

Resultaten Coronapeiling Jeugd

Onderzoek naar de impact van de coronacrisis op het welzijn en de leefstijl van de jeugd (12-18 jaar) in de regio Noord- en Oost-Gelderland (2^e Coronapeiling Jeugd, 8-19 maart 2021)

Over de Coronapeiling Jeugd van GGD Noord- en Oost-Gelderland

Het is inmiddels een jaar geleden dat het coronavirus opdook in Nederland. Om te bepalen hoe jongeren in deze coronacrisis ondersteund kunnen worden, onderzoekt GGD Noord- en Oost-Gelderland (GGD NOG) wat de impact van deze crisis is op het welzijn en de leefstijl van middelbare scholieren, en wat hun behoefte is aan ondersteuning. De gegevens voor dit onderzoek zijn verzameld via een digitale vragenlijst, die uitgezet is via middelbare scholen in de regio.

Dit rapport beschrijft de resultaten van de tweede Coronapeiling Jeugd. Om de resultaten te duiden, worden ook vergelijkingen gemaakt met de resultaten van de eerste Coronapeiling Jeugd uit mei 2020 (zie hier voor het [rapport](#) & de [infographic](#)) en met de resultaten van [de Gezondheidsmonitor Jeugd](#), die is afgenomen in het najaar van 2019, dus vóór de coronacrisis.

Een beknopt overzicht van de resultaten in deze rapportage, kun je vinden in deze [infographic](#).

Ruim 8 op de 10 jongeren geven het leven een voldoende

Verreweg de meeste jongeren geven hun leven op dit moment een voldoende (82%). Dit percentage is echter wel lager dan bij de peiling van mei 2020, toen 92% van de jongeren hun leven met een voldoende beoordeelden. Het gemiddelde rapportcijfer dat jongeren hun leven geven, is gedaald van 7,3 in mei 2020 naar 6,6 in maart 2021.

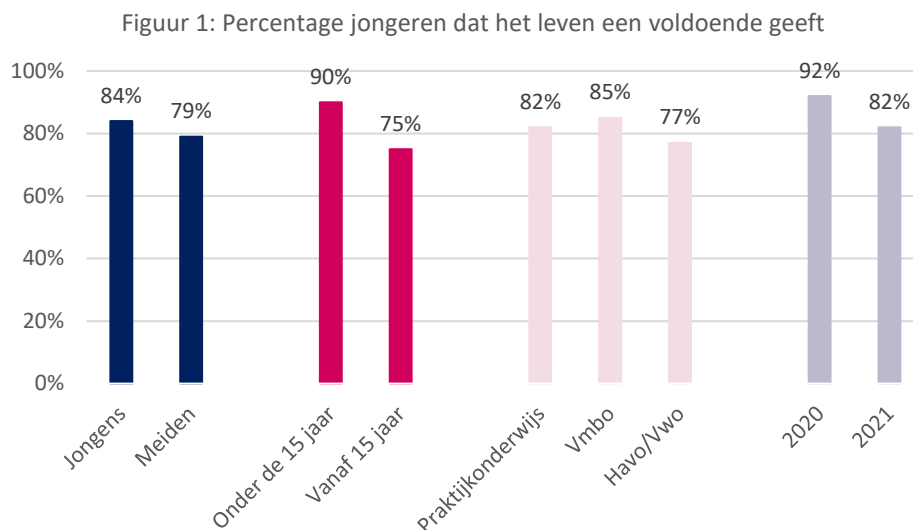
Jongens, jongeren onder de 15 jaar en leerlingen op het praktijkonderwijs of vmbo geven hun leven een hoger cijfer dan meiden, jongeren vanaf 15 jaar en leerlingen op het havo/vwo (zie Figuur 1).

De jongeren die hun leven een 8 of hoger geven, laten weten dat het over het algemeen goed met hen gaat, dat ze tevreden zijn en niets te klagen hebben. Ze halen goede cijfers op school en ze vinden het online les volgen 'niet erg'. Ze hebben familie en vrienden waar ze blij mee zijn en door de online lessen hebben ze meer vrije tijd om de dingen te doen die ze leuk vinden (hobby's).

"Ik mis het sociale leven, maar het is niet zo dat ik hierdoor mijn leven minder waard vind. Ik spendeer nu meer tijd met mijn familie en dat waardeer ik enorm. Ik heb daarnaast meer rust nu ik thuis kan werken, zowel werk in de zin van school en een bijbaan. Ook heb ik hoop op de toekomst waarin dit wel weer kan, ik weet waar ik het voor doe." (Meisje, 16 jaar)

De jongeren die hun leven een 5 of lager geven, laten weten dat dit vooral komt door het gebrek aan sociale contacten. Ze vinden het leven saai, ze geven aan dat ze alleen maar thuis zitten, waardoor ze zich opgesloten voelen. Ze voelen zich slecht en hebben nergens zin in. Daarnaast geeft deze groep aan schoolstress te ervaren.

