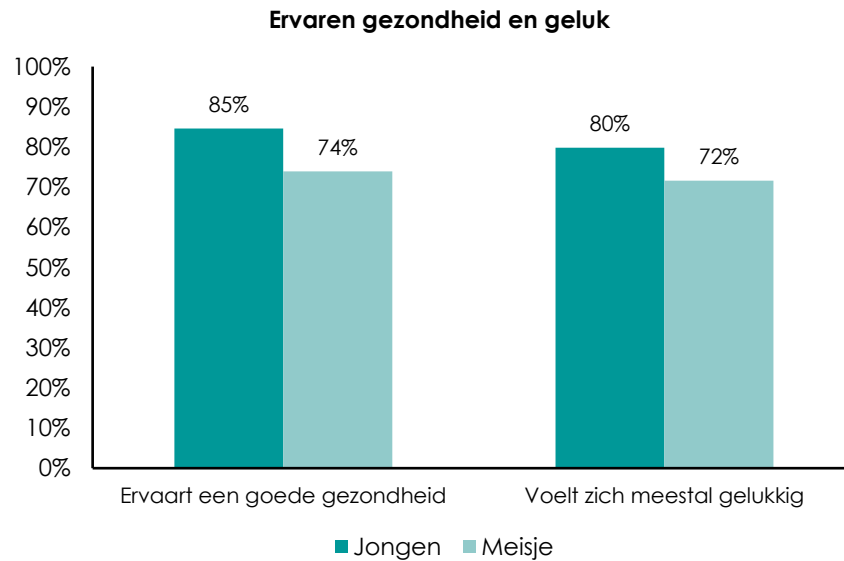


Voelt zich meestal ongelukkig





### 3. Gezondheid en geluk achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau



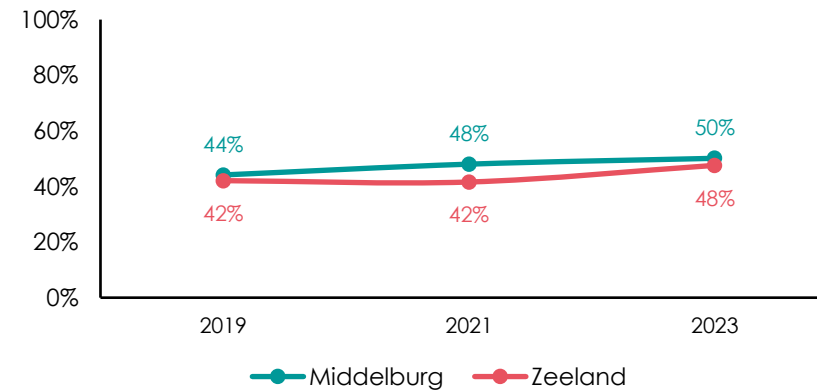
## 4. Psychische klachten en stress

In 2023 geeft 50% van de jongeren in uw gemeente aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen door een of meer factoren. Meiden geven vaker aan zich gestrest te voelen dan jongens.

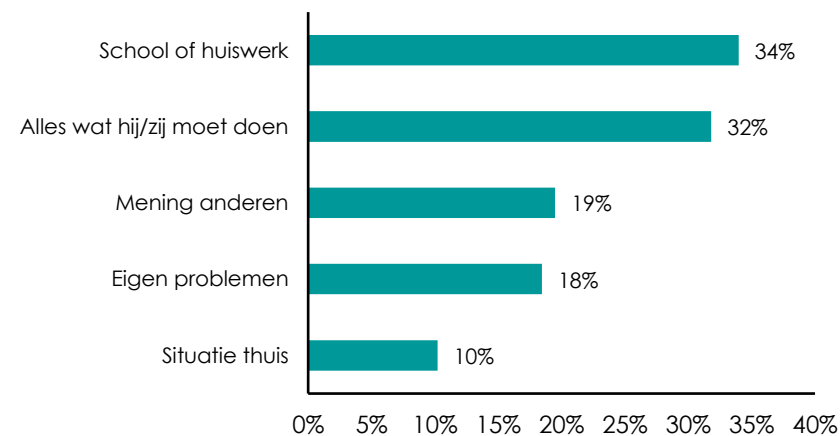
Psychische klachten worden gemeten met de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5). Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid, waaronder bijvoorbeeld depressieve klachten.

Zeeuwse jongeren hebben vaker suïcidegedachten dan gemiddeld in Nederland. 5% van de jongeren in uw gemeente heeft er in de laatste 12 maanden vaak of heel vaak serieus over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven. (Heel) vaak serieus nadenken over suïcide komt vaker voor bij meiden, in klas 2 en bij vmbo leerlingen.

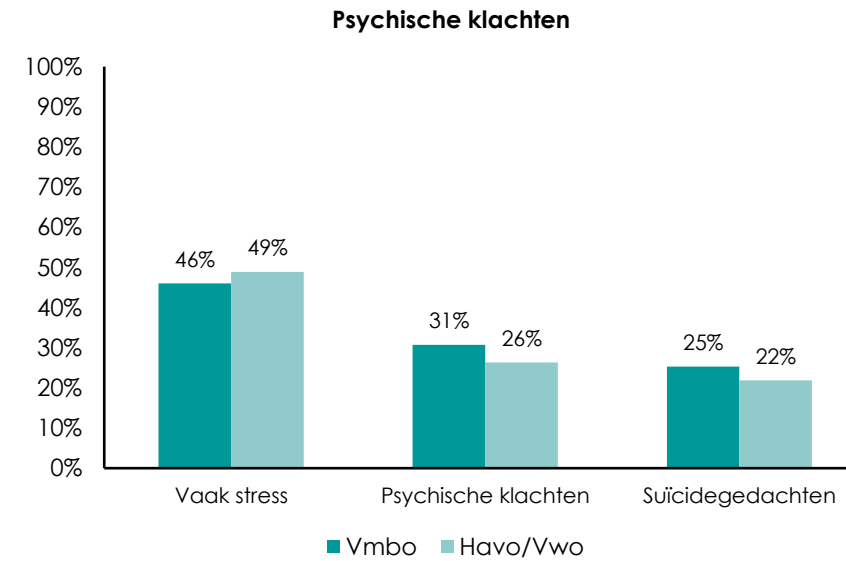
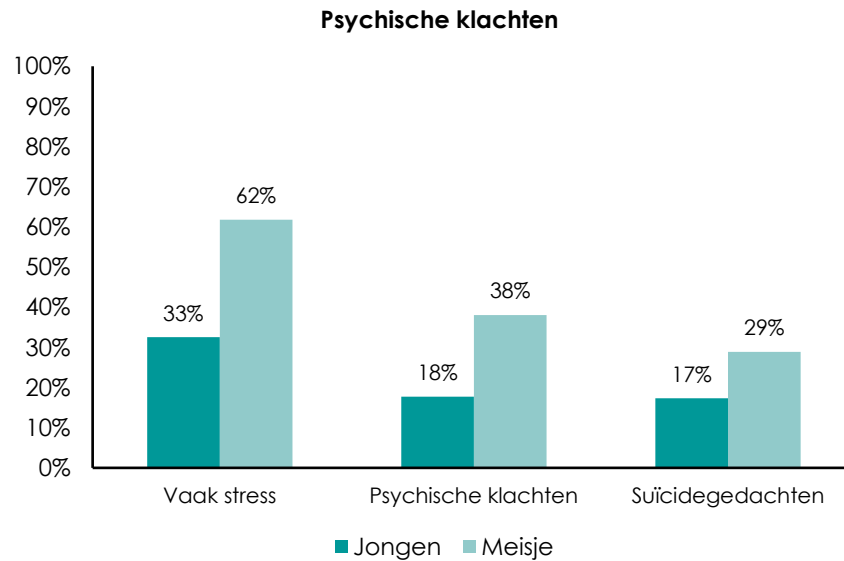
Voelt zich (zeer) vaak gestrest door één of meer factoren



Bronnen van stress



## 4. Psychische klachten en stress achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau

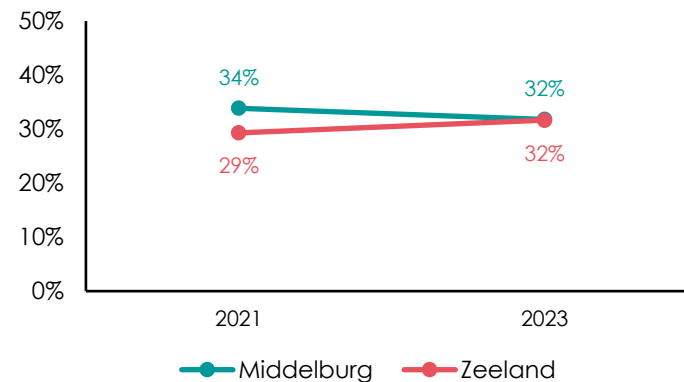


# 5. Prestatiedruk en eenzaamheid

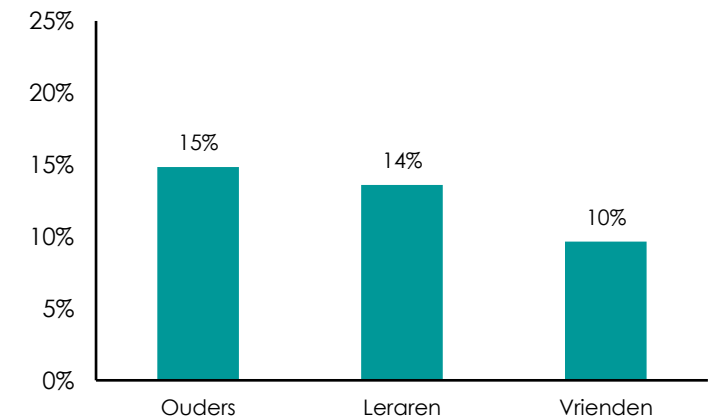
Jongeren ervaren steeds meer druk om te presteren. Deze druk kunnen ze zichzelf opleggen, maar kan ook door anderen opgelegd worden.

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.

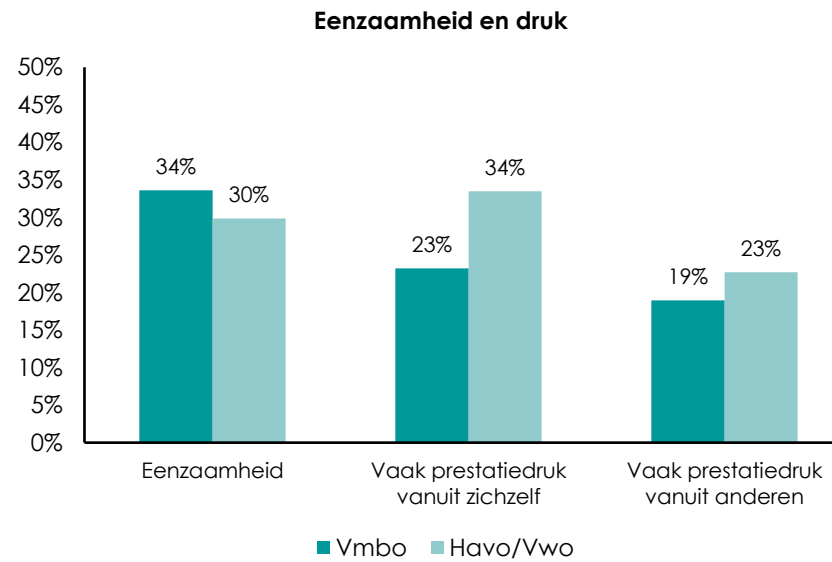
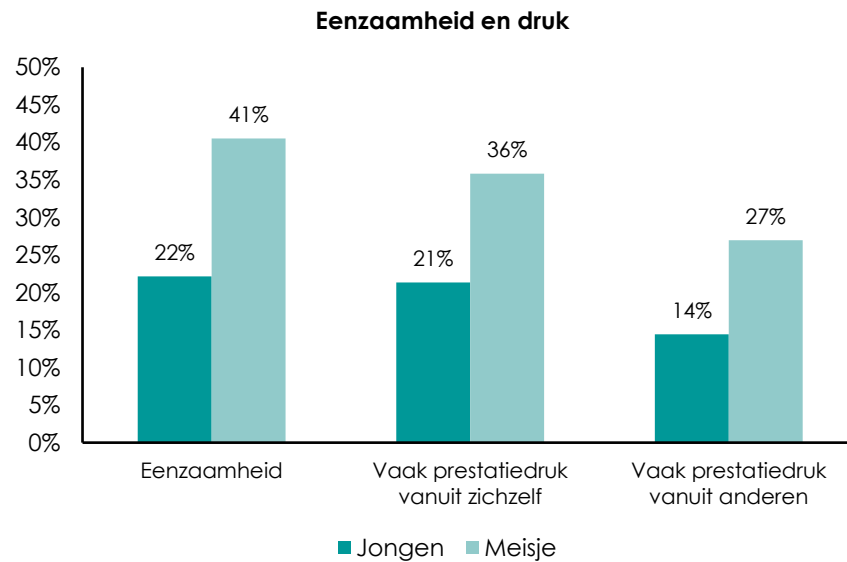
Heeft zich eenzaam gevoeld in de laatste 4 weken



Ervaart regelmatig tot vaak prestatiedruk vanuit



## 5. Prestatiedruk en eenzaamheid achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau





# 6. 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 meiden.

In uw gemeente kan 4% van de jongeren bij niemand terecht. Deze groep is extra kwetsbaar bij problemen. Er is daarbij geen verschil tussen achtergrondkenmerken. Ondanks de uitdagingen die zij in hun leven tegenkomen hebben de meeste jongeren voldoende (rapportcijfer 6 of hoger) vertrouwen in de toekomst. Slechts de helft van de jongeren heeft (heel) veel vertrouwen in de toekomst, jongens geven vaker een score van 8 of hoger dan meiden.



herstelt snel na een moeilijke periode



vindt het niet moeilijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan

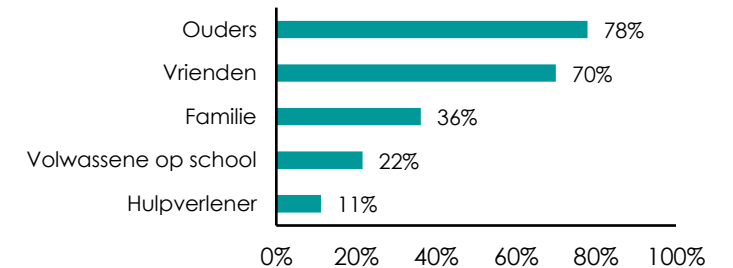


is voldoende weerbaar

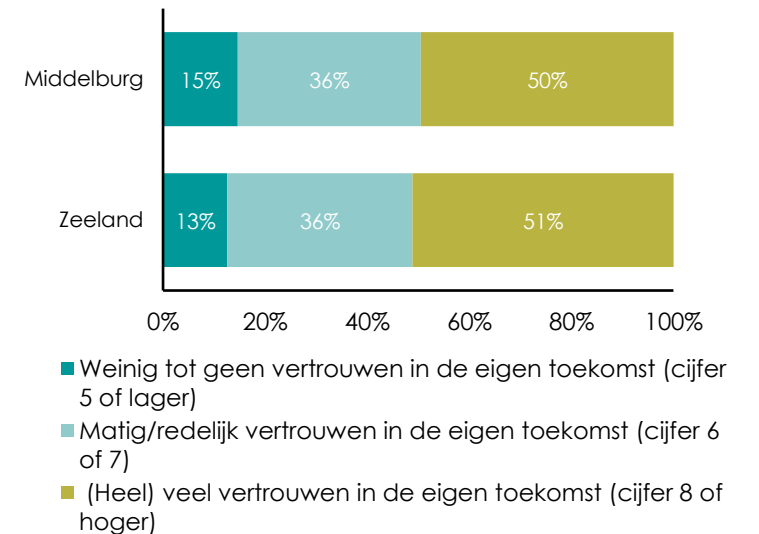


kan bij iemand terecht als hij/zij ergens mee zit

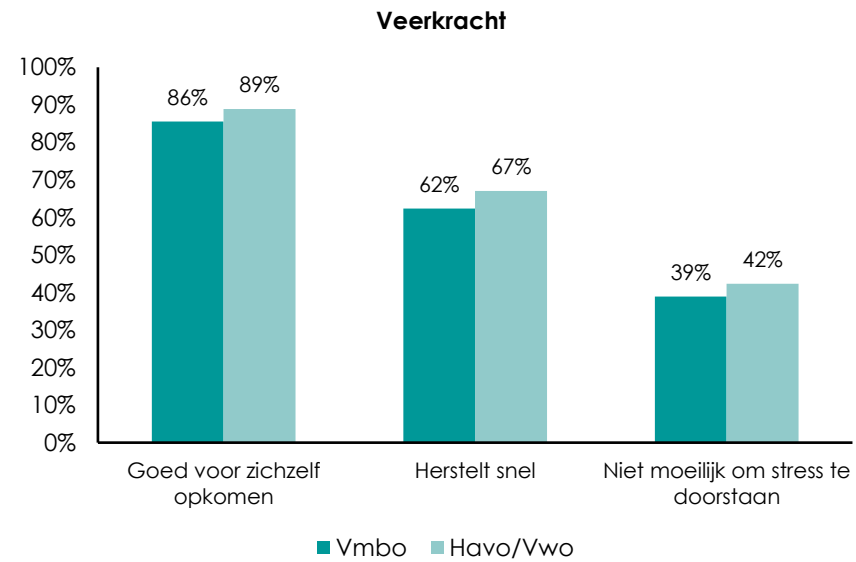
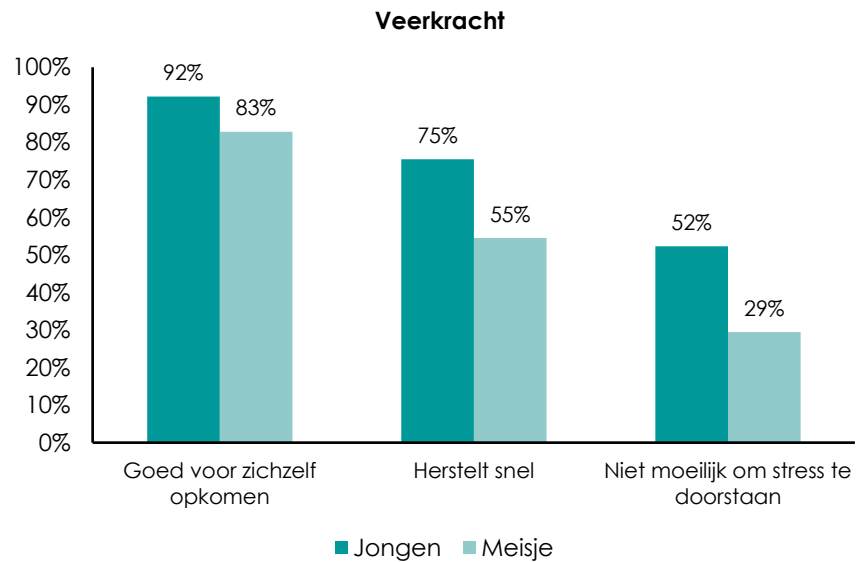
Kan met een probleem terecht bij



Vertrouwen in de toekomst



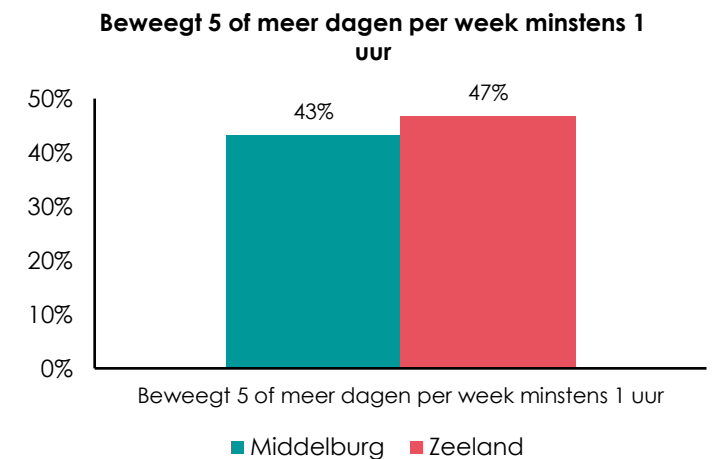
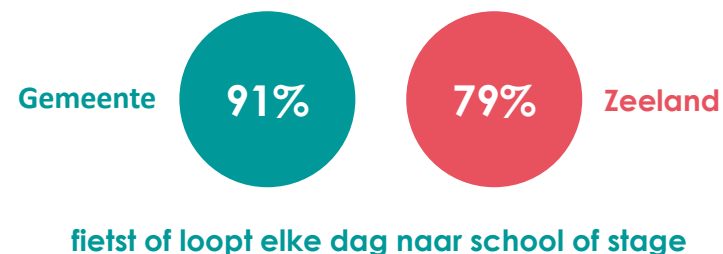
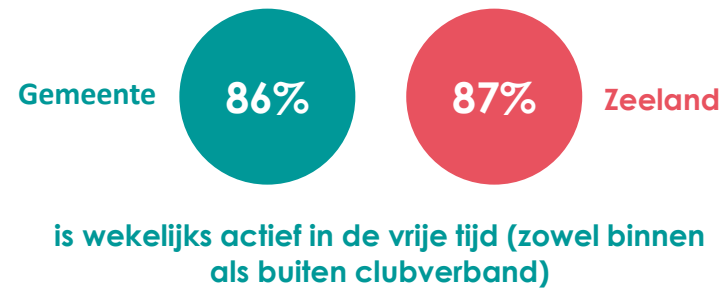
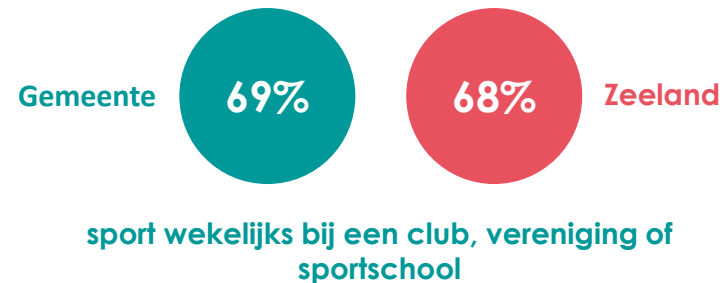
## 6. Beschermende factoren en vertrouwen achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau



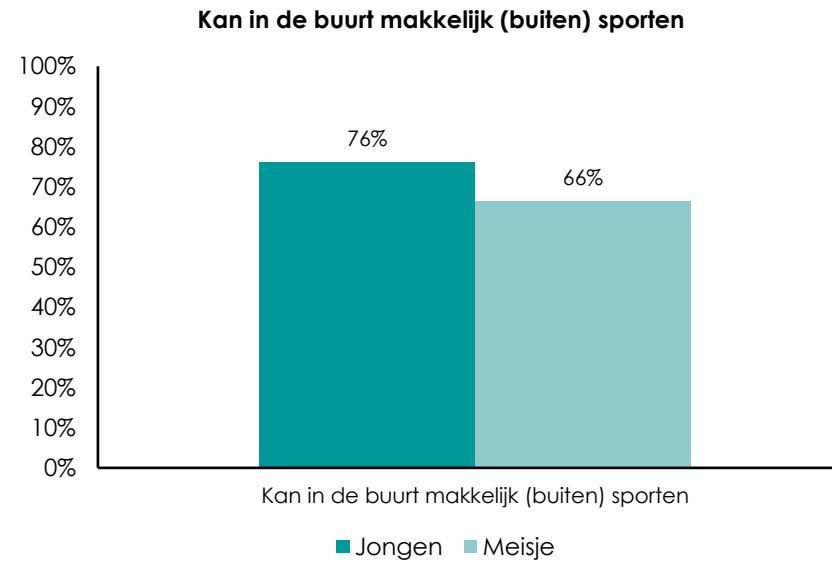
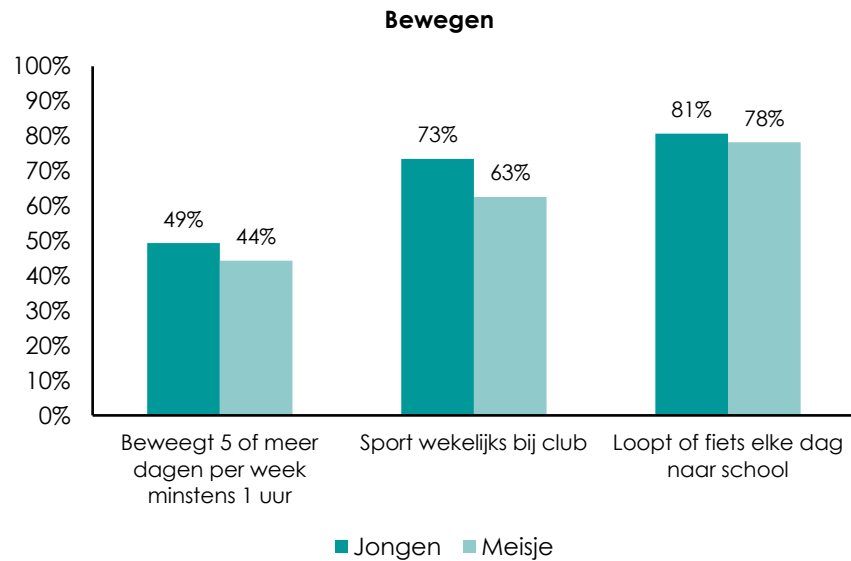
# 7. Bewegen en sport

Voldoende beweging draagt positief bij aan gezondheid. 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 tellen mee. Zeeuwse jongeren scoren slechter dan gemiddeld in Nederland.

Jongens bewegen en sporten over het algemeen meer dan meiden. Vmbo leerlingen zijn minder vaak wekelijks actief in hun vrije tijd of bij een sportclub, ook bewegen zij minder vaak 5 of meer dagen per week minstens 1 uur vergeleken met havo-vwo leerlingen.



## 7. Bewegen en sport achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau



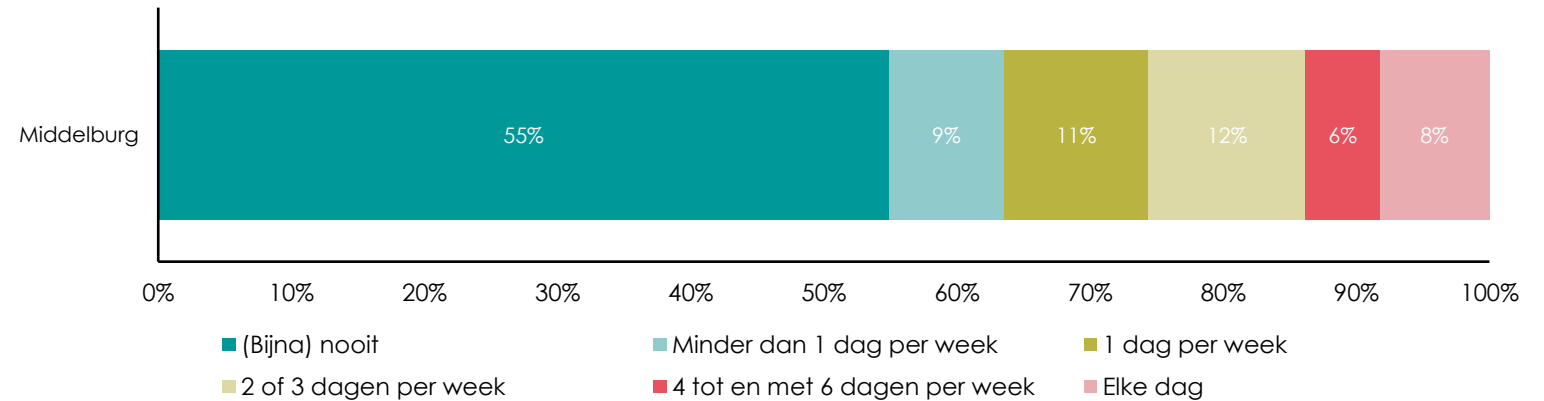
# 8. Vrije tijd

Als het gaat om het aanbod van vrijetijdsbesteding is het van belang dat de georganiseerde activiteiten jongeren aanmoedigen en ondersteunen bij het ontwikkelen van hun talenten en vaardigheden. Dit zijn bijvoorbeeld culturele of creatieve activiteiten, zoals muziek maken, theater of schilderen/tekenen.

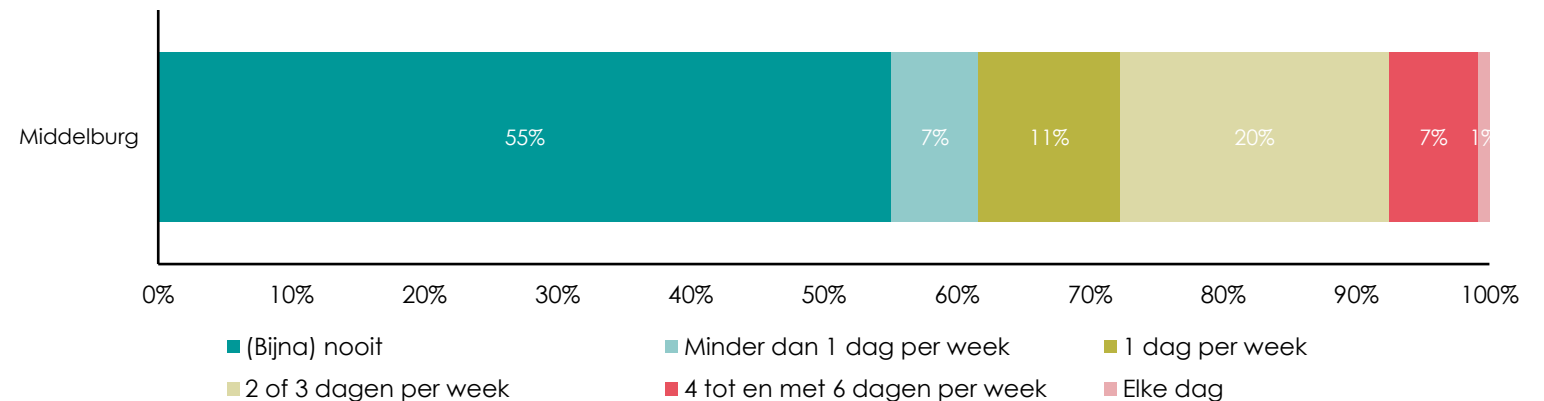
Deze constructieve tijdsbesteding is goed voor sociale betrokkenheid, positieve sociale normen, steun en verantwoordelijkheidsgevoel. Een goede vrijetijdsbesteding is een beschermende factor waardoor jongeren minder kwetsbaar zijn voor psychische ongezondheid en het ontwikkelen van problematisch middelengebruik.

Er is geen verschil tussen vmbo en havo-vwo leerlingen. Meiden en leerlingen in klas 2 zijn vaker actief bij creatieve of culturele verenigingen. Jongens en leerlingen in klas 4 doen vaker buiten schooltijd activiteiten bij een vereniging of organisatie (anders dan sport- of creatieve vereniging).

Creatieve en culturele activiteiten buiten schooltijd



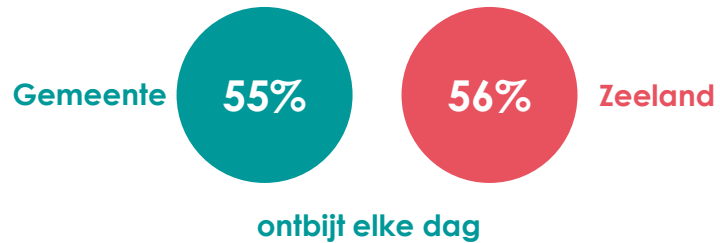
Activiteiten bij andere clubs of verenigingen buiten schooltijd



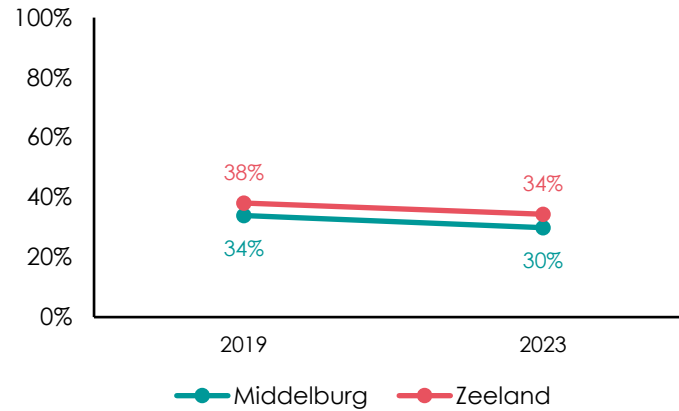


# 9. Voeding

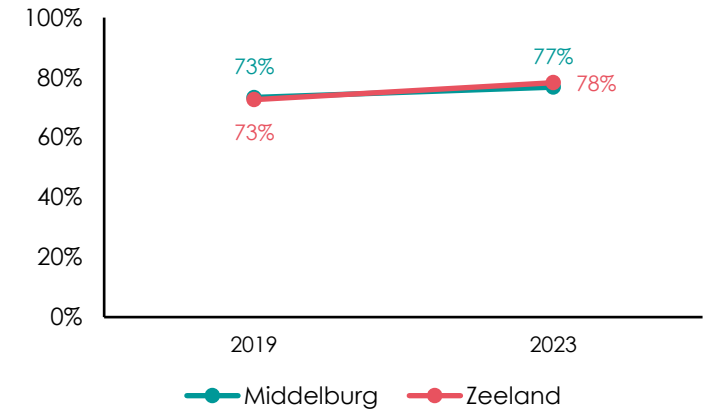
Gezonde voeding draagt positief bij aan de gezondheid. Een gezond voedingspatroon is gevarieerd met voldoende inname van groente en fruit. Water drinken heeft de voorkeur boven het drinken van zoete dranken of energy drink.



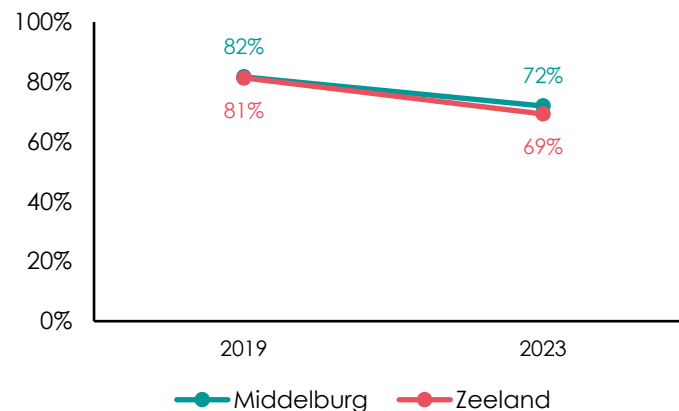
Drinkt dagelijks drankjes met suiker



Drinkt dagelijks minimaal één glas water



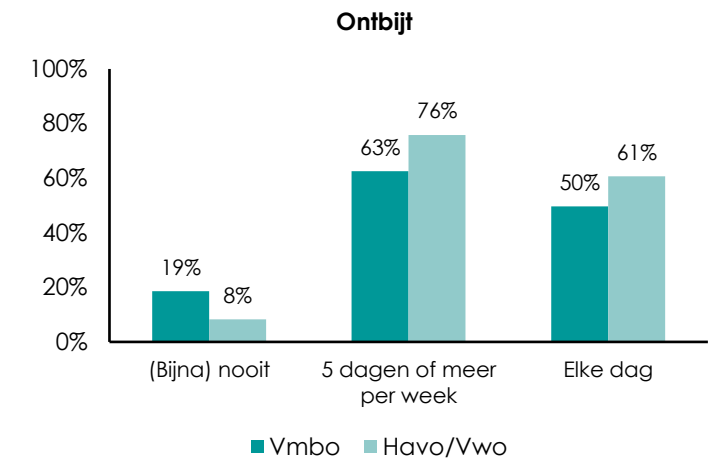
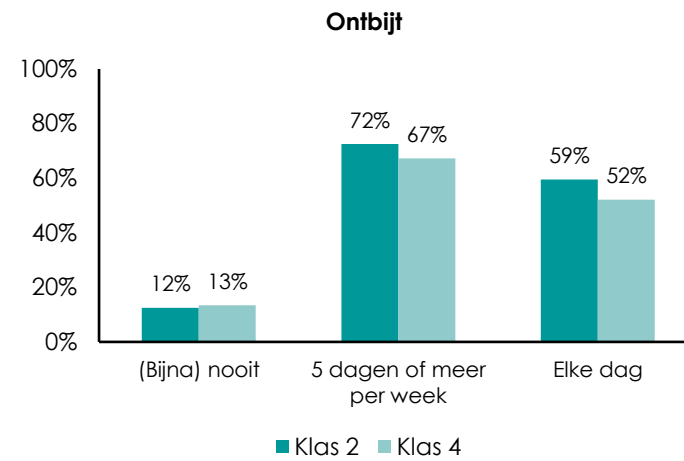
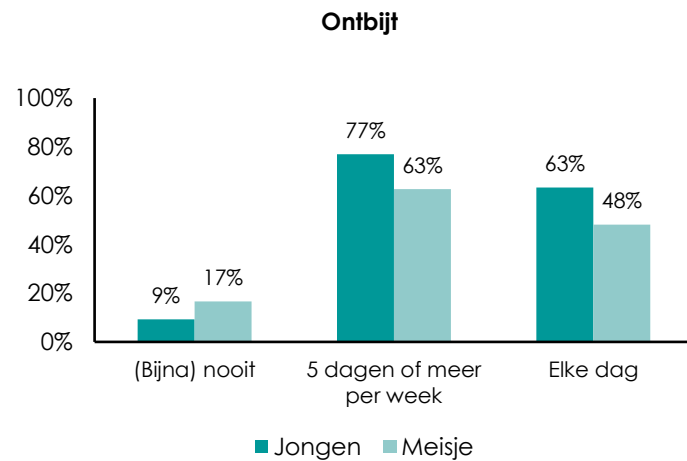
Drinkt (bijna) nooit energiedrankjes



Eet 5 of meer dagen per week



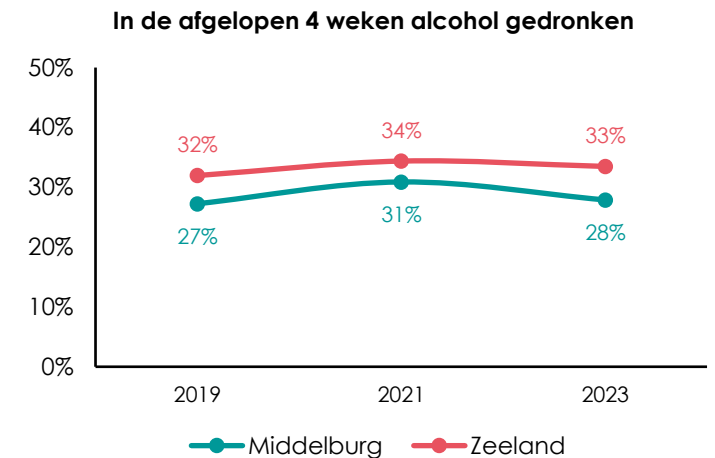
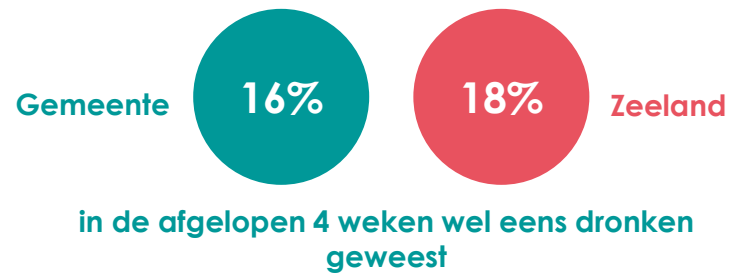
# 9. Voeding achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau



# 10. Alcohol

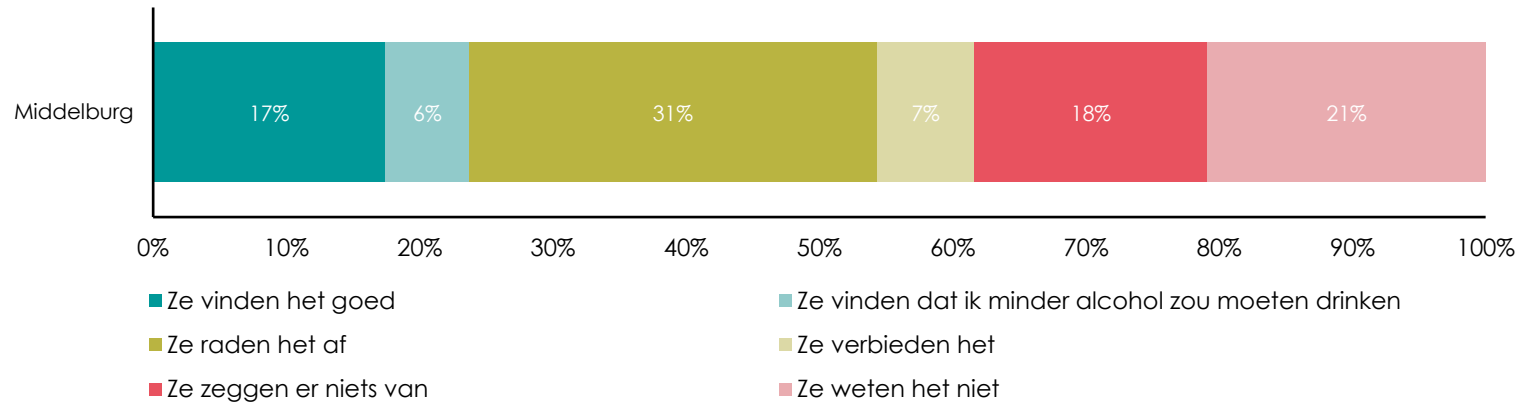
Alcoholgebruik onder de 18 jaar wordt als ongewenst beschouwd. De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling en er zijn aanwijzingen dat deze ontwikkeling verstoord kan worden door alcoholgebruik. Daarnaast vertonen drinkende jongeren vaker ongeremd, agressief of asociaal gedrag en hebben zij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

Hoewel alcoholgebruik vooral voorkomt in klas 4 zien we ook al alcoholgebruik in klas 2. Er zijn weinig verschillen tussen jongens en meiden, jongens hebben wat vaker ooit alcohol gedronken.

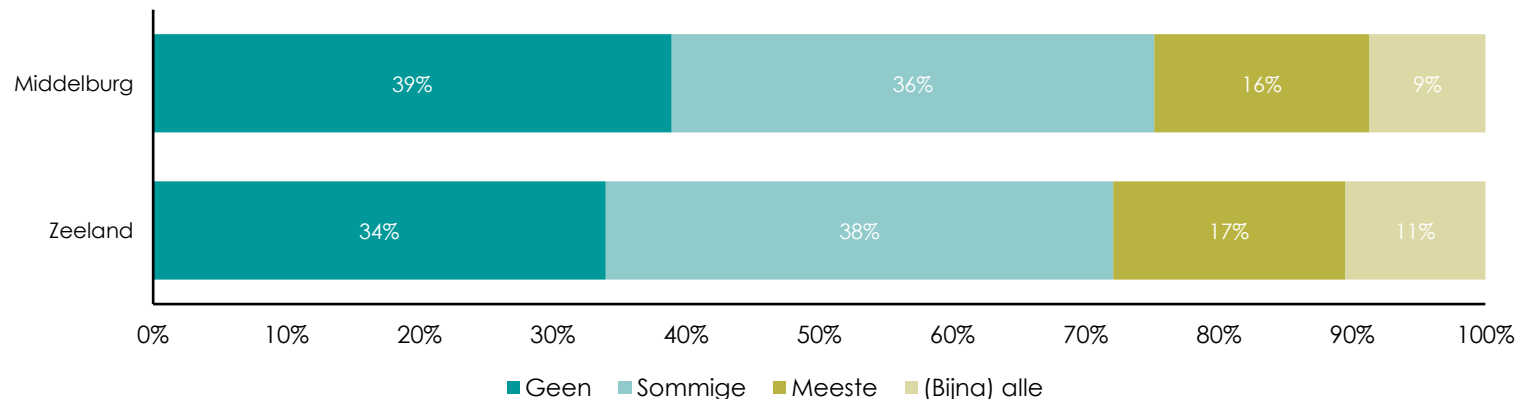


# 10. Alcohol

### Mening ouders alcohol



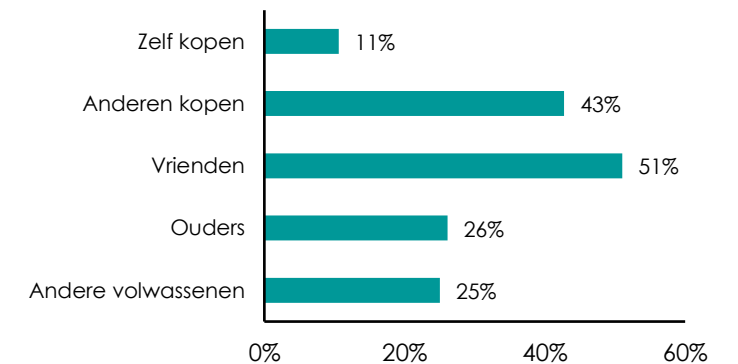
### Hoeveel van je vrienden en vriendinnen drinken alcohol?



Groepsdruk speelt een rol bij het middelengebruik van jongeren. Als er in hun omgeving, door bijvoorbeeld vrienden of vriendinnen, alcohol wordt gedronken, dan is de kans groter dat een jongere zelf ook drinkt. De grafiek linksonder toont hoeveel procent van de jongeren die drinken aangeven dat vrienden of vriendinnen ook alcohol drinken.

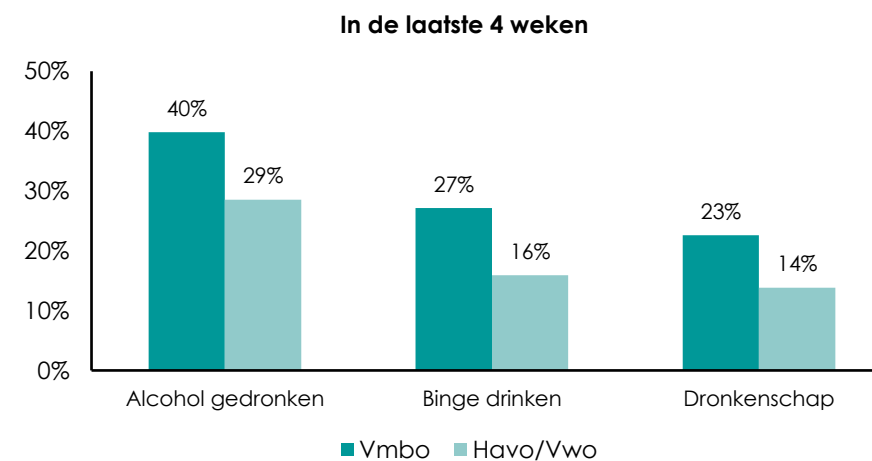
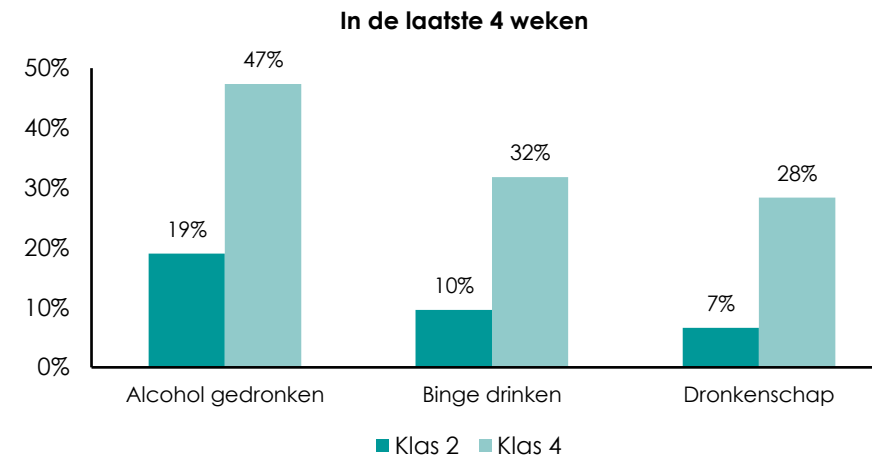
Ook de houding van ouders omtrent het alcoholgebruik van de jongere en de beschikbaarheid van alcohol thuis speelt een rol. Een goedkeurende houding van ouders is een risicofactor. Er zijn geen verschillen in de houding van ouders tussen jongens en meiden en vmbo- en havo-vwo leerlingen.

### Jongeren komen aan alcohol via



# 10. Alcohol achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau

Hoewel alcoholgebruik vooral voorkomt in klas 4 zien we ook al alcoholgebruik in klas 2. Er zijn weinig verschillen tussen jongens en meiden, jongens hebben wat vaker ooit alcohol gedronken. Wel zien we een verschil in onderwijstype, vmbo-leerlingen drinken vaker en zijn vaker dronken.



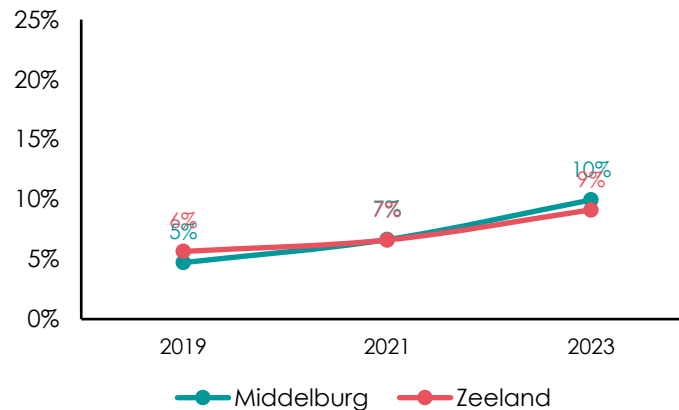


# 11. Roken en vaperen

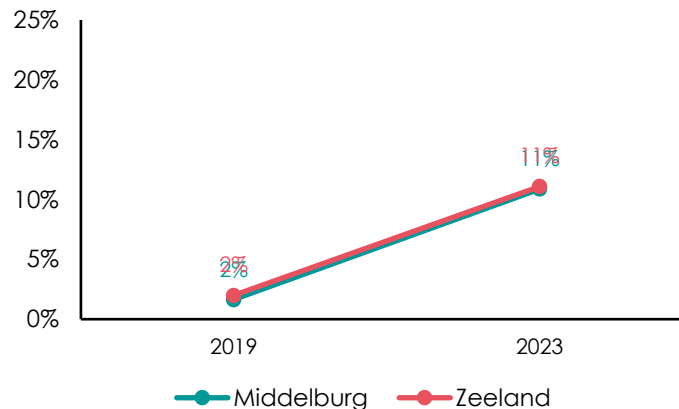
Roken is veruit de belangrijkste leefstijlfactor waardoor mensen ziek worden of komen te overlijden. Als je op jonge leeftijd begint met roken, is de verslaving vaak sterker en is de kans op succesvol stoppen kleiner dan wanneer je op latere leeftijd begint met roken. Daarom is het belangrijk om samen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

Ondanks dat er vaak wordt aangenomen dat vaperen minder schadelijk is dan de gewone sigaret, bevat ook de e-sigaret (vape) veel schadelijke en verslavende stoffen. Deze nieuwe vorm van roken is sterk in opkomst: vaperen komt onder jongeren inmiddels vaker voor dan het roken van sigaretten.

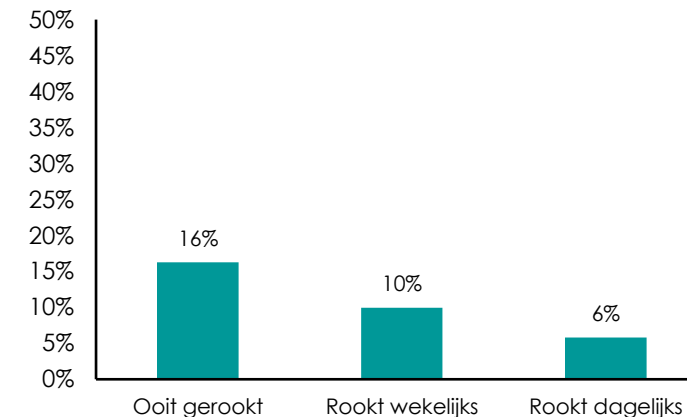
Rookt (minimaal wekelijks)



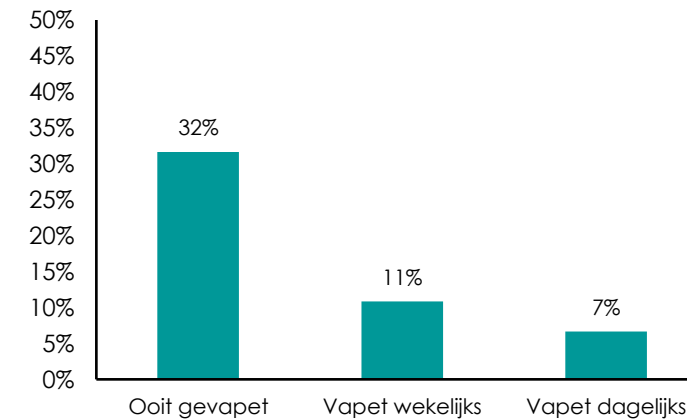
Vaperen (minimaal wekelijks)



Roken

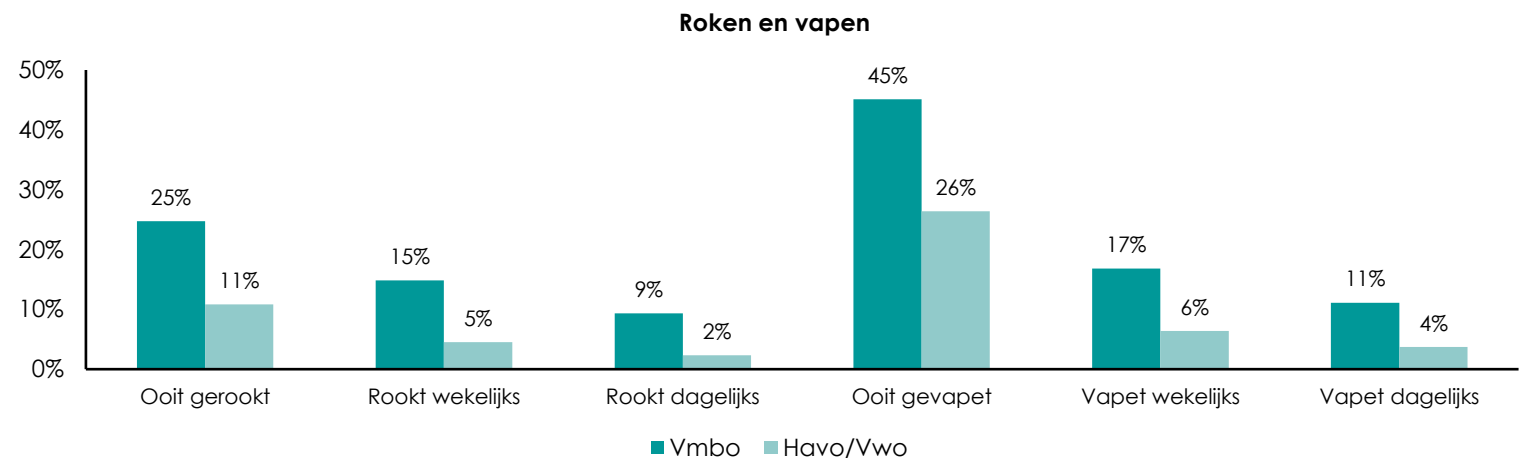
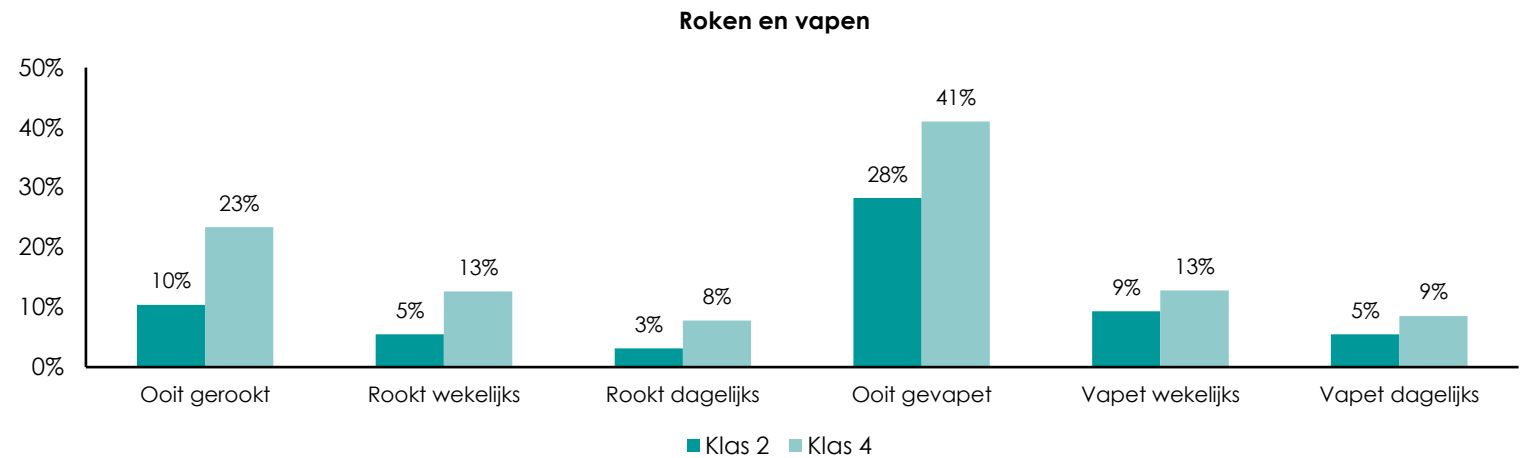
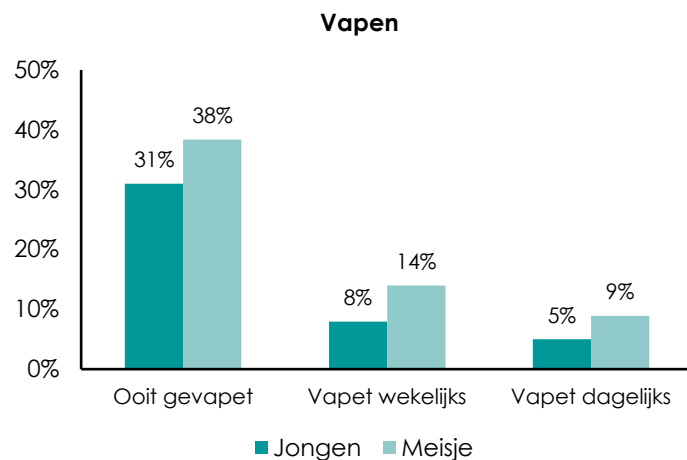


Vaperen



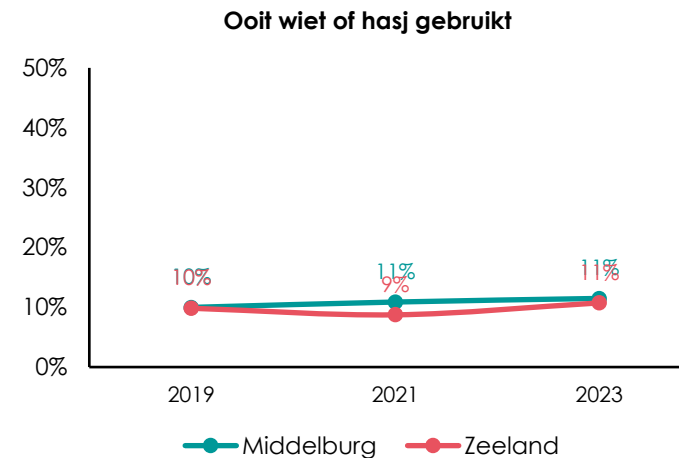
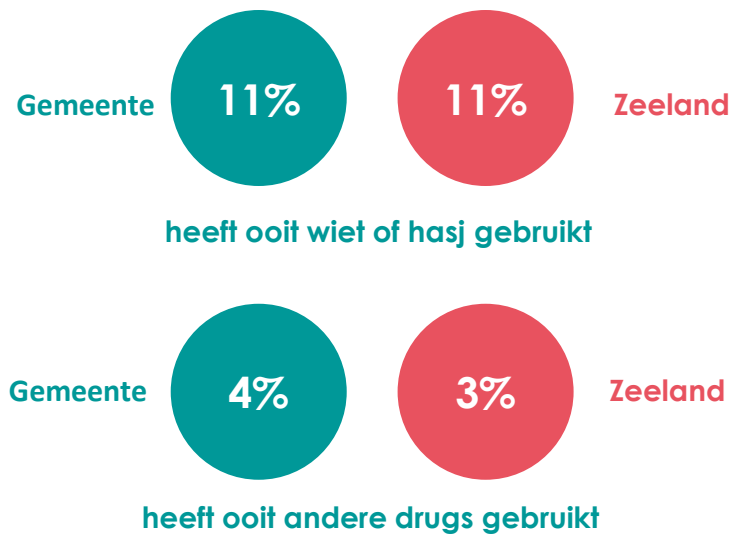
# 11. Roken en vaperen achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau

Hoewel roken en vaperen voorkomen in klas 4 zien we dit ook al in klas 2. Meiden vaperen vaker dan jongens. Vmbo leerlingen roken en vaperen vaker vergeleken met havo-vwo leerlingen.

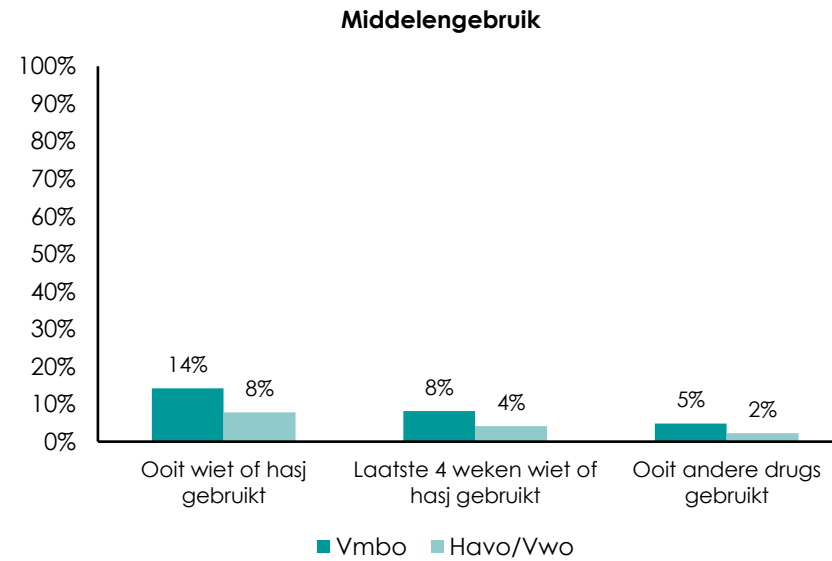
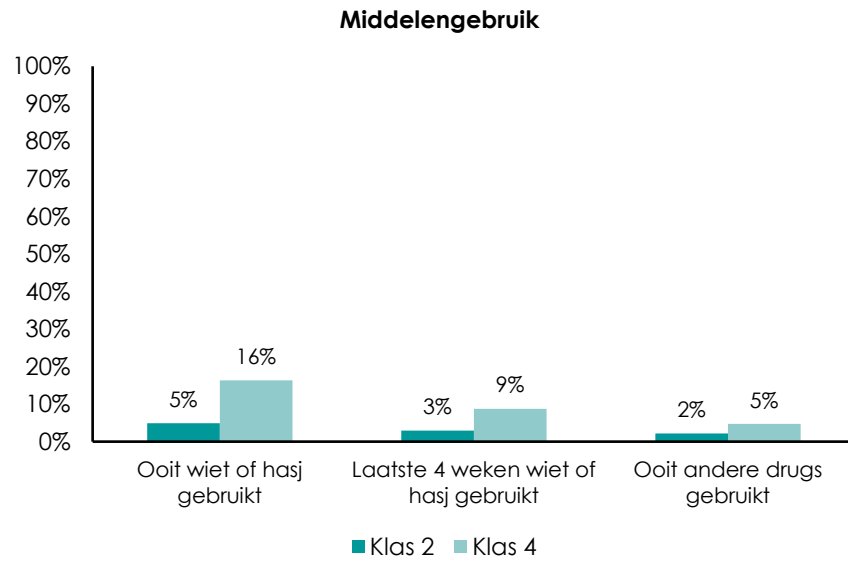


# 12. Drugs

Zeeuwse jongeren gebruiken vaker wiet of hasj in vergelijking met gemiddeld in Nederland. Het aantal Zeeuwse jongeren dat ooit wiet of hasj heeft gebruikt is gestegen ten opzichte van 2021. Het gebruik in de afgelopen 4 weken steeg in Zeeland niet. Het percentage jongeren in uw gemeente dat in de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt heeft is 7%.

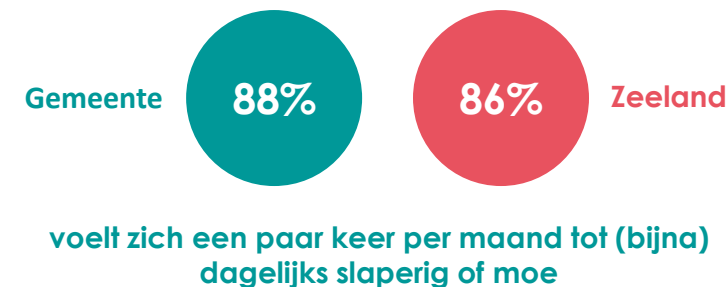
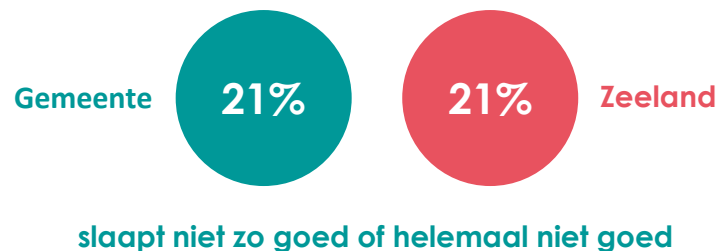


## 12. Drugs achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau

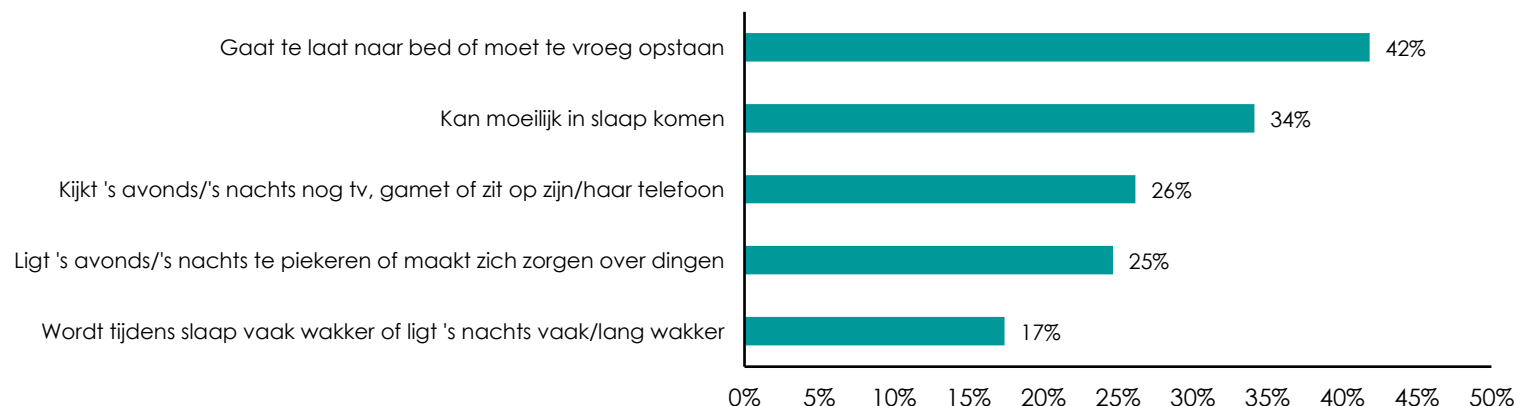


# 13. Slaap

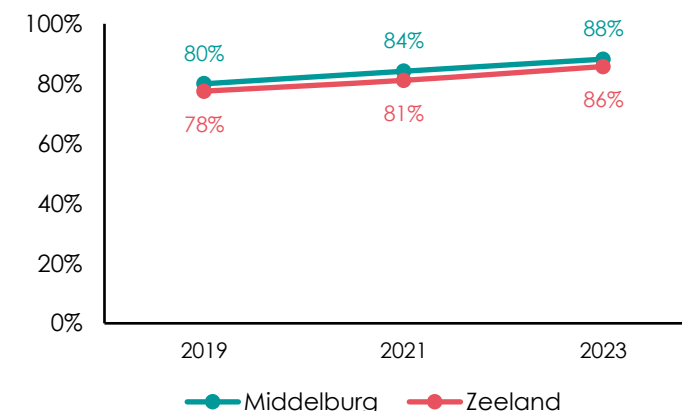
Slaap is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van jongeren. Jongeren zijn echter ook gevoelig voor het ontwikkelen van een slaapprobleem. Hormonale veranderingen in de puberteit zorgen voor een verschuiving van de slaapfase naar een later tijdstip. Dat betekent dat jongeren vaak pas laat in slaap vallen en in de vroege ochtend nog niet voldoende zijn uitgerust. Naast hormonale veranderingen spelen ook het gedrag en de sociale omstandigheden een belangrijke rol in het ontstaan van slaapproblemen.



Redenen voor vermoeidheid

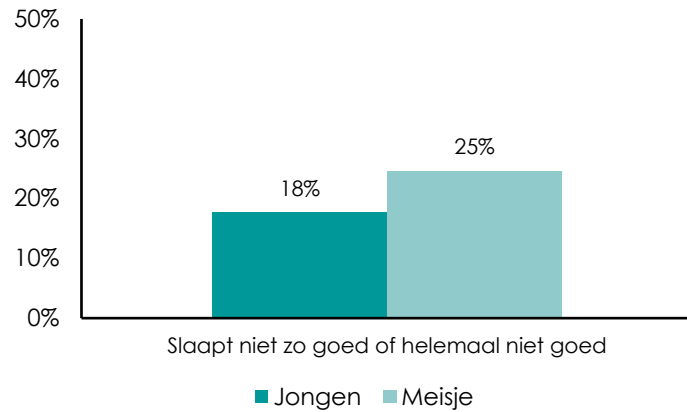


Voelt zich slaperig of moe overdag

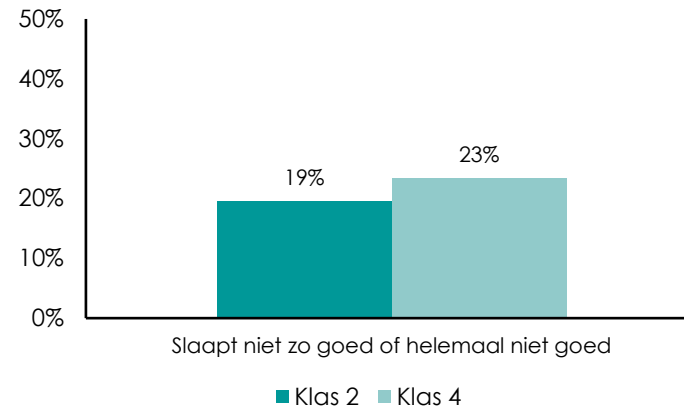


# 13. Slaap achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau

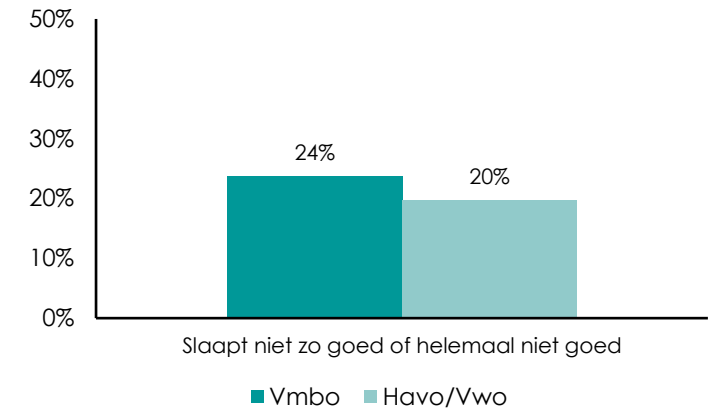
Slaapt niet zo goed of helemaal niet goed



Slaapt niet zo goed of helemaal niet goed

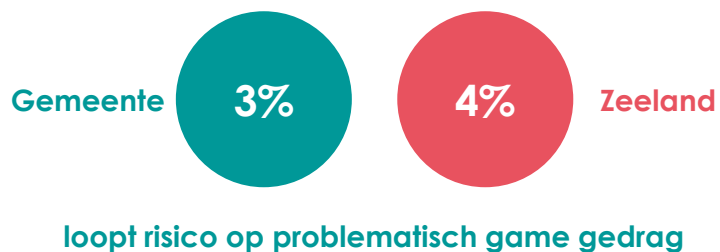
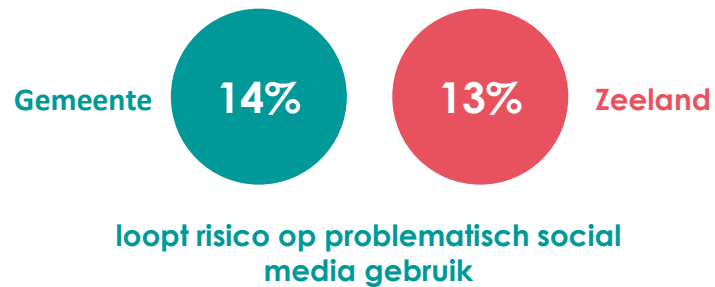


Slaapt niet zo goed of helemaal niet goed

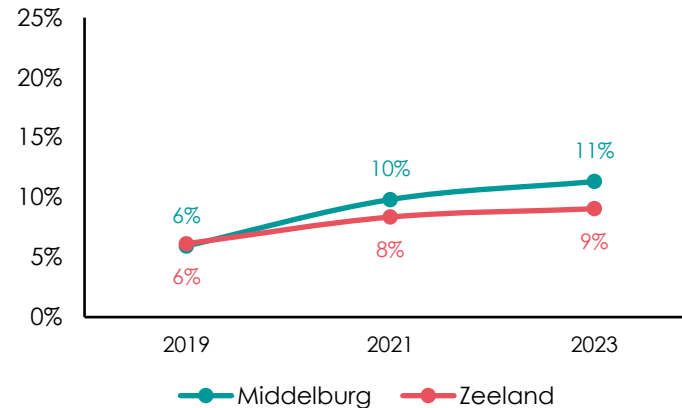


# 14. Mediawijsheid

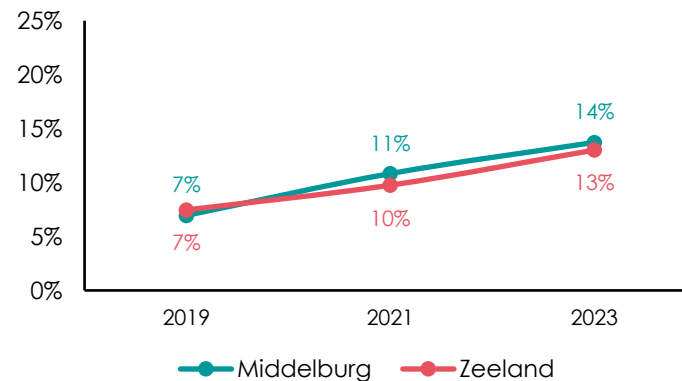
Als jongeren het gebruik van social media niet meer onder controle hebben, kunnen er problemen ontstaan in het dagelijks functioneren. Er is dan sprake van problematisch gebruik van social media. Ook langdurig gamen en hier niet mee kunnen stoppen, kan problematisch worden. Dit kan negatieve effecten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



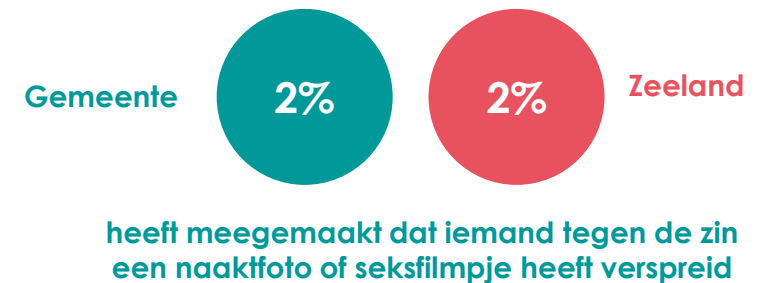
In de laatste 3 maanden online gepost



Risico op problematisch gebruik van social media

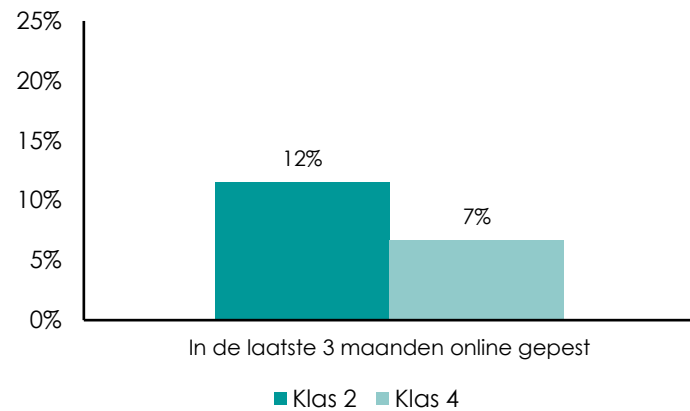


Sexting kan nare gevolgen hebben die jongeren niet altijd kunnen overzien. Het is belangrijk jongeren te leren hoe ze op veilige wijze online relaties aangaan.

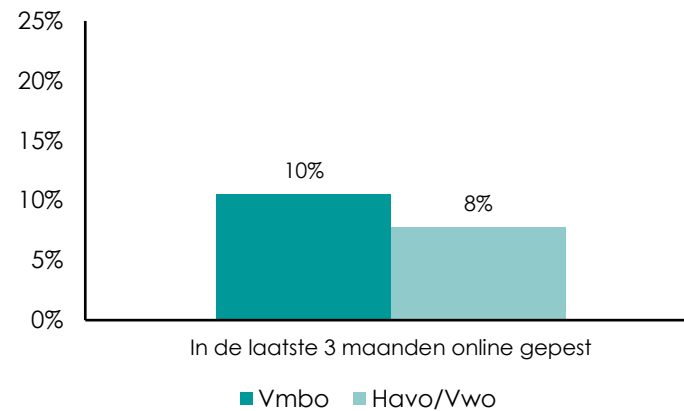


# 14. Mediawijsheid achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau

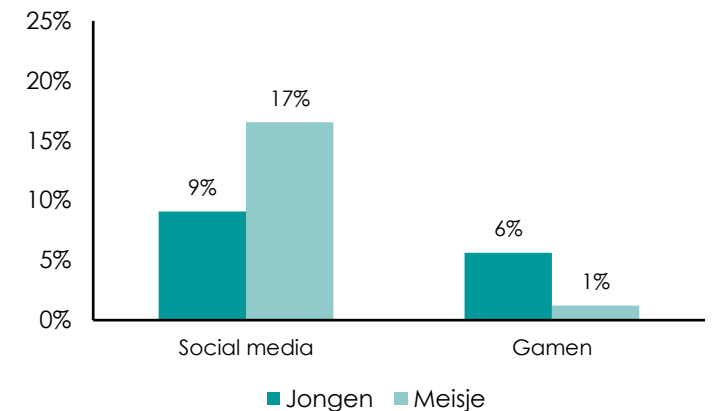
In de laatste 3 maanden online gepest



In de laatste 3 maanden online gepest



Risico op problematisch gedrag

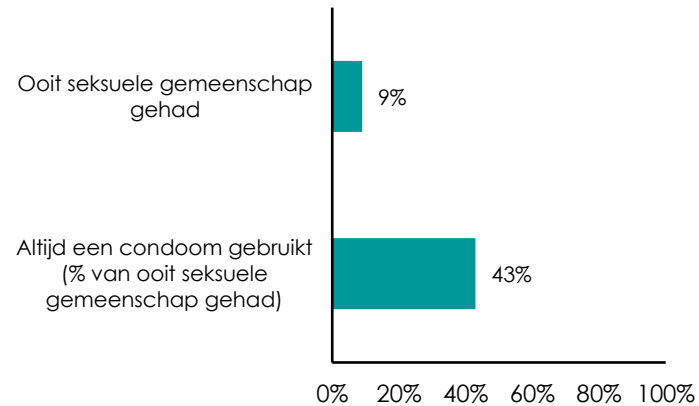




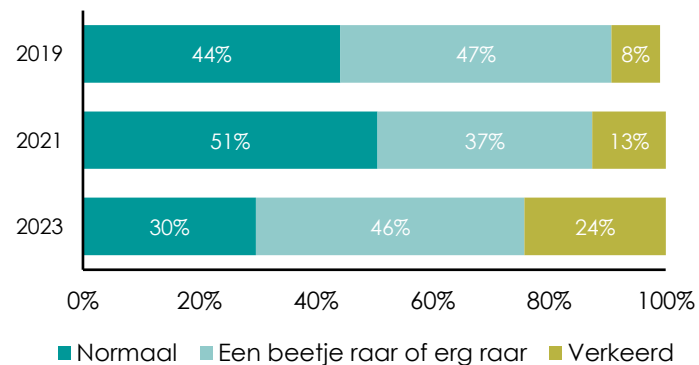
# 15. Relaties en seksualiteit

Jongeren ervaren veranderingen aan hun lichaam in de puberteit. Ze ontwikkelen hun eigen genderidentiteit en seksuele voorkeur, gaan vaak eerste intieme relaties aan en sommigen beginnen te experimenteren met seks. Seksuele diversiteit verwijst naar de variatie die er is in seksuele geaardheid en sekse identiteit. Hier vallen lesbische vrouwen, homomannen, biseksuele en transgender mannen en vrouwen onder (LHBTI+). Jongeren met homoseksuele gevoelens durven hier niet altijd open over te zijn op school.

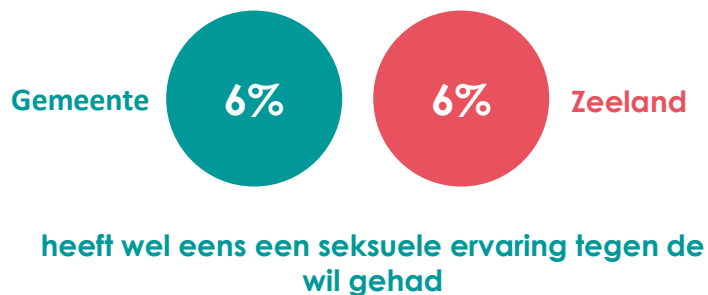
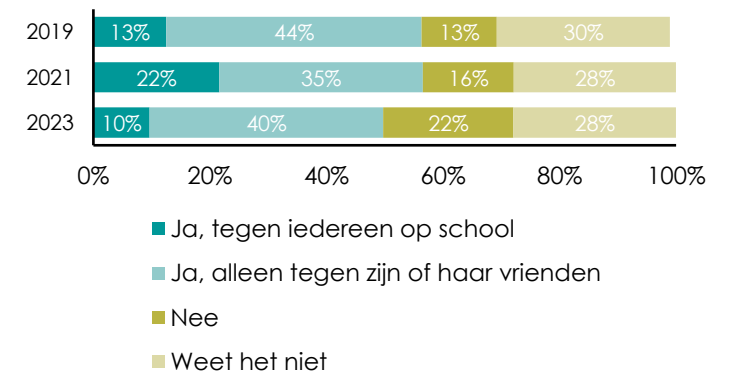
Seksuele gemeenschap en condoomgebruik



Vindt meisjes die zich een jongen voelen of jongens die zich een meisje voelen

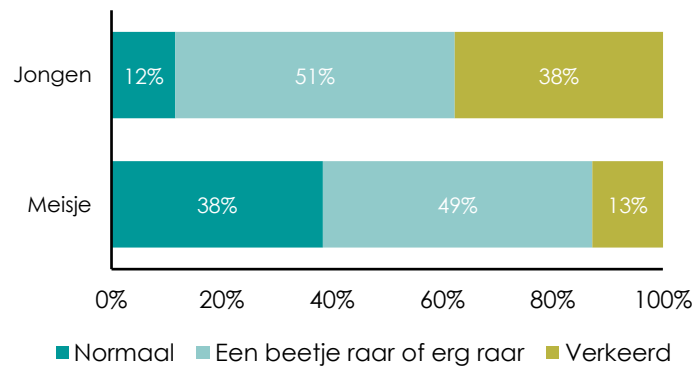


Kan iemand die homoseksueel is het eerlijk op school vertellen?

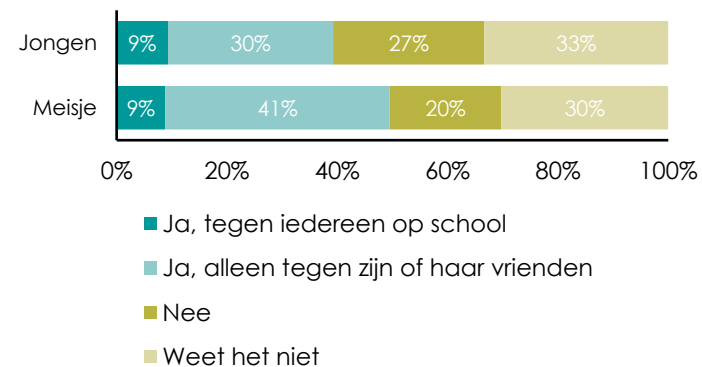


# 15. Relaties en seksualiteit achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau

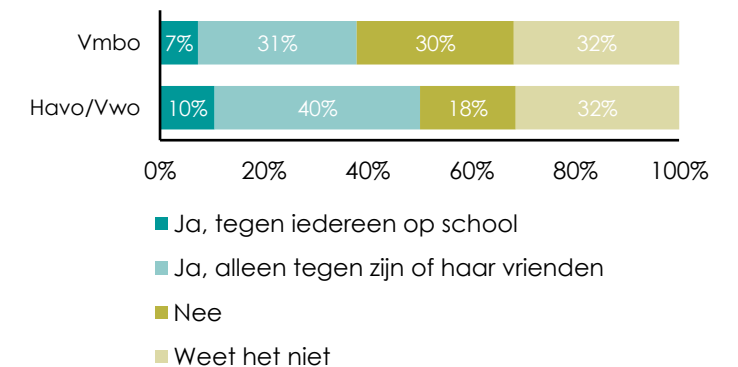
Vindt meisjes die zich een jongen voelen of jongens die zich een meisje voelen



Kan iemand die homoseksueel is het eerlijk op school vertellen?

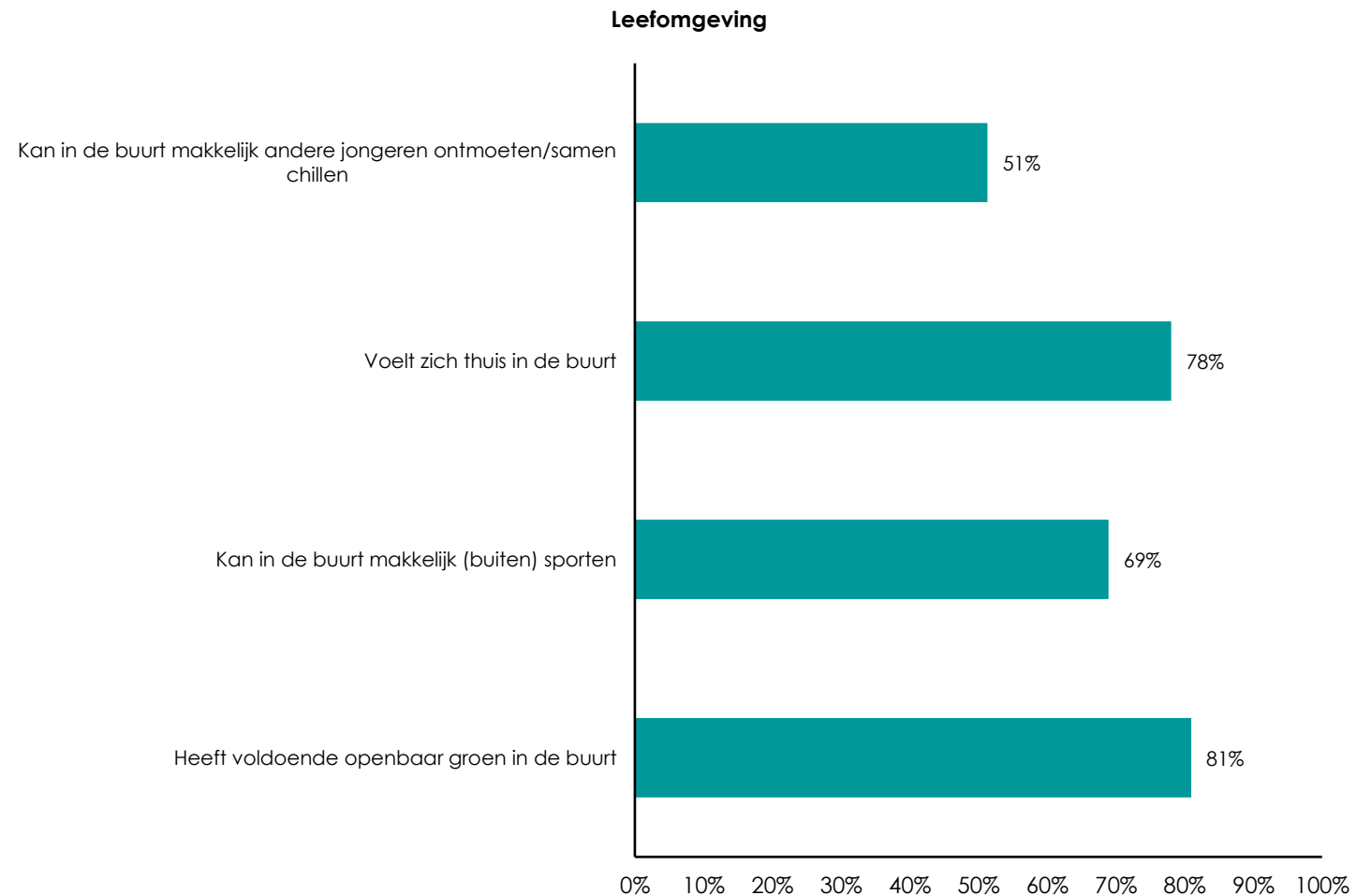


Kan iemand die homoseksueel is het eerlijk op school vertellen?



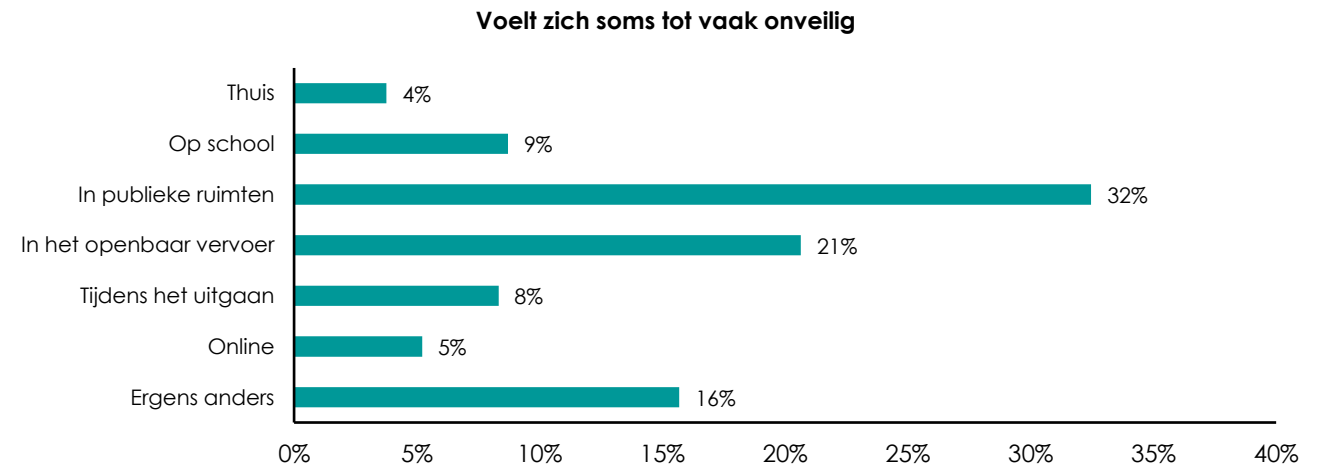
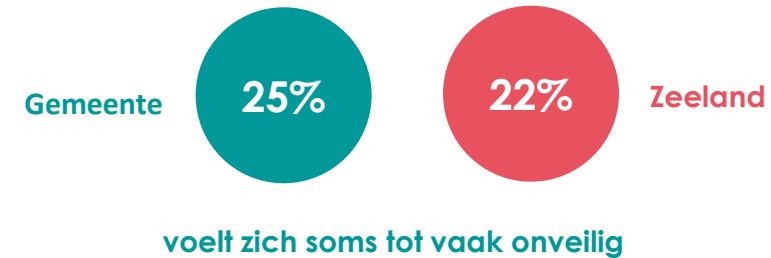
# 16. Leefomgeving

Een gezonde leefomgeving is een leefomgeving die jongeren als prettig ervaren, waar gezonde keuzes gemakkelijk en logisch zijn, en waar negatieve invloed op gezondheid zo klein mogelijk is. De buurt waar jongeren opgroeien moet zo ingericht zijn dat deze uitnodigt tot bewegen, ontspannen en elkaar ontmoeten. Jongeren zouden zich thuis moeten voelen in de buurt waar ze wonen. Door de leefomgeving gezonder in te richten kan veel gezondheidswinst worden geboekt.



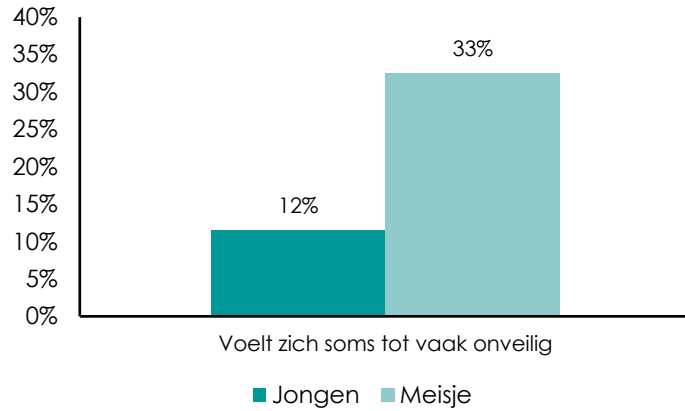
# 17. Veiligheid

Jongeren hebben een veilige omgeving nodig om gezond en gelukkig op te groeien. Je veilig voelen betekent geborgenheid: ergens bij horen, je thuis voelen, kunnen zijn zoals je bent, je prettig en op je gemak voelen. In een veilige omgeving kun je je uiten, ontplooiën en met vallen en opstaan ontwikkelen. Het gaat om veilig voelen in de klas, de school, thuis, de buurt of de digitale omgeving van jongeren.

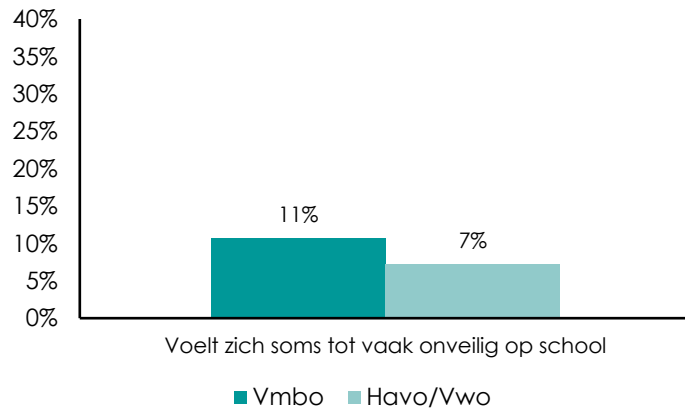


# 17. Veiligheid achtergrondkenmerken op Zeeuws niveau

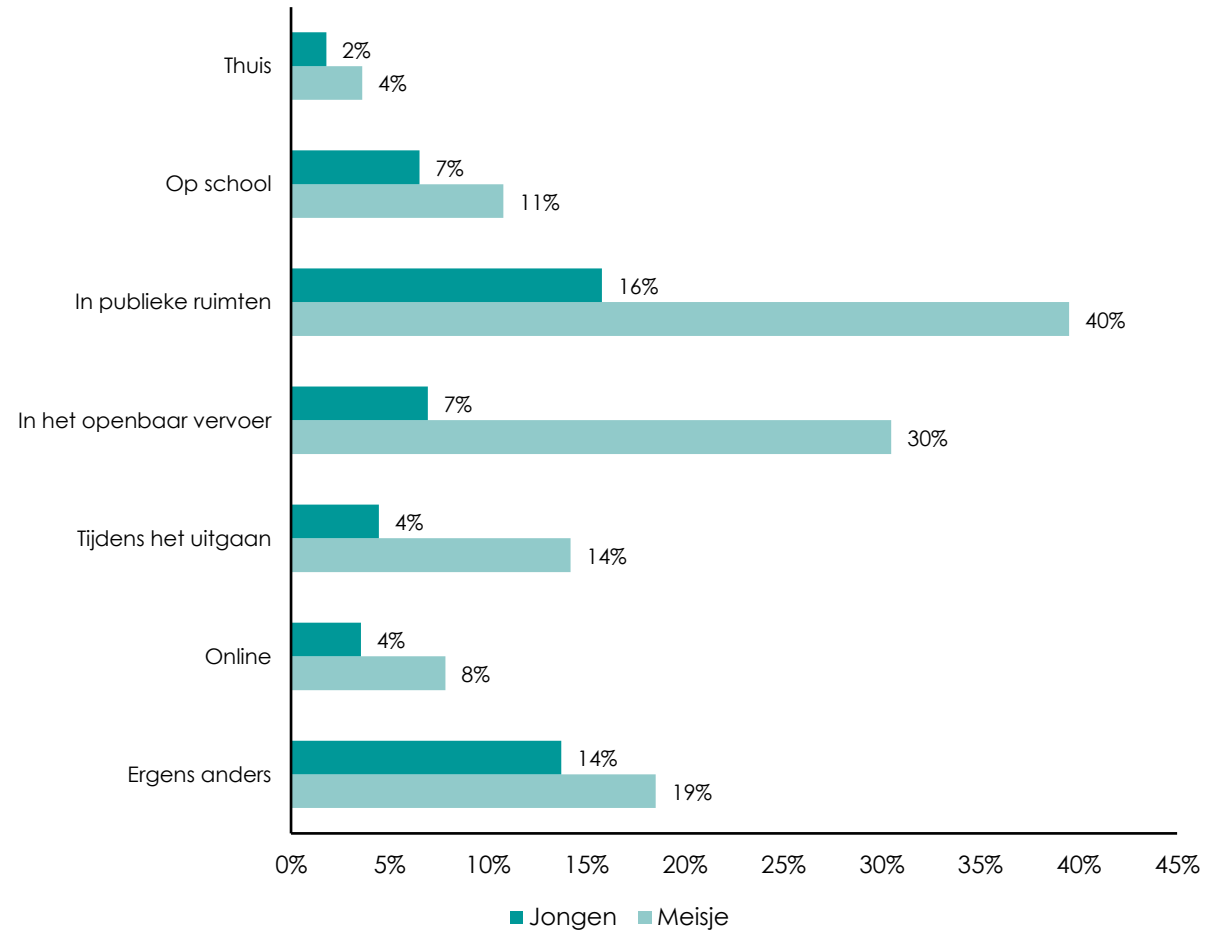
### Voelt zich soms tot vaak onveilig



### Voelt zich soms tot vaak onveilig op school



### Voelt zich soms tot vaak onveilig



De hierboven besproken resultaten geven inzicht in de gezondheid, leefstijl en het welzijn van de jongeren in uw gemeente. We hopen dat de resultaten bijdragen aan de ontwikkeling en invulling van het gezondheidsbeleid binnen uw gemeente. Wij denken graag met jullie mee in te nemen vervolgstappen. Zo kunnen we samen bouwen aan een gezonde toekomst en leefomgeving voor onze jongeren.

Als aanvulling op dit gemeenteprofiel vindt u op [onze website](#) een uitwerking van de Zeeuwse resultaten. In het tabellenboek kunt u alle resultaten van uw gemeente, afgezet tegen de cijfers uit Zeeland en Nederland terugvinden.

Mocht u vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met Kim van Bambost via [onderzoek@ggdzeeland.nl](mailto:onderzoek@ggdzeeland.nl) of Marissa Schoenmaker via [AdviesPubliekeGezondheid@ggdzeeland.nl](mailto:AdviesPubliekeGezondheid@ggdzeeland.nl).

