

11 Gezondheid en leefstijl van jongeren in de regio Gelre-IJssel

RESULTATEN VAN E-MOVO 2007

In het kader van preventie vormt de jeugd een belangrijke doelgroep. Veel gezondheidsbeïnvloedend gedrag, zoals voedings- en beweggedrag, wordt op jonge leeftijd aangeleerd of aangewend. Op oudere leeftijd is het moeilijk dit gedrag te veranderen. Denk aan de moeite die mensen hebben om te stoppen met roken of om af te vallen. Het aanleren van gezond gedrag begint daarom bij voorkeur zo jong mogelijk.

Alhoewel de meeste jongeren een goede gezondheid hebben, laat hun leefstijl te wensen over. Zo is het alcoholgebruik onder jongeren hoog en hebben veel jongeren overgewicht. Ongezond gedrag leidt vaak pas op oudere leeftijd tot gezondheidsproblemen. Zo vergroot overgewicht de kans op hart- en vaatziekten en diabetes.

Om gericht te kunnen werken aan de verbetering van gezondheid en leefstijl, is kennis hierover essentieel. Onder andere via de uitvoering van gezondheidsmonitors draagt GGD Gelre-IJssel bij aan de beschikbaarheid van deze kennis over de inwoners van haar werkgebied (zie figuur 1).



Figuur 1 Werkgebied van GGD Gelre-IJssel

Om de gezondheid en leefstijl van jongeren in kaart te brengen, heeft GGD Gelre-IJssel in het najaar van 2007 voor de tweede keer E-MOVO (Elektronische Monitor en Voorlichting) uitgevoerd, samen met de andere GGD'en in Gelderland en Overijssel¹. Deze factsheet geeft een eerste, globale beschrijving van de uitkomsten voor de regio Gelre-IJssel. In de loop van 2008 worden de resultaten uitgebreider gerapporteerd op gemeente- en schoolniveau. Deze rapportages zullen ook gemeente- en schoolspecifieke aanbevelingen bevatten.

¹ In 2003 is E-MOVO voor het eerst uitgevoerd; GGD Regio IJssel-Vecht heeft E-MOVO beide jaren niet uitgevoerd

DEELNEMERS

In de regio Gelre-IJssel zijn alle scholen voor voortgezet onderwijs (behalve het speciaal voortgezet onderwijs) uitgenodigd om deel te nemen aan E-MOVO 2007. Van de 53 scholen hebben er 47 (89%) deelgenomen.

In totaal hebben 14.511 jongeren uit de regio Gelre-IJssel de vragenlijst via internet ingevuld. Van deze leerlingen zit 23% in klas 2 vmbo, 27% in klas 2 havo/vwo, 25% in klas 4 vmbo en 24% in klas 4 havo/vwo.

Dertien procent van de jongeren wordt tot de groep allochtonen gerekend, wat betekent dat de jongere zelf of tenminste één van de ouders in het buitenland is geboren. Vier procent is Turks, 1% is Marokkaans en de rest heeft een andere etniciteit. De meeste jongeren (82%) wonen bij hun eigen vader en moeder; 8% woont in een éénoudergezin, 5% in een gezin met een ouder en een stiefouder, en de rest heeft een andere gezinssituatie.

LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Aan de leerlingen is de vraag gesteld: 'Wat vind je van je eigen gezondheid?'. Uit landelijk onderzoek blijkt dat deze vraag een goede indicatie geeft van de werkelijke gezondheid. De meeste jongeren in de regio Gelre-IJssel beoordelen hun gezondheid als goed of heel goed (83%); 15% geeft als antwoord 'gaat wel' en 2% vindt zijn/haar gezondheid niet zo best of slecht. Jongens beoordelen hun gezondheid vaker positief (86%) dan meisjes (80%).

PSYCHOSOCIALE GEZONDHEID

Het grootste deel van de gezondheidsproblemen bij jongeren (15-24 jaar) in Nederland wordt veroorzaakt door psychische problemen. Het gaat dan vooral om alcoholafhankelijkheid, angststoornissen en depressie. Deze problemen kunnen leiden tot slecht sociaal functioneren, verminderde schoolprestaties, schooluitval en criminaliteit.

In E-MOVO 2007 is het vóórkomen van psychische problematiek onder meer gemeten met de MHI-5 (Mental Health Inventory). De MHI-5 is een korte vragenlijst van vijf vragen over gelukkig voelen, zenuwachtigheid en neerslachtigheid. Op basis van deze vragenlijst blijkt dat bij 16% van de jongeren in de regio Gelre-IJssel in meer of mindere mate sprake is van psychische ongezondheid. Psychische onge-

E-MOVO: monitor én voorlichting

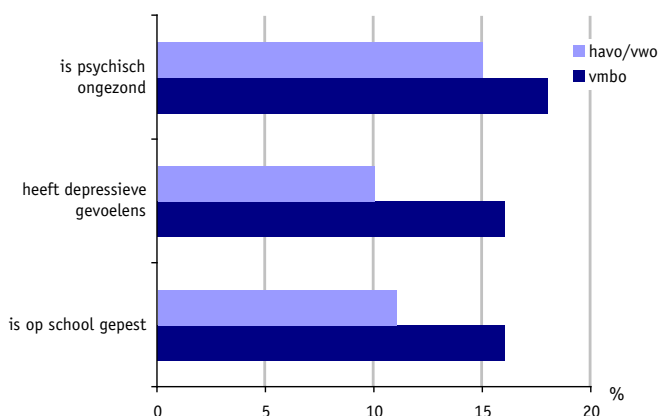
E-MOVO is een instrument waarmee via een vragenlijst op internet gegevens worden verzameld over gezondheid, welzijn en leefstijl van jongeren in klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs. De vragenlijst wordt op school ingevuld.

Na het invullen van de vragenlijst krijgen de leerlingen, op basis van de antwoorden die zij hebben gegeven, een persoonlijk gezondheidsprofiel en een gezondheidsadvies via de website van E-MOVO. Het advies wil leerlingen bewust maken van hun eigen gedrag met betrekking tot bewegen, roken, voeding, alcohol, drugs en geestelijk welzijn, en geeft hen tips over een gezonde leefstijl. E-MOVO is dus zowel een monitor- als een voorlichtingsinstrument.

zondheid komt bij meisjes aanmerkelijk vaker voor (22%) dan bij jongens (11%).

De aanwezigheid van depressieve gevoelens is gemeten met behulp van de Major Depression Inventory (MDI). Op basis van deze gestandaardiseerde vragenlijst heeft 13% van de jongeren in de regio Gelre-IJssel depressieve gevoelens; 3% heeft hier in ernstige mate last van. Depressieve gevoelens komen vaker voor bij meisjes (15%) dan bij jongens (10%). Dertien procent van de jongeren geeft aan in de afgelopen drie maanden wel eens gepest te zijn op school; 6% werd meerdere keren per maand gepest, de rest minder vaak. Bijna een kwart van de jongeren geeft aan zelf wel eens mee te doen aan het pesten van medescholieren.

Figuur 2 toont dat psychosociale problemen vaker voorkomen bij vmbo-leerlingen dan bij havo/vwo-leerlingen.



Figuur 2 Het voorkomen van enkele psychosociale problemen naar onderwijsniveau (%)

Als jongeren ergens mee zitten, zoeken zij meestal hulp bij hun ouders/verzorgers (78%) of bij vrienden (42%). Vier procent van de jongeren zegt geen hulp te zoeken als ze ergens mee zitten.

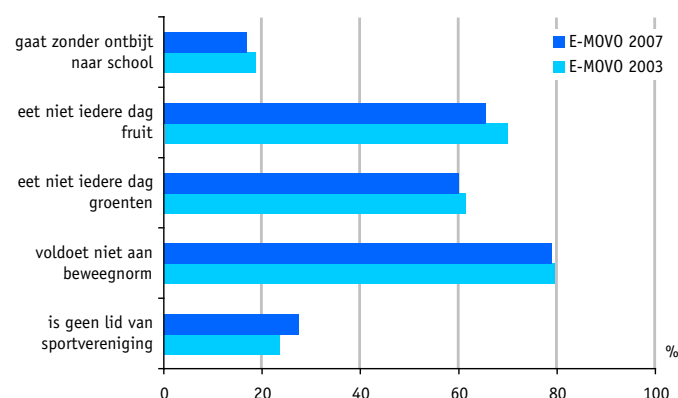
OVERGEWICHT, VOEDING EN BEWEGEN

Het percentage jongeren met overgewicht in Nederland is de laatste decennia sterk gestegen. Ernstig overgewicht (obesitas) is een risicofactor voor het ontstaan van onder meer hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en gewrichtsproblemen op latere leeftijd. Daarnaast kan overgewicht een psychische belasting betekenen.

Volgens zelfgerapporteerde waarden van lengte en gewicht van tweedeklassers in de regio Gelre-IJssel, zou 8% overgewicht hebben. Dit percentage is echter een onderschatting van het werkelijke aandeel jongeren met overgewicht: uit gegevens van jeugdartsen van GGD Gelre-IJssel blijkt namelijk dat 18% van de tweedeklassers² overgewicht heeft.

Ontbijten vormt een belangrijk element van een goed voedingspatroon. Overslaan van het ontbijt leidt tot een verminderd concentratievermogen en heeft daardoor een negatief effect op de leerprestaties. Bovendien kan niet-ontbijten aanzetten tot het consumeren van energierijke snacks later op de dag, met als gevolg een groter risico op overgewicht. Het eten van voldoende groenten en fruit is een ander belangrijk element van een gezond voedingspatroon. Het eten van voldoende groenten en fruit beschermt tegen sommige vormen van kanker en tegen hart- en vaatziekten. Jongeren in Nederland voldoen over het algemeen niet aan de gezonde voedingsnorm van twee stuks fruit en 200 gram groenten per dag.

Zeventien procent van de jongeren in de regio Gelre-IJssel gaat minstens één keer per week zonder ontbijt naar school. Ook eten zij weinig groenten en fruit: 60% eet niet dagelijks groenten en 65% eet niet dagelijks fruit. Het ontbijtgedrag en de consumptie van groenten en fruit zijn het ongunstigst bij vmbo'ers, en vierdeklassers. Ten opzichte van 2003 zijn de voedingsgewoonten van jongeren in de regio Gelre-IJssel iets verbeterd (zie figuur 3).



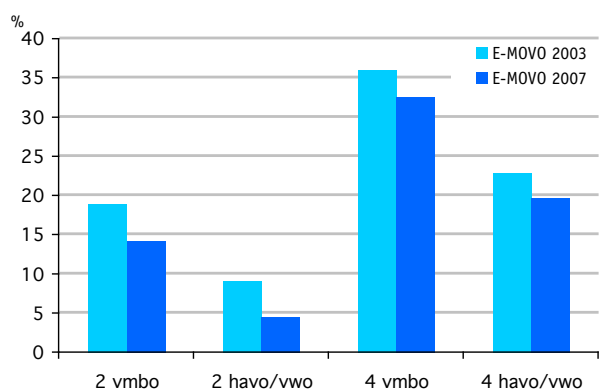
Figuur 3 Voedingsgewoonten en lichamelijke activiteit per jaar van onderzoek (%)

² Dit percentage heeft betrekking op tweedeklassers van het schooljaar 2006-2007 in 15 van de 21 gemeenten in de regio Gelre-IJssel

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen moeten jongeren iedere dag minimaal één uur matig intensief bewegen (lopen, fietsen, skateboarden). Eén op de vijf jongeren in de regio Gelre-IJssel geeft aan, dat zij dagelijks minimaal een uur lichamelijk actief zijn en dat is vrijwel evenveel als in 2003. Bijna driekwart is lid van een sportvereniging; havo/vwo-ers vaker (78%) dan vmbo-ers (66%). In 2007 zijn minder jongeren in de regio Gelre-IJssel lid van een sportvereniging dan in 2003 (zie figuur 3).

ROKEN

Roken is één van de belangrijkste vermijdbare oorzaken van ziekte en sterfte in Nederland. Achttien procent van de jongeren in de regio Gelre-IJssel geeft aan te roken; meer vierdeklassers (26%) dan tweedeklassers (9%) en meer vmbo-ers (24%) dan havo/vwo-ers (12%). In de regio Gelre-IJssel is het percentage jongeren dat rookt ten opzichte van 2003 met 4% afgenomen (zie figuur 4). Dit is in lijn met de landelijke tendens die eveneens een afname toont van het percentage jongeren dat rookt.



Figuur 4 Percentage jongeren dat rookt, per klas en onderwijsniveau, en jaar van onderzoek

Jongeren die roken, doen dat meestal in de discotheek, op school, op straat of in het café. Ruim één op de drie jongeren wordt thuis blootgesteld aan rook (passief roken).

ALCOHOL

Alcoholgebruik heeft invloed op bijna alle organen in het lichaam. Omdat jongeren volop in de groei zijn, zijn hun hersenen en andere organen extra vatbaar voor de schadelijke invloed van alcohol. Regelmatig alcoholgebruik kan de groei letterlijk vertragen en verstoort/beschadigt de ontwikkeling van de hersenen. Daarom wordt landelijk aanbevolen om onder de 16 jaar geen alcohol te drinken. Een nadeel van alcoholconsumptie is ook dat het kan resulteren in verkeersongelukken, agressie en ongeplande of onbeschermd seks.

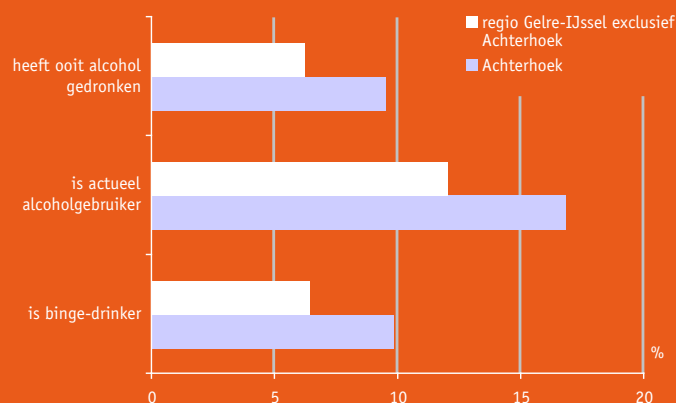
Ruim de helft (51%) van de jongeren in de regio Gelre-IJssel heeft in de afgelopen vier weken alcohol gedronken, en wordt daarom volgens landelijke begrippen als actuele of regelmatige drinker betiteld. Het percentage drinkers is groter bij vierdeklassers (74%) dan bij tweedeklassers (29%), groter bij vmbo-ers (57%) dan bij havo/vwo-ers (46%), en groter bij jongens (55%) dan bij meisjes (48%). Het percentage jongeren in de regio Gelre-IJssel dat alcohol drinkt, is sinds 2003 met 15% gedaald. De daling deed zich vooral voor bij tweedeklassers (22% versus 8% bij vierdeklassers) en was sterker bij havo/vwo-ers (17%) dan bij vmbo-ers (13%; zie figuur 5).

Vijfendertig procent van de jongeren in de regio Gelre-IJssel heeft in de afgelopen vier weken wel eens vijf of meer alcoholhoudende drankjes bij één gelegenheid gedronken, het zogenaamde binge-drinken. Ook dit percentage is aanmerkelijk lager dan in 2003, toen 43% van de jongeren aan binge-drinken had gedaan. Het binge-drinken is bij

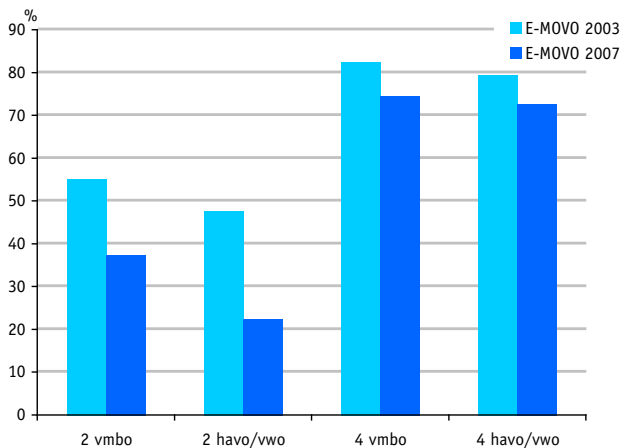
Effecten van het alcoholmatigingsproject in de Achterhoek duidelijk meetbaar

Eind 2005 is in de Achterhoek een intensief alcoholmatigingsproject gestart. In dit project trachten de Achterhoekse gemeenten, IrisZorg (instelling voor verslavingszorg), justitie en GGD Gelre-IJssel samen met onder meer horeca, sportverenigingen, onderwijs en jongerenwerk het alcoholgebruik van jongeren te matigen. De resultaten van E-MOVO laten het succes van het project duidelijk zien: in de hele regio Gelre-IJssel is het alcoholgebruik gedaald, maar in de Achterhoek aanzienlijk meer dan elders (zie figuur 6).

Ondanks deze sterkere daling, is het alcoholgebruik bij jongeren in de Achterhoek nog steeds hoger dan in de rest van de regio Gelre-IJssel.



Figuur 6 Percentage waarmee het alcoholgebruik is gedaald tussen 2003 en 2007, in de Achterhoek en in de regio Gelre-IJssel exclusief de Achterhoek



Figuur 5 Percentage jongeren dat alcohol drinkt, per klas en onderwijsniveau, en jaar van onderzoek

tweedeklassers sterker gedaald (van 28% in 2003 naar 17% in 2007) dan bij vierdeklassers (van 59% in 2003 naar 54% in 2007).

Landelijk is het percentage jongeren dat ooit alcohol heeft gedronken tussen 2003 en 2005 licht gedaald, maar is het percentage binge-drinkers vrijwel gelijk gebleven.

Van de jongeren in de regio Gelre-IJssel die alcohol drinken, geeft 63% aan dat hun ouders hun alcoholgebruik goed vinden of dat hun ouders er niets van zeggen.

In 2003 was een aanzienlijk groter deel van de ouders deze mening toegedaan, namelijk driekwart.

Een nieuwe tendens is het indrinken voordat jongeren uitgaan. In 2003 is daar niet naar gevraagd; in 2007 komt indrinken voor bij een kwart van de jongeren. Dit indrinken gebeurt meestal bij vrienden thuis of thuis.

DRUGS

Regelmatig gebruik van softdrugs (hasj en wiet) kan problemen veroorzaken met het geheugen, het reactievermogen en het concentratievermogen. Jongeren die beginnen met het gebruik van softdrugs, hebben een grotere kans later harddrugs te gaan gebruiken.

Dertien procent van de jongeren in de regio Gelre-IJssel heeft ooit softdrugs gebruikt. Zes procent heeft in de afgelopen vier weken nog softdrugs gebruikt en wordt daarom als actuele gebruiker betiteld. Van de jongeren die softdrugs gebruiken, geeft de helft (52%) aan dat hun ouders dit niet weten. Van de ouders die wel weten dat hun kind softdrugs gebruikt, raden de meesten (75%) het gebruik af of verbieden het. Ten opzichte van 2003 is het aandeel jongeren in de regio Gelre-IJssel dat ooit softdrugs heeft gebruikt met 3% afgenomen; het aandeel actuele gebruikers is met 1% afgenomen.

Drie procent van de jongeren geeft aan ooit harddrugs te hebben gebruikt; 1% heeft in de afgelopen vier weken harddrugs gebruikt.

SEKSUALITEIT EN VEILIG VRIJEN

In de puberteit doen veel jongeren hun eerste seksuele ervaring op. De gemiddelde leeftijd waarop jongeren in Nederland voor het eerst geslachtsgemeenschap hebben, was in 2004 15 jaar; op 17-jarige leeftijd had de helft van de jongeren in Nederland ervaring met geslachtsgemeenschap. Door onbeschermde geslachtsgemeenschap met een seksueel ervaren persoon wordt de kans op seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's) vergroot.

Uit E-MOVO 2007 komt naar voren dat 5% van de tweedeklassers en 27% van de vierdeklassers in de regio Gelre-IJssel wel eens geslachtsgemeenschap heeft gehad. Vmbo-ers hebben vaker ervaring met geslachtsgemeenschap (21%) dan havo/vwo-ers (11%).

Bijna de helft (46%) van alle jongeren die wel eens geslachtsgemeenschap hebben gehad, vrijt niet altijd met een condoom en loopt daardoor kans op een geslachtsziekte. Belangrijkste redenen om geen condoom te gebruiken, zijn het gebruik van een ander voorbehoedsmiddel, het hebben van vaste verkering of elkaar vertrouwen. Ten opzichte van 2003 is het percentage jongeren dat niet altijd condooms gebruikt gelijk gebleven.

Conclusies en aanbevelingen

Verreweg de meeste jongeren in de regio Gelre-IJssel hebben een goede gezondheid. De meeste gezondheidsproblematiek wordt veroorzaakt door psychische problemen. Zo heeft 13% van de jongeren te maken met depressieve gevoelens.

Ten opzichte van 2003 is de leefstijl van jongeren in de regio Gelre-IJssel enigszins verbeterd voor wat betreft voedingsgewoonten, roken en het gebruik van softdrugs. Ten aanzien van het alcoholgebruik zijn duidelijke verbeteringen opgetreden: het percentage drinkers is met 15% afgenomen en het percentage binge-drinkers met 8%. Ook de houding van ouders ten opzichte van het alcoholgebruik van hun kind is veranderd: het percentage jongeren dat aangeeft dat hun ouders hun alcoholgebruik goedkeuren of er niets van zeggen, is met 13% afgenomen.

Alhoewel de leefstijl van jongeren is verbeterd, voldoet deze lang niet aan de normen voor gezond gedrag. Om gezondheidsproblemen in de toekomst te voorkomen, is het essentieel een gezonde leefstijl te (blijven) stimuleren. De meeste gezondheidswinst kan worden behaald door in te zetten op alcoholgebruik, rookgedrag, overgewicht (in combinatie met gezonde voeding en meer beweging) en depressie.

Bronnen

CBS: Jeugd 2003, cijfers en feiten

RIVM: Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2006

RIVM: www.nationaalkompas.nl

Trimbos instituut: www.trimbos.nl

Tekst en figuren

Henriëtte Hoeven-Mulder, Petra Boluijt, Irene Loman,
Caroline Timmerman-Kok (allen epidemioloog)

Ontwerp

Witte Rook grafisch ontwerpers

Arnhem/Deventer/www.witterook.nl

Gezondheid en leefstijl van jongeren in de regio Gelre-IJssel. Resultaten van E-MOVO 2007 is een onderdeel van de Gezondheidsatlas van de regio Gelre-IJssel, een uitgave van:

GGD Gelre-IJssel, Kennis- en expertisecentrum

Postbus 51

7300 AB Apeldoorn

088 43 33 705

E-mail : kenniscentrum@ggdgelre-ijssel.nl

De Gezondheidsatlas is te downloaden via
www.ggdgelre-ijssel.nl/ info voor /gemeenten.

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van bronvermelding.

Jaar van uitgave: 2008



Gelre-IJssel