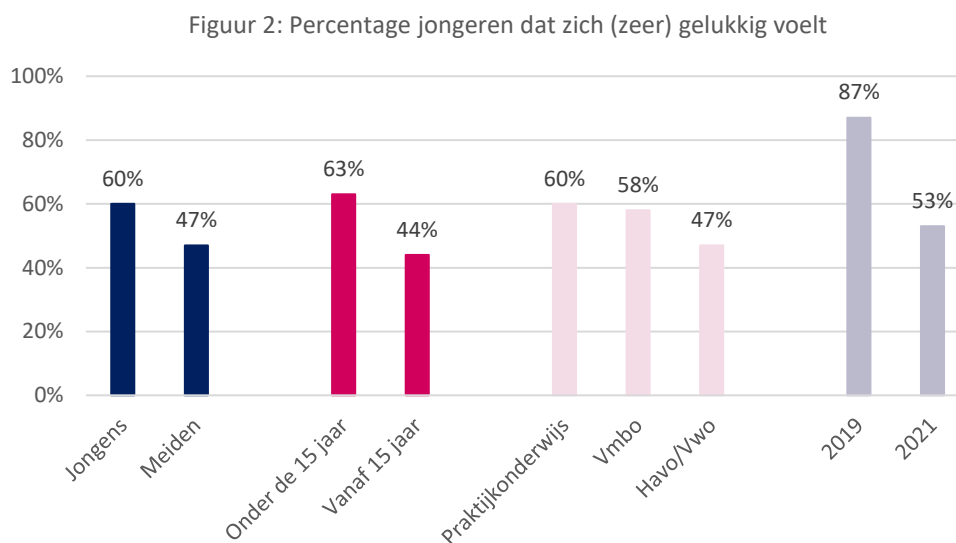
"Ik mis mijn oude leven, het contact met mijn vriendinnen. Ik ben nu 16 en mis een groot gedeelte van mijn middelbare schooltijd, en dat vind ik erg moeilijk. Ook de stress rondom school is slopend. Ik maak door m'n achterstand me nu al zorgen over mijn examens volgend jaar." (Jongen, 16 jaar)



Percentage jongeren dat zich gelukkig voelt sterk gedaald

Iets meer dan de helft van de jongeren (53%) voelt zich (zeer) gelukkig. Dat is aanmerkelijk minder dan vóór de coronacrisis in 2019, toen 87% zich (zeer) gelukkig voelde. Het aandeel jongeren dat zich (zeer) ongelukkig voelt, is gestegen van 3% in het najaar 2019 naar 14% in maart 2021.

Jongens, jongeren onder de 15 jaar en leerlingen op het praktijkonderwijs of vmbo voelen zich vaker (zeer) gelukkig dan meiden, jongeren vanaf 15 jaar en leerlingen op het havo/vwo (zie Figuur 2).



Ruim een kwart van de jongeren maakt zich zorgen

Van de jongeren maakt ruim een kwart (26%) zich (zeer) vaak zorgen en geeft 7% aan (zeer) vaak bang te zijn. Opvallend is dat meiden zich dubbel zo vaak zorgen maken en bijna vier keer zo vaak bang zijn als jongens. Daarnaast zijn jongeren vanaf 15 jaar en havo/vwo leerlingen vaker bezorgd en bang dan jongeren onder de 15 jaar en leerlingen op het praktijkonderwijs of vmbo (zie Figuur 3).

Veruit de meeste leerlingen die zich zorgen maken of bang zijn, gaven in een open vraag aan dat ze zich zorgen maken om school. Ze zijn bang dat ze te ver achter raken met schoolwerk, dat ze niet overgaan naar het volgende jaar, of dat ze het eindexamen niet gaan halen.

"Dat ik dit jaar misschien niet over ga. Omdat de docenten niet genoeg rekening met ons houden. Ook al vertel je je mentor dat het niet goed gaat. Veel mentoren doen er zo over van 'ja ja dat is heel vervelend MAAR hoe ga je je cijfers ophalen' op zulke momenten vind ik het persoonlijk belangrijker dat ik eerst mentaal okay ben en dan kan ik pas mijn cijfers ophalen." (Meisje, 14 jaar)

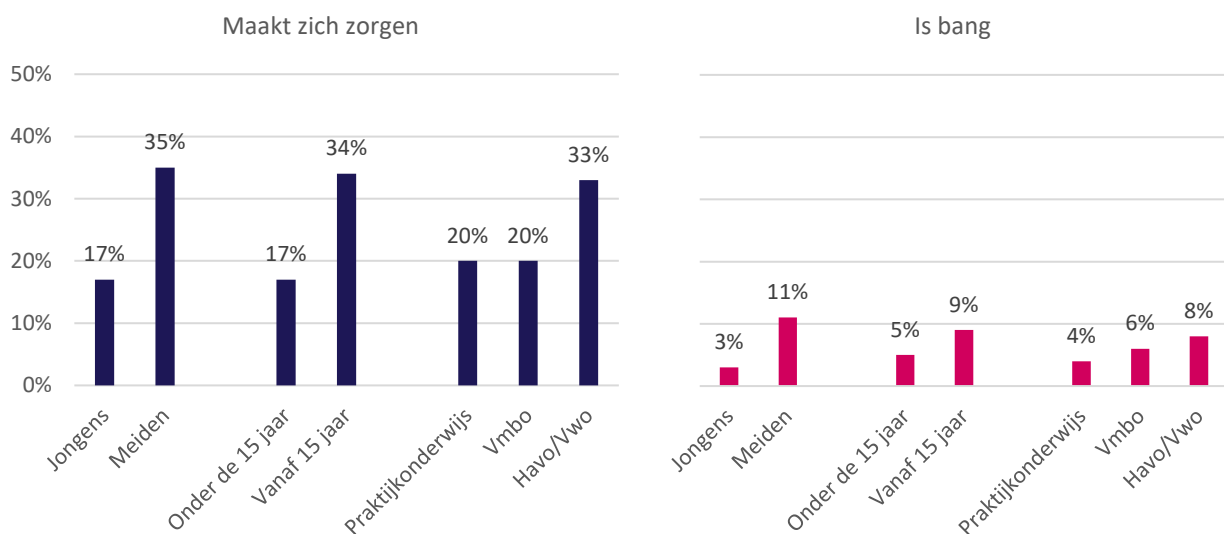
"Ik maak me vooral zorgen om mijn toekomst. Ik doe het op school op dit moment erg goed, maar ik ben bang dat ik een achterstand ben opgelopen en hierdoor na de lockdown het slechter ga doen." (Meisje, 15 jaar)

Verder maken jongeren zich zorgen om corona; ze zijn bang dat corona nooit meer weggaat en dat we niet meer teruggaan naar 'normaal'. Een ander punt van bezorgdheid zijn familieleden of naasten. Veel jongeren maken zich zorgen dat opa's of oma's besmet zullen worden met het coronavirus.

"Bang dat ik dit jaar niet ga halen, bang dat ik mijn doelen niet bereik, bang dat mijn hele jeugd de goot in gaat. Ik kan helemaal niks zo, ik wil de wereld verkennen, ik wil shoppen met vriendinnetjes, ik wil lekker bankhangen met een groepje vrienden. Ik maak me zorgen om mijn opa en oma, die een risicogroep zijn. Ik ben bang dat mijn toekomst er niet zo uit ziet zoals ik had gehoopt. Ik ben bang dat ik niet de jeugd leef waar ik over 10 naar terug kan kijken en zeggen: "Ja, jij had een hartstikke mooie jeugd, wat een badass." Ik wil gewoon iets leuks doen, als corona maar even op de stop kon had ik het gedaan." (Meisje, 15 jaar)

"Ik ben bang dat als mijn opa en oma boodschappen bijvoorbeeld gaan doen ze Corona krijgen en doodgaan." (Jongen, 15 jaar)

Figuur 3: Zorgen en angst bij jongeren



Meiden, jongeren vanaf 15 jaar en havo/vwo leerlingen zijn vaker gestrest en onzeker

Het percentage jongeren dat (bijna) nooit stress ervaart, is gelijk aan het percentage jongeren dat (zeer) vaak stress ervaart (36%). Meiden en jongeren vanaf 15 jaar zijn (bijna) twee keer zo vaak gestrest als jongens en jongeren onder de 15 jaar. Ook havo/vwo leerlingen ervaren meer stress dan leerlingen op het praktijkonderwijs of vmbo (zie Figuur 4).

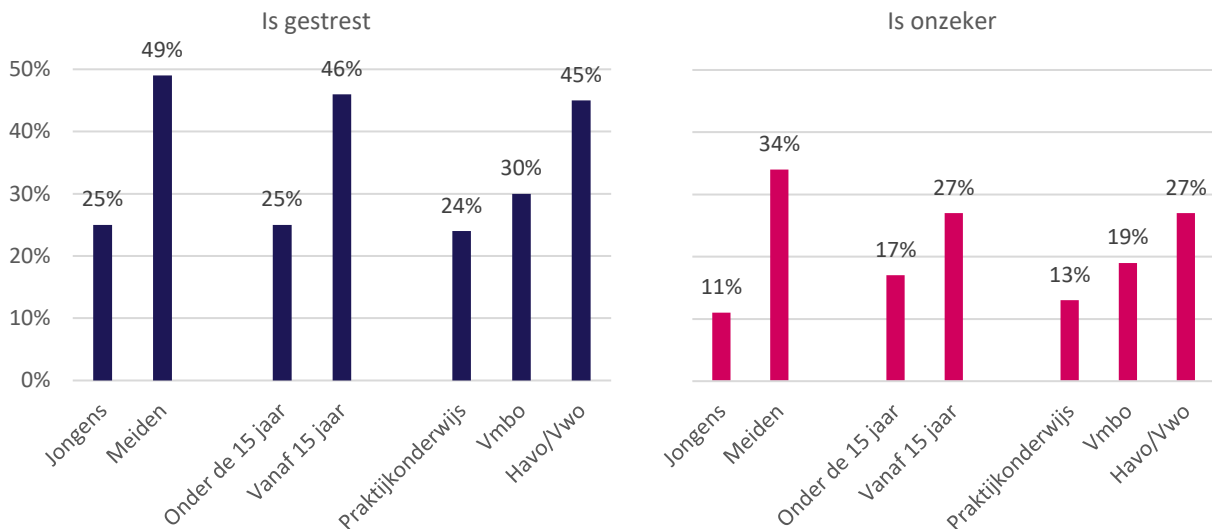
“Ik heb veel lieve vrienden en familie, maar ik voel me best eenzaam en gestrest” (Meisje, 16 jaar)

Ruim één op de vijf jongeren (22%) voelt zich onzeker. Onzekerheid komt vaker voor bij meiden, jongeren vanaf 15 jaar en leerlingen op het havo/vwo dan bij jongens, jongeren onder de 15 jaar en leerlingen op het praktijkonderwijs of vmbo (zie Figuur 4).

“Het is op het moment heel saai en je hebt geen echt doel. Dit komt omdat het leven nu heel onzeker is en er gewoon heel erg weinig kan.” (Jongen, 18 jaar of ouder)

“Het gaat moeilijk door stress om school en je hebt niks anders om te doen naast school.” (Jongen, 16 jaar)

Figuur 4: Stress en onzekerheid bij jongeren



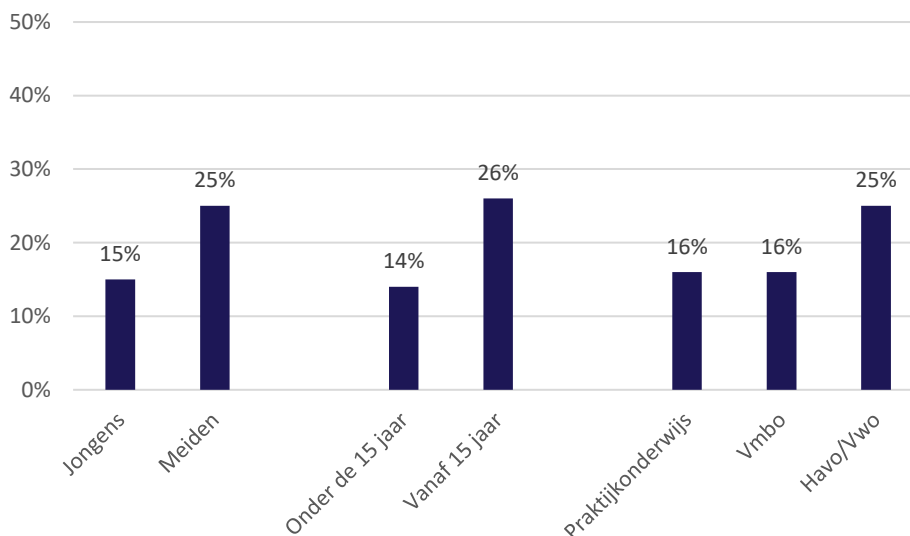
Eén op de vijf jongeren voelt zich eenzaam

Eén op de vijf jongeren voelt zich (zeer) vaak eenzaam. Meiden, jongeren vanaf 15 jaar en leerlingen op het havo/vwo voelen zich vaker eenzaam dan jongens, jongeren onder 15 jaar en leerlingen op het praktijkonderwijs of vmbo (zie Figuur 5).

“Door de lockdown zie ik bijna niemand meer, en hierdoor voel ik me vaak eenzaam en verdrietig. Ik zou echt heel graag willen dat de lockdown over is, maar ja dat kan natuurlijk niet zomaar.” (Meisje, 13 jaar)

“Het gaat in deze tijd wel moeilijker, Want ik zie minder mensen en dat vind ik jammer. Ben soms wel een beetje eenzaam” (Jongen, 14 jaar)

Figuur 5: Eenzaamheid bij jongeren

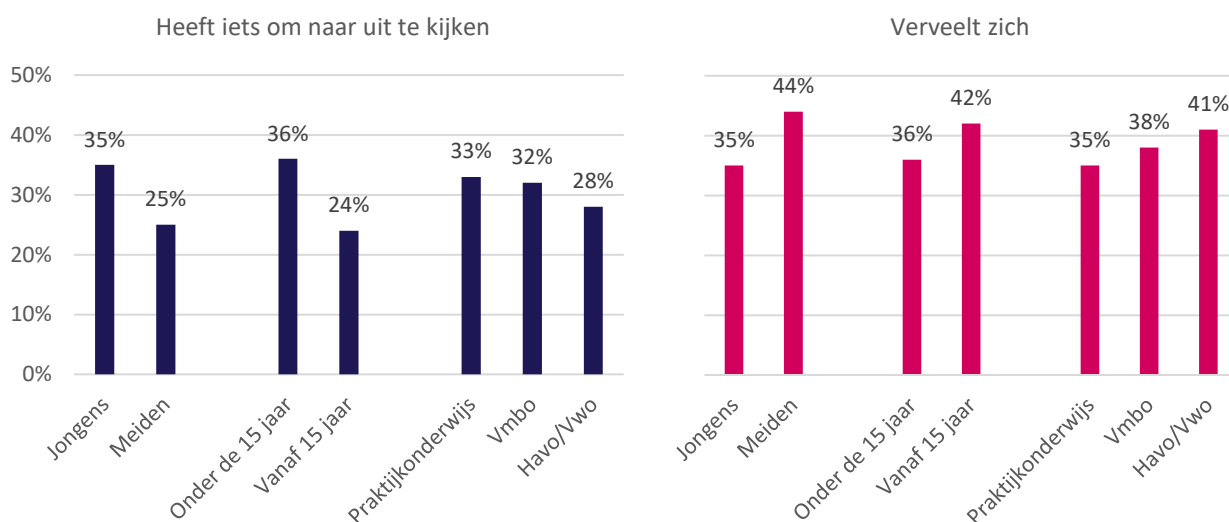


Vier op de 10 jongeren vervelen zich

Ruim een derde van de jongeren (35%) heeft (bijna) nooit iets om naar uit te kijken. Meiden hebben hier wat vaker last van dan jongens. Een groter verschil is er tussen jongeren onder de 15 jaar en jongeren vanaf 15 jaar. Daarnaast hebben leerlingen op het havo/vwo minder vaak iets om naar uit te kijken dan leerlingen op het praktijkonderwijs of vmbo (zie Figuur 6).

Vier op de tien jongeren (39%) vervelen zich. Met name meiden, jongeren vanaf 15 jaar en havo/vwo-leerlingen vervelen zich vaker dan respectievelijk jongens, jongeren onder de 15 jaar en praktijkonderwijs- en vmbo-leerlingen (zie Figuur 6).

Figuur 6: Perspectief en verveling bij jongeren



Sporten bij een club, vereniging of sportschool afgenomen tijdens de coronacrisis

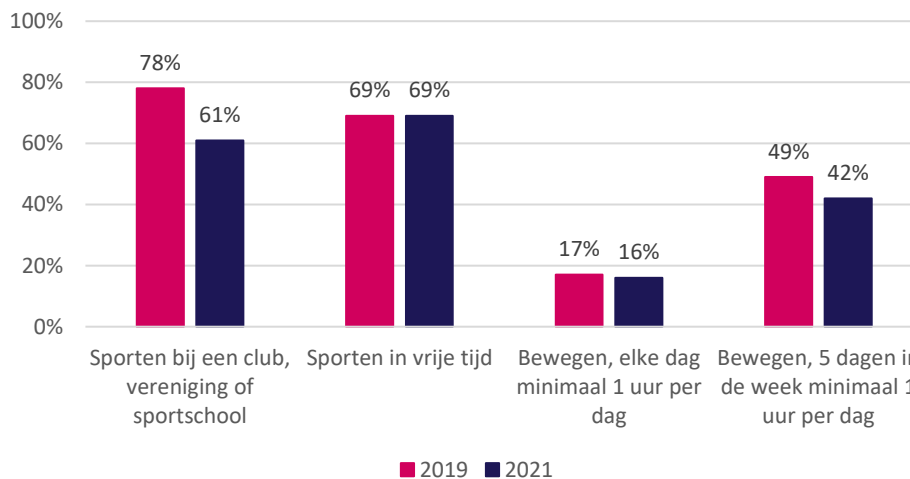
Het wekelijks sporten bij een club, vereniging of sportschool is gedaald van 78% in najaar 2019 naar 61% in maart 2021 (zie Figuur 7). Jongens (63%), jongeren onder de 15 jaar (69%) en havo/vwo leerlingen (72%) sporten vaker bij een club dan meiden (59%), jongeren vanaf 15 jaar (54%) en praktijkonderwijs- en vmbo-leerlingen (67%).

Het percentage jongeren dat in maart 2021 aangeeft wekelijks te sporten in zijn of haar vrije tijd, zonder hierbij gebruik te maken van club, vereniging of sportschool, is hetzelfde als in het najaar van 2019 (69%) (zie Figuur 7). Meiden (71%) en jongeren onder de 15 jaar (75%) sporten vaker in hun vrije tijd dan jongens (67%) en jongeren vanaf 15 jaar (64%).

Het percentage jongeren dat iedere dag minimaal 1 uur beweegt (16%) is vrijwel hetzelfde als in het najaar van 2019 (17%). Leerlingen op het praktijkonderwijs bewegen het meest (22%), gevolgd door leerlingen op het vmbo (18%) en havo/vwo (14%).

Het percentage jongeren dat 5 of meer dagen per week minstens 1 uur beweegt, is nu lager (42%) dan in het najaar van 2019 (49%) (zie Figuur 7). Jongeren vanaf 15 jaar bewegen vaker 5 of meer dagen per week minstens 1 uur (45%) dan jongeren onder de 15 jaar (40%).

Figuur 7: Sporten en bewegen



Ruim een kwart van de jongeren slaapt slecht

Achtentwintig procent van de jongeren geeft aan niet goed te hebben geslapen in de 4 weken voorafgaand aan het onderzoek. In mei 2020 gaf 31% van de jongeren aan minder goed te slapen dan voor de coronacrisis. Dit percentage is dus ongeveer gelijk gebleven ten opzichte van mei vorig jaar. De meest genoemde reden van slecht slapen is het ontbreken van een goed ritme. Jongeren geven aan dat dit met name komt doordat ze thuis lessen volgen, ze overdag weinig actief zijn en in de avond daardoor teveel energie hebben. Een groot deel geeft aan veel te piekeren als ze in bed liggen. Ook stress (onder andere door school) is een veel genoemde reden waardoor jongeren slecht slapen.

“Veel stress van school en slaap ritme is niet meer zo goed door de online lessen” (Meisje, 14 jaar)

“Lag vaak met veel energie in bed omdat ik er niet van af kom door een gebrek aan een uitlaatklep” (Jongen, 17 jaar)

Bijna 6 op de 10 jongeren hebben het thuis leuk

Het merendeel van de jongeren (58%) geeft aan dat ze het thuis (hartstikke) leuk hebben. Dit is echter een stuk minder dan in najaar 2019 (88%). Jongens (62%), jongeren onder de 15 jaar (63%) en jongeren die praktijkonderwijs volgen of naar het vmbo gaan (beide 62%) vinden het thuis vaker leuk dan meiden (53%), jongeren vanaf 15 jaar (52%) en havo/vwo leerlingen (52%).

Zes procent van de jongeren vindt het thuis niet leuk of vreselijk. Het betreft vooral jongeren vanaf 15 jaar (7%; versus 4% bij jongeren onder de 15 jaar). Een klein deel van de jongeren (3%) geeft aan hulp nodig te hebben omdat het thuis niet zo fijn is. Dit is meer dan tijdens de eerste peiling in mei 2020 (2%). Jongeren vanaf 15 jaar (4%) geven twee keer zo vaak aan hulp nodig te hebben als jongeren onder de 15 jaar (2%).

De meest genoemde reden voor waarom het thuis niet leuk is, is het voorkomen van spanningen, irritaties en ruzies in de thuissituatie. Door corona zijn er vaker méér mensen thuis. Jongeren vinden het daardoor thuis erg druk en zijn minder vaak alleen thuis.

"Mijn zusje zit elke dag thuis, mijn moeder werkt elke dag thuis en mijn vader ook nog een aantal dagen per week. Ik ben nooit meer alleen thuis en we zitten elkaar allemaal in de weg." (Meisje, 17 jaar)

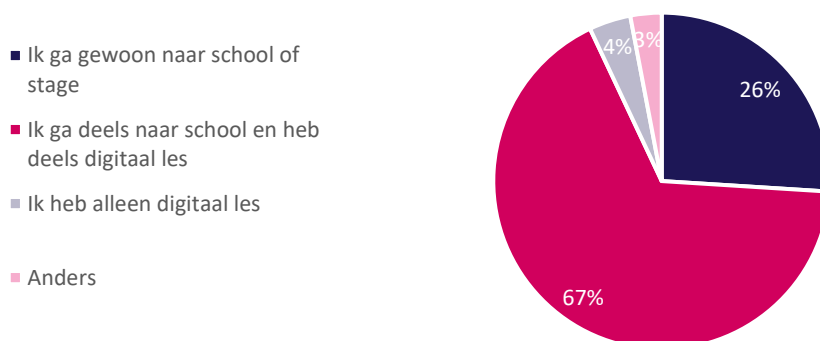
Daarnaast is een veel genoemde reden voor een minder fijne thuissituatie dat ze het thuis saai vinden, omdat er niets te doen is.

"Ik zit altijd op mijn kamer. Ik eet altijd dezelfde lunch op dezelfde tijd. Het voelt meer als een gevangenis dan een huis." (Jongen, 15 jaar)

Veel meer jongeren zeggen achter te lopen met schoolwerk

Eén week voor het uitzetten van dit onderzoek (1 maart 2021) gingen de middelbare scholen met extra maatregelen weer open. Dit vinden we ook terug in de antwoorden van de leerlingen. Op de vraag hoe de jongeren op dit moment school volgen, antwoorden de meesten deels naar school te gaan en deels digitaal les te krijgen. Een kwart geeft aan gewoon naar school of stage te gaan (zie Figuur 8). De meeste leerlingen die 'anders' aangaven bij de vraag: 'hoe volg je school nu?', geven aan dat de school op het moment van afname van de vragenlijst aan het overschakelen was van volledig online naar weer gedeeltelijk naar school. Het meest voorkomende is de vorm waarin leerlingen 1 dag naar school gaan en daarnaast digitaal onderwijs volgen. Anderen gaan 2-3 dagen per week naar school, afgewisseld met thuisonderwijs. Een kleiner deel volgt alléén digitaal onderwijs of elke dag een halve dag. Daarnaast zijn er natuurlijk uitzonderingen, bijvoorbeeld de leerlingen die in hun eindexamenjaar zitten (zij volgen in het algemeen hun lessen op school) of de leerlingen die in een opvanggroep online les volgen op school.

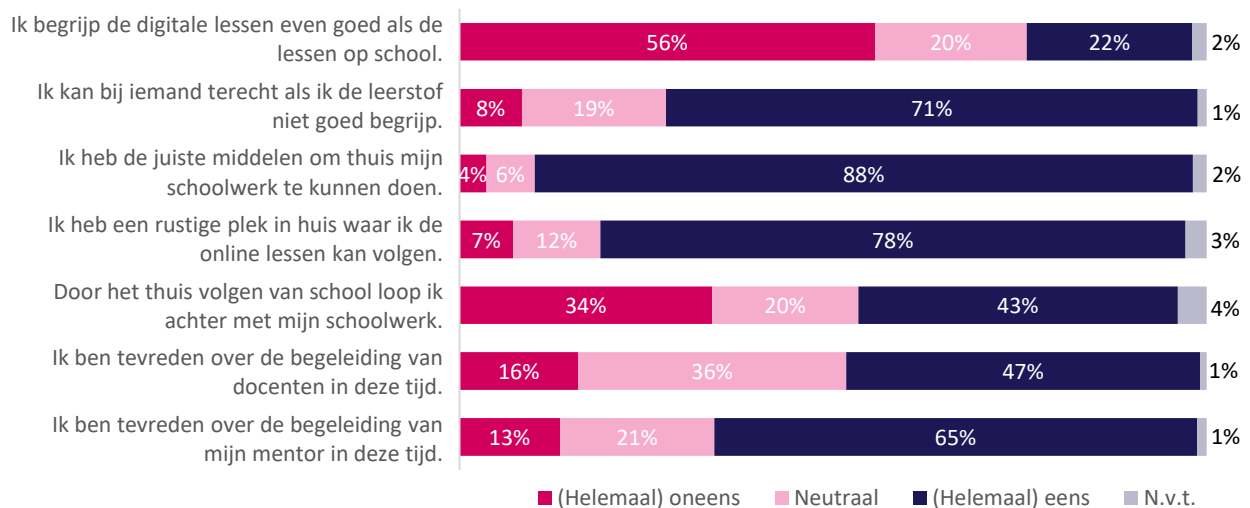
Figuur 8. Hoe volgen jongeren school?



Meer dan de helft (56%) van de jongeren geeft aan de digitale lessen niet even goed te begrijpen als de lessen op school (zie Figuur 9). Dit aandeel is gestegen ten opzichte van de peiling in mei 2020, toen nog 43% aangaf de digitale lessen niet even goed te begrijpen. Jongens (25%) en jongeren onder de 15 jaar (27%) begrijpen vaker de online leerstof even goed als de lessen op school dan meiden (19%) en jongeren vanaf 15 jaar (18%). Ook binnen de verschillende typen onderwijs is er verschil te zien. Zo begrijpt maar één vijfde (20%) van de havo/vwo leerlingen de digitale lesstof even goed als de klassikale lesstof, vergeleken met 36% van de leerlingen die praktijkonderwijs volgen en 23% van de vmbo-leerlingen.

"Je krijgt de lesstof tijdens de online-lessen veel minder goed mee dan eerst. Tijdens de fysieke lessen checkt de docent altijd of iedereen oplet en of iedereen het snapt, nu gebeurt het bijna niet meer. Ook geven veel docenten slecht en/of laat pas antwoord op vragen. De grote opdrachten en groepsopdrachten vind ik ook echt absurd! Met groepsopdrachten deden de meeste van het groepje al vaak niks, en nu met Corona doet niemand meer wat. Groepsopdrachten lijken misschien leuk en leerzaam, maar ze zijn simpelweg héél hinderlijk en heel lastig. Ook zijn de grote opdrachten met korte deadlines bijna niet haalbaar, omdat er meerdere vakken zijn die dit doen. Ik hoop dat er dingen veranderd gaan worden zoals het afschaffen van groepsopdrachten tenminste tot het 'einde' van Corona." (Jongen, 17 jaar).

Figuur 9. Hoe gaat het met school tijdens de coronacrisis?



Vergeleken met een jaar geleden kunnen meer jongeren bij iemand terecht wanneer ze de lesstof niet goed begrijpen (71% versus 68% in mei 2020). Voor 8% is dit niet het geval (zie Figuur 9). Jongeren vanaf 15 jaar (64%) geven minder vaak aan bij iemand terecht te kunnen dan jongeren onder de 15 jaar (79%). Daarnaast geven leerlingen die praktijkonderwijs (74%) of vmbo (73%) volgen vaker aan hiervoor bij iemand terecht te kunnen dan havo/vwo-leerlingen (69%).

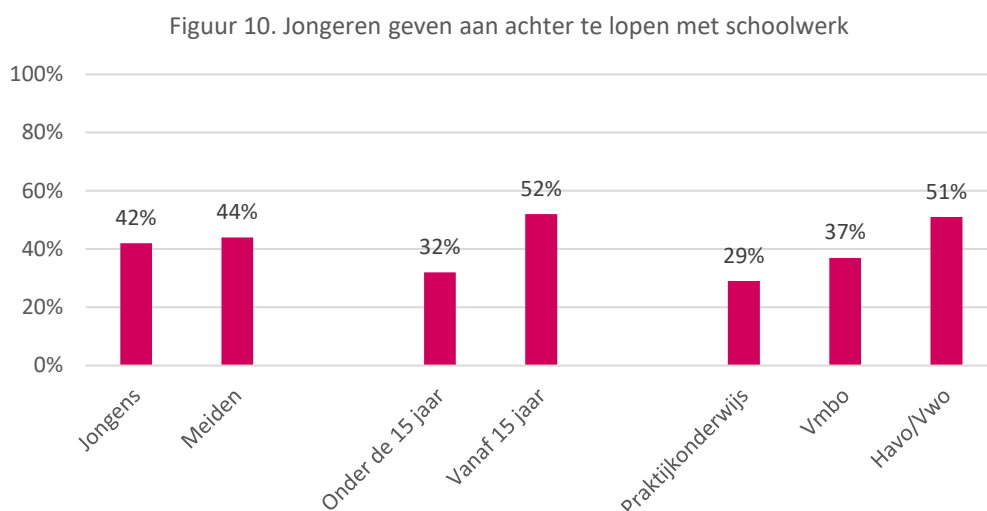
Veruit de meeste jongeren (88%) hebben de juiste middelen om thuis aan school te kunnen werken (zie Figuur 9). Leerlingen op het praktijkonderwijs (7%) geven vaker aan niet over de juiste middelen te beschikken dan leerlingen op het vmbo (4%) of havo/vwo (2%). Daarnaast hebben de meeste leerlingen (78%) een rustige plek in huis waar ze de online lessen kunnen volgen (zie Figuur 9). Jongens (80%), jongeren onder de 15 jaar (82%) en havo/vwo-leerlingen (82%) geven vaker aan een rustige werkplek te hebben dan respectievelijk meiden (77%), jongeren vanaf 15 jaar (75%) en praktijkonderwijs- (69%) en vmbo-leerlingen (76%).

"Het gaat goed ik haal betere cijfers tijdens de lockdown (kan ik me beter concentreren.)" (Meisje, 13 jaar)

“Ik vind het lastig om mij thuis op schoolwerk te concentreren. Soms haperen de online lessen en af en toe raak ik te snel afgeleid door andere dingen.” (Jongen, 18 jaar of ouder).

Het percentage jongeren dat aangeeft door thuisonderwijs achter te lopen met schoolwerk is flink gestegen. In mei 2020 gaf nog 26% achter te lopen, in maart 2021 is dit opgelopen tot 43%. Meer dan de helft van de jongeren vanaf 15 jaar heeft het gevoel achter te lopen, een stuk meer dan bij jongeren onder de 15 jaar (zie Figuur 10). Ook bij havo/vwo-leerlingen loopt de helft achter met schoolwerk. Voor praktijkonderwijs en het vmbo ligt dit percentage een stuk lager (zie Figuur 10).

“Ik maak me zorgen over school, over bijvoorbeeld de toetsweek die eraan komt. Ik heb het idee dat ik door de online lessen de stof niet meer goed beheers en heel erg achterloop in vergelijking tot hoe ik de stof zou beheersen als er geen online lessen zouden zijn en school nog normaal zou zijn.” (Meisje, 15 jaar)



De meeste jongeren (65%) zijn tevreden over de begeleiding van de mentor in deze tijd. De tevredenheid ten aanzien van docenten ligt een stuk lager (zie Figuur 9; 47%). Dit komt overeen met hoe tevreden jongeren in mei 2020 waren over hun docenten en mentor. Jongens (68%) en jongeren onder de 15 jaar (73%) zijn vaker tevreden over de begeleiding van hun mentor dan meiden (61%) en jongeren vanaf 15 jaar (57%). Ook over de begeleiding van de docenten zijn jongeren onder de 15 vaker tevreden (56%) dan jongeren vanaf 15 jaar (40%). De begeleiding van docenten en mentoren wordt beter beoordeeld dan door praktijkonderwijs- (respectievelijk 63% en 68%) en vmbo-leerlingen (respectievelijk 52% en 69%) dan door havo/vwo-leerlingen (respectievelijk 41% en 60%).

“Ik vind het meestal fijn om met mijn mentor te praten want hij is heel lief.” (Jongen, 14 jaar)

“Ik voel me down en heb hulp aan de mentor gevraagd maar die heeft mijn mail al 3 dagen niet beantwoord. Mijn ouders hebben vitale beroepen. Zijn er niet overdag. Ik haal geen goede cijfers. Ik heb hulp nodig.” (Jongen, 14 jaar)

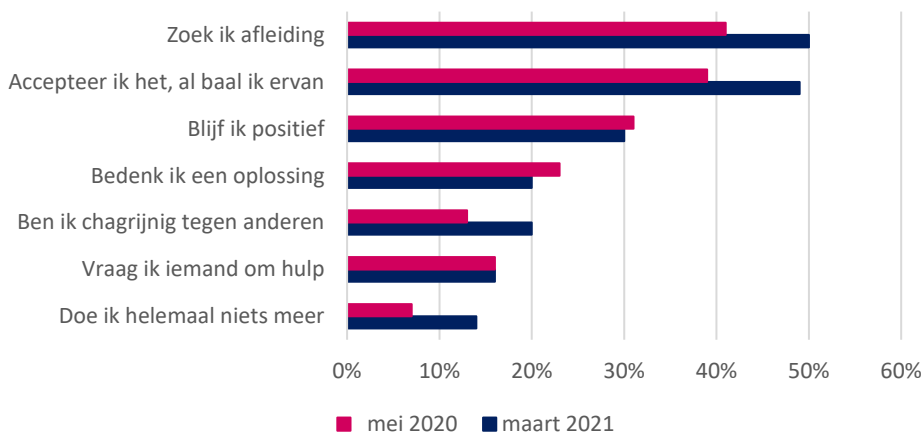
“Iets meer begeleiding van docenten, nu blijven ze alleen maar doorgaan met nieuwe stof terwijl ze niet door hebben dat het merendeel achterloopt” (Meisje, 17 jaar)

Bijna 9 op de 10 jongeren geven aan last te hebben van de corona crisis.

Het percentage jongeren dat last heeft van de coronacrisis is gestegen van 72% in mei 2020 naar 86% in maart 2021. Jongeren hebben ieder hun eigen manier om met deze crisis om te gaan. De meest genoemde manieren zijn afleiding zoeken (50%), gevolgd door de situatie accepteren, ondanks dat ze ervan balen (49%) en positief blijven (30%).

In maart 2021 zoeken méér jongeren afleiding dan in mei 2020 (50% versus 41%). Ook accepteren méér jongeren de situatie ondanks dat ze ervan balen (49% versus 39%). Desondanks zien we ook een toename in 'dan doe ik niets meer' (7% naar 14%) en in 'dan ben ik chagrijnig tegen anderen' (13% naar 20%) (zie Figuur 11).

Figuur 11: Omgaan met de coronacrisis. Als ik last heb van de coronacrisis dan...



Als we jongeren zelf vragen hoe ze met de coronacrisis omgaan, dan geeft een deel van de jongeren aan te praten met mensen om zich heen, terwijl een ander deel juist aangeeft zichzelf af te sluiten van zijn/haar omgeving.

"Verschilt per keer, maar soms eerst even chagrijnig, maar dan probeer ik er daarna weer wat van te maken of soms ga ik wel gewoon even dom in een hoekje liggen bv op mijn mobiel" (Meisje, 17 jaar)

"Praat ik over mijn gevoelens met mijn beste vriendin of familie" (Meisje, 16 jaar)

Jongens (18%), jongeren onder de 15 jaar (17%) en praktijkonderwijs- (19%) en vmbo- (16%) leerlingen geven vaker aan dat ze geen last hebben van de coronacrisis dan meiden (10%), jongeren vanaf 15 jaar (12%) en havo/vwo leerlingen (12%).

Jongens (22%) bedenken vaker een oplossing dan meiden (18%) als ze last hebben van de coronacrisis. Meiden vragen vaker om hulp (18%), zoeken vaker afleiding (56%), accepteren de situatie vaker (52%) of doen vaker helemaal niets (16%) dan jongens (respectievelijk 14%, 44%, 46%, 11%). Meiden (26%) zijn twee keer zo vaak chagrijnig als ze last hebben van de coronacrisis dan jongens (13%).

Jongeren onder de 15 jaar vragen vaker iemand om hulp (19%) en ze blijven vaker positief (32%) dan jongeren vanaf 15 jaar (respectievelijk 13% en 27%). Jongeren vanaf 15 jaar accepteren de situatie vaker (55%) of ze doen vaker niets meer (17%) dan jongeren onder de 15 jaar (respectievelijk 43% en 10%).

Leerlingen op het praktijkonderwijs (39%) en vmbo (33%) blijven vaker positief dan havo/vwo leerlingen (26%). Havo/vwo leerlingen zoeken vaker afleiding (54%), accepteren de situatie vaker (57%), doen helemaal niets meer (16%) of zijn vaker chagrijnig (22%) als ze last hebben van de coronacrisