

Regionale kernboodschappen

Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Jongeren zijn minder vaak positief over eigen gezondheid

We zien al langer dat de ervaren gezondheid van jongeren afneemt. In 2015 gaf nog bijna 9 op de 10 jongeren in de regio Utrecht (89%) aan hun gezondheid als (zeer) goed te ervaren. Bij de laatste meting in 2023 is dit gedaald naar 8 op de 10 (80%). Deze afname in ervaren gezondheid is ook landelijk zichtbaar.

Mentaal welbevinden jongeren heeft blijvende aandacht nodig

Het percentage jongeren met psychische klachten is stabiel gebleven vergeleken met 2021. Bijna een kwart van de jongeren heeft lichte tot ernstige psychische klachten. Jongeren voelen zich minder gelukkig en ervaren meer stress op bepaalde gebieden dan bij de vorige metingen. De belangrijkste oorzaak van stress onder jongeren is school of huiswerk (35%). Ook krijgen jongeren vaak stress door de combinatie van alles wat ze moeten doen (29%). Het percentage jongeren dat zich eenzaam voelt is wel gedaald ten opzichte van de corona meting in 2021, maar is hoger dan in 2019. De vorige meting (2021) vond midden in de coronaperiode plaats, toen veel maatregelen golden die invloed hadden op het welbevinden van jongeren. Dat de resultaten sindsdien niet zijn verbeterd is zorgwekkend en laat zien dat blijvende aandacht nodig is.

Toename ongezond gedrag

Alarmerend is de toename van het aandeel jongeren dat vapet (e-sigaret rookt). In 2019 vapede 1% van de jongeren wekelijks, in 2023 is dat 8%. Ook roken meer jongeren wekelijks sigaretten of shag (van 3% in 2019 naar 6% in 2023).

Het alcoholgebruik door jongeren is nog steeds hoog te noemen en is de laatste jaren niet gedaald. Bijna een kwart van de jongeren (23%) dronk de afgelopen 4 weken alcohol. Opvallend is dat nog steeds een groot deel van de ouders (42%) het alcoholgebruik van hun kind goedkeurt of er niets van zegt.

Het risico op problematisch gebruik van social media is toegenomen. Inmiddels loopt 1 op de 8 jongeren (12%) risico op problematisch gebruik van sociale media, in 2019 was dat nog 7%. Deze jongeren geven onder andere aan slaaptkort te komen of hun huiswerk af te raffelen door het gebruik van sociale media.

Het percentage jongeren dat 5 of meer dagen ontbijt is verder gedaald. In 2015 was dat 86%, in 2023 70%. Hoewel het beweeggedrag van jongeren niet duidelijk is veranderd, beweegt slechts de helft (46%) 5 dagen of meer minstens één uur per dag.

Sociale veiligheid jongeren onder druk

De resultaten laten verschillende negatieve ontwikkelingen zien in de sociale leefomgeving van jongeren. Jongeren worden vaker gepest. Pesten op school (de laatste 3 maanden) is gestegen van 7% in 2019 naar 14% in 2023 en online pesten van 5% in 2019 naar 9% in 2023. Jongeren geven ook minder vaak aan school leuk te vinden: van ongeveer de helft in voorgaande monitorjaren naar 44% in 2023. Ook het ziekteverzuim en spijbelen is toegenomen. Daarnaast vinden minder jongeren homoseksualiteit normaal (van 71% in 2019 naar 46% in 2023) en ervaren jongeren vaker discriminatie (van 16% in 2019 naar 19% in 2023).