



# Resultaten Gezondheidsmonitor Jeugd

## Weetjes, tips & tricks voor jou als ouder



Beste ouder,

Deze nieuwsbrief is speciaal voor jullie.

In het najaar van 2023 is de Gezondheidsmonitor Jeugd afgenomen. Deze vragenlijst is op school ingevuld door 7.653 Kennemerlandse middelbare scholieren uit de tweede en vierde klas. In deze vragenlijst geven ze anoniem aan wat zij van hun gezondheid vinden. Ze beantwoorden vragen over allerlei thema's zoals mentale gezondheid, beweging, slaap, alcoholgebruik, roken/vapen etc.

De antwoorden van de scholieren zijn ontzettend waardevol en geven een goede indruk over wat goed en niet zo goed gaat. Voor scholen is een inkijkje in wat hun leerlingen aangeven belangrijk. Omdat de Gezondheidsmonitor elke paar jaar wordt afgenomen is ook goed te zien wat er over de jaren beter of minder goed gaat. Scholen nemen dit mee in beslissingen over bijvoorbeeld het lesaanbod en het beleid over gezondheid op school.

In deze nieuwsbrief verzamelen we de meest opvallende uitkomsten en passende info, tips en tricks. Niet om te laten weten hoe het moet, maar vooral om te benadrukken dat jij als ouder belangrijk bent en we allemaal weten hoe lastig opvoeden is, zeker als je met pubers te maken hebt.

Om in hedendaagse termen te spreken en zonder de druk op te willen voeren: de belangrijkste influencer, dat ben jij.

Veel leesplezier!

Team Gezonde School van GGD Kennemerland

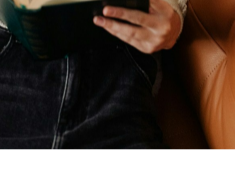
## Puberbrein: van chaos naar logica

### PUBERTEIT

#### ALS JE OUDERS

#### VERVELEND

#### BEGINNEN TE DOEN



**In de puberteit zijn jongeren vooral bezig met hun eigen grenzen ontdekken en lijken zich weinig aan te trekken van wat ouders zeggen. Veel ouders vragen zich soms radeloos af: 'Is er eigenlijk nog wel iets wat tot ze doordringt..?'. Het antwoord is ja, ook al geven pubers soms hele andere signalen af.**

Pubers morren, protesteren of vloeken misschien als hun ouders wat van ze willen. Maar ouders hebben een belangrijke invloed. En uit internationaal onderzoek weten we ook dat Nederlandse jongeren een bovengemiddeld sterke band hebben met hun ouders.

**Grenzen en regels: soms echt niet makkelijk**  
Ouders worstelen ook vaak met het stellen van grenzen voor hun tieners. Want helpt dit wel? Wordt iets niet aantrekkelijker op het moment dat je zegt dat ze iets niet moeten doen? Het

is begrijpelijk dat je dit denkt.

Toch zijn kaders en regels ongelofelijk belangrijk voor jongeren. Het stellen van grenzen biedt een balans tussen vrijheid en verantwoordelijkheid. Pubers hebben behoefte aan ruimte om zichzelf te ontdekken, maar duidelijke grenzen geven hen een veilige ruimte om te experimenteren zonder zich volledig te verliezen in risicovol gedrag. Het biedt hen niet alleen de structuur die ze nodig hebben om gezond op te groeien, maar ook de vrijheid om op een verantwoorde manier hun eigen identiteit en keuzes te ontdekken.

#### Hoe werkt het puberbrein?

Als ouder is het goed om je bewust te zijn van de ontwikkeling die je kind doormaakt. Zodat je in ieder geval een beetje kunt begrijpen waarom je kind, in jouw ogen, soms rare beslissingen maakt.

Meer informatie: [Hoe werkt het puberbrein?](#)

## Wat zeggen onze jongeren over hun ouders?



#### Wat zeggen de cijfers:

87% van de jongeren voelt zich meestal of altijd gelukkig thuis. Ze krijgen complimenten van ouders wanneer ze iets goed doen, ervaren duidelijke regels en zijn blij met de tijd die ouders met ze doorbrengen.

Dus misschien zeggen ze het niet vaak hardop, maar de jongeren uit onze regio zijn behoorlijk blij met de band die ze met hun ouders hebben. En jongeren die een goede band hebben met hun ouders hebben over het algemeen minder psychosociale problemen.

## Slaap: slaapstand of snoozen?



#### Wat zeggen de cijfers:

Maar liefst 68% van de jongeren uit onze regio voelt zich overdag vaak slaperig of moe. Dat is een flinke stijging ten opzichte van 2019 (59%).

In een wereld vol prikkels en hectiek is goed slapen heel belangrijk. Terwijl je slaapt worden je hersenen als het ware schoongespoeld, verwerk je alle indrukken van de dag, geef je gevoelens een plaats en zorg je ervoor dat je alle belangrijke dingen onthoudt. Tieners hebben hun nachtrust extra nodig omdat de hersenen nog volop in ontwikkeling zijn.

Gezien de cijfers is de kans groot dat jij ook een slaperige puber thuis hebt. Hoe help je hen om de broodnodige slaapuren te pakken? Daar heeft Charge Your Brainzzz iets voor! Dit is een aanpak voor goede slaapgezondheid bij jongeren, voor thuis en op school. Doe de Slaapcheck, scroll eens door de Slaapwijzzer en vind allerlei fijne tips en tools voor een goede nachtrust van je tiener via de [website voor ouders](#).

## Mentale gezondheid: praten helpt



#### Wat zeggen de cijfers:

Jongeren voelen zich voldoende weerbaar (89%) en kunnen bij iemand terecht met problemen (95%). Weliswaar meer dan de helft stress (54%), en ook prestatiedruk wordt vaak gevoeld (38%). Daarnaast heeft 29% van de jongeren psychische klachten, 22% heeft gedachten aan suicide en 30% van de jongeren ervaart eenzaamheidsgevoelens.

Als ouder wil je natuurlijk dat je kind gelukkig is. Maar wat als je merkt dat dit niet het geval is? Of als je het idee hebt dat je puber zich vrolijker voordeet dan 'ie misschien in werkelijkheid is? Een gesprek hierover aangaan kan best wel lastig zijn. Het is niet altijd duidelijk te zien of je kind ergens mee worstelt of gewoon een slechte dag heeft.

Mind Us heeft hier een mooie tool voor ontwikkeld: De Checkers. In drie kwartier loop je drie modules door:

- Hoe herken je dat een jongere niet lekker in zijn vel zit?
- Hoe ben je een goede gesprekspartner?
- Hoe help je iemand verder?

Je vindt de online training hier: [De Checkers](#).

## Weerbaarheid op het liefdespad



#### Wat zeggen de cijfers:

Opvallend is het stijgen van het percentage van 4% naar 8% van de leerlingen die een ongewenste seksuele ervaring hebben gehad.

34% van de jongeren geeft aan informatie over liefde en seks via hun ouders te krijgen. Je bent als ouder dus wel degelijk een bron van informatie voor je tiener, zelfs als het gaat over liefde en seksualiteit.

Ondanks mondige pubers thuis, kan het toch zo zijn dat ze het buitenshuis lastig vinden hun grenzen aan te geven. In de stijging van het percentage ongewenste seksuele ervaringen zien we dit terug.

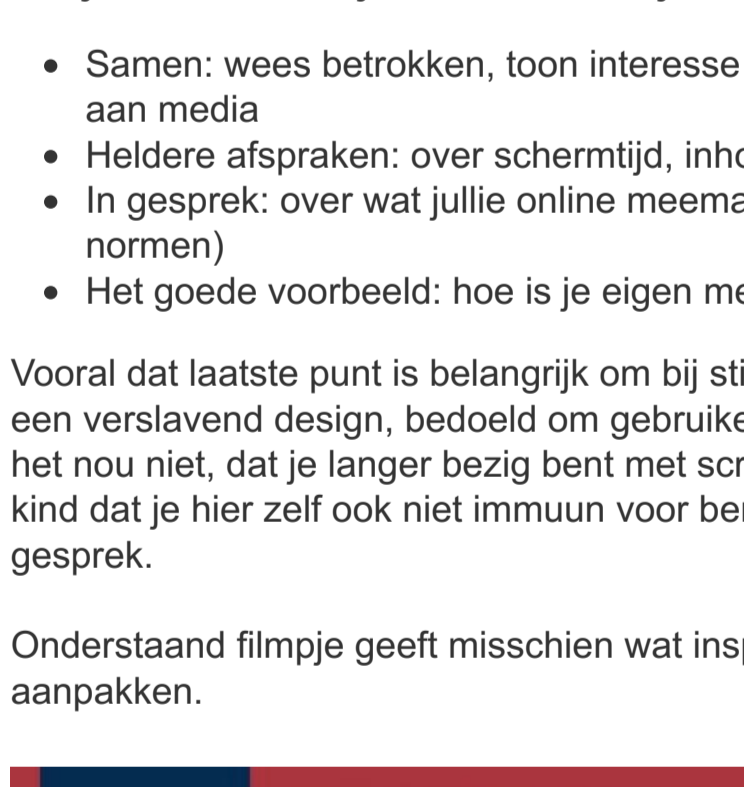
#### Hoe maak je jouw kind weerbaarder?

- Creëer een veilig en warm nest thuis. Leer je kind hoe ze zich kunnen weren tegen nare dingen, leer ze luisteren naar een nee-gevoel. Zeg dat je niet alles hoeft te weten, maar dat ze altijd bij je terecht kunnen.
- Vraag je kind regelmatig wat hij of zij ergens van vindt. Zo vormt hij een eigen mening en leert, om over uiteenlopende onderwerpen te praten.
- Je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn. Soms heeft je kind een andere mening. Als je dat accepteert, laat je blijken dat het belangrijk is om respect te tonen voor elkaars mening.
- Geef je kind wat vaker een compliment, benadruk wat het goed heeft gedaan. Dit is goed voor het zelfvertrouwen.
- Vertel ook eens over je eigen puberteit en wat je toen leuk of juist moeilijk vond.
- Praat over verlies, zoenen en vrijen. Leg ook uit dat jongeren wel eens opschoppen over hun ervaringen met zoenen en seks. Terwijl het soms best nog even duurt voor ze er echt ervaring mee opdoen.
- Laat je kind merken dat het zelf bepaalt wanneer hij of zij toe is aan zoenen, strelen of seks. Benadruk dat iedereen daarin een eigen tempo heeft.
- Maak duidelijk dat je zelf aangeeft waar de grens ligt. Als je A zegt, hoeft je nog geen B te zeggen.

Meer tips voor ouders bij de seksuele opvoeding vind je [hier](#).

Of luister de podcast [Help, ik heb een puber!](#) van schrijver Kluun, waarin veel onderwerpen uit deze nieuwsbrief aan bod komen.

## LHBTQI+ en zo meer



#### Wat zeggen de cijfers:

Slechts 12% van de scholieren is van mening dat je tegen iedereen op school eerlijk kunt zeggen dat je jezelf als LHBTQI+ identificeert. Dat is een stuk lager dan in 2019, toen was dit nog 28%. Op scholen wordt dit gedaalde percentage ook volledig herkend.

Er is veel te doen over de afnemende acceptatie richting LHBTQI+ personen. Erg genoeg. Het kan best wel moeilijk zijn om als ouder te zien dat je kind worstelt met zichzelf en diens identiteit. Je wilt je tiener beschermen tegen de vooroordelen van de buitenshuis wereld. Of je bent een ouder die vermoedt dat je kind hiermee worstelt en op een goede manier het gesprek hierover wil starten.

#### Tips die hierbij kunnen helpen:

- Focus op je eigen rol en houding als ouder. Je kunt zelf die veilige haven en veilige sfeer met je kind over identiteit wilt hebben.
- Voor ouders die thuis merken dat je kind afwijzend en negatief reageert op LHBTQI+ personen is het belangrijk om goed te kijken naar je eigen rol en houding. Is er thuis een open houding ten opzichte van gender-, sekse- en seksuele identiteit en in hoeverre breng je dit over op je kind?
- Geef het goede voorbeeld: geef geen negatief commentaar op stereotype LHBTQI+ personen of scheld niet met woorden als 'homo'.

Ook voor dit onderwerp geldt dat je je rol als ouder niet moet onderschatten en veel kunt betekenen voor een veilige omgeving, om je kind zichzelf te laten zijn of je kind leert om te gaan met mensen die anders zijn.

## Sociale veiligheid: van iedereen, voor iedereen



#### Wat zeggen de cijfers:

49% van de Kennemerlandse jongeren voelt zich wel eens onveilig. Ten opzichte van 13% in 2019 voelt 29% zich in 2023 het afgelopen jaar gediscrimineerd. Daarnaast is 15% van de jongeren de afgelopen maanden gepest op school. In 2021 was dit 11%.

Discriminatie en pesten (zowel online als offline) hebben een negatieve invloed op sociale veiligheid. Het kan nare gevoelens losmaken en leiden tot minder zelfvertrouwen. Discriminatie is verboden, maar komt nog steeds vaak voor.

Centrum Jeugd en Gezin Kennemerland geeft op [hun website](#) tips over wat je kunt doen als school discrimineert of je kind wordt gediscrimineerd.

Je kind dat gepest wordt, of je kind dat zelf pest vraagt om actie als ouder, hoe ingewikkeld ook. Daarbij maakt de online wereld van je kind het ook lastig om het pesten of gepest worden door te hebben. Op de website van [Stop Pesten Nu](#) vind je alle informatie en tips over wat je als ouder kunt doen.

## Schermtijd: minderen is moeilijk



#### Wat zeggen de cijfers:

Jongeren uit onze regio zijn niet blij met al hun schermtijd, maar vinden het heel lastig om te minderen. 44% van de jongeren in onze regio is ontevreden over hoe lang ze achter een scherm zitten. 13% van de jongeren loopt het risico op problematisch sociaal media gebruik.

Als tieners langdurig gamen en hier niet mee kunnen stoppen of als ze heel gebruik van social media niet meer onder controle hebben, kunnen er problemen ontstaan. Zoals op het gebied van hun mentale gezondheid, eenzaamheid en slaap. Waar vooral jongens risico lopen door te veel te gamen, ligt dit bij meisjes meestal meer bij jongens gebruik. Hoe kun je ze helpen als ouder? Hoe blijft hun schermgebruik gezond en leuk?

#### Om je kind mediawijs te maken, kun je hieraan denken:

- Samen: wees betrokken, toon interesse in wat je kind doet online, beleef samen plezier aan media
- Heldere afspraken: over schermtijd, inhoud, social media, telefoon in bed, bij huiswerk
- In gesprek: over wat jullie online meemaken en wat je daarvan vindt (waarden en normen)
- Het goede voorbeeld: hoe is je eigen mediagebruik als ouder?

Vooraf laatst design is belangrijk om bij stil te staan. Social media apps hebben van zichzelf een verslavend design, bedoeld om gebruikers zo lang mogelijk online te houden. Wie herkent het nou niet, dat je langer bezig bent met scrollen dan je eigenlijk wilde? Als je kunt delen met je kind dat je hier zelf ook niet immuun voor bent, geeft dit een mooie basis voor een open gesprek.

Onderstaand filmpje geeft misschien wat inspiratie hoe andere gezinnen mediaopvoeding aanpakken.

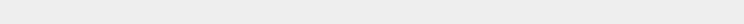
**Nji OUDERS**

**Mijn kind gamet: leuke hobby of beginnend probleem?**

Online ouderavond  
Maandag 18 november was de webinar 'Liever m'n pink kwijt dan m'n telefoon' - over de invloed van de smartphone op het welzijn van tieners. Spreker Justine Pardoan nam ouders mee in de online wereld van tieners, en hoe je hier als ouder op een positieve manier mee om kunt gaan. Meer dan 1000 ouders gaven zich op.

Heb je de ouderavond gemist en wil je deze terugkijken?  
Dat kan! Je vindt hem via deze terugkijlink: ['Liever m'n pink kwijt dan m'n telefoon'](#)  
De webinar is tot uiterlijk 2 december terug te kijken.

## In gesprek over vaperen: nooit straffen, altijd steunen



#### Wat zeggen de cijfers:

Vooraf de toename van het aantal jongeren dat rookt en vaperen is zorgwekkend. Rook in 2019 in totaal nog 5% wekelijks rookte en/of vapede, is dit nu toegenomen naar 12%. Vooral vaperen is sterk toegenomen van 2% naar 10%. Vapen is populairder dan roken, vooral onder meisjes, vierdeklassers en vmbo-ers.

Gekmakend en ongerust makend; er komt steeds meer slecht nieuws over de gevaren van vaperen naar buiten. Maar jouw eigengereide tiener trekt zich daar niets van aan en vaperen stug door. Is het mogelijk je kind van deze rare verslaving af te helpen? Of nog beter: kun je voorkomen dat je zoon of dochter aan vaperen begint? Het goede nieuws is dat je als ouder meer invloed hebt dan je denkt. En dat gelukkig 9 van de 10 tieners niet vaperen.

#### Tips voor een goed gesprek:

- Zorg dat je genoeg weet over vaperen
- Toon oprechte interesse; stel open vragen en geen persoonlijke aanvallen
- Wees geïnteresseerd in de beleving van je kind
- Stel grenzen
- Bespreek consequenties
- Geef complimenten als: "Wat fijn dat je dit met me deelt."
- Maak samen een plan voor vrije tijd
- Geef het goede voorbeeld

Hoe ga je als ouders om met opgroeiende pubers en de verleidingen die ze tegenkomen? Hier is veel onderzoek naar gedaan. Het belangrijkste blijft om open met elkaar in gesprek te gaan over vaperen. Net zoals dat geldt voor de andere onderwerpen uit deze nieuwsbrief. Als je de tijd neemt, vragen stellen en met belangstelling luistert, kan dat verrassende uitkomsten brengen.

Daarnaast speelt groepsdruk vaak een rol. Als ouder kun je proberen je kind weerbaarder te maken. Leg uit dat dat wat een vriend of vriendin doet, lang niet altijd het goede is. En dat als iemand anders iets doet, het echt geen schande is dat hij of zij daar niet achteraan gaat. Laat je kind inzien dat hij of zij een eigen stel hersenen heeft en zelf beslissingen kan nemen.

Meer nuttige info over (helder) opvoeden

## Alcohol: geven we zelf wel het goede voorbeeld?



#### Wat zeggen de cijfers:

Uit de monitor komt dat ten opzichte van 2021 het percentage jongeren dat de afgelopen 4 weken alcohol heeft gedronken is afgenomen van 28% naar 24%. Dit dalende percentage is goed nieuws, alleen we zijn er nog niet. Vanwege alle schade die alcohol kan veroorzaken blijven we streven naar 0,0%.

Alcoholgebruik onder de 18 jaar is ongewenst. De hersenen zijn dan nog volop in ontwikkeling. Alcohol verstoort deze ontwikkeling, en kan zorgen voor schade aan de hersenen op de korte en lange termijn.

Begin november ging de landelijke campagne 'Zien drinken, doet drinken' van start. De boodschap is dat kinderen en jongeren drinkgedrag van anderen kopiëren en dat volwassenen zich vaker gaan afvragen: *geven we zelf wel het goede voorbeeld?*

We vallen misschien in herhaling, maar net als bij de eerdere onderwerpen is jouw aanwezigheid en rol belangrijk. Onderzoek wijst uit dat kinderen minder snel drinken als de ouders dat ook niet doen. Het is niet zo dat ouders helemaal niets mogen drinken, maar liever niet tijdens een (sport)evenement of basisschool-feestje, waar de kinderen ook bij aanwezig zijn.

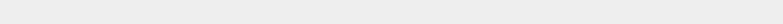
Wil je hier meer over weten, kijk dan op de site van [Zien drinken, doet drinken](#).

## Tot slot... Kun je hier als ouder wat mee?

Deze nieuwsbrief is een pilot. Een uitprobeerseel voor ons als Gezonde School en GGD Kennemerland om naast scholen, het belangrijkste blijft om open met elkaar in gesprek te gaan over vaperen. Net zoals dat geldt voor de andere onderwerpen uit deze nieuwsbrief. Als je de tijd neemt, vragen stellen en met belangstelling luistert, kan dat verrassende uitkomsten brengen.

Daarnaast speelt groepsdruk vaak een rol. Als ouder kun je proberen je kind weerbaarder te maken. Leg uit dat dat wat een vriend of vriendin doet, lang niet altijd het goede is. En dat als iemand anders iets doet, het echt geen schande is dat hij of zij daar niet achteraan gaat. Laat je kind inzien dat hij of zij een eigen stel hersenen heeft en zelf beslissingen kan nemen.

Meer nuttige info over (helder) opvoeden



Deze e-mail is verzonden aan [\[email\]](#).  
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden.  
U kunt ook uw [gegevens](#) inzien en [wijzigen](#).  
Voor een goede ontvangst voegt u [marjolien.kiani@vrvk.nl](#) toe aan uw adresboek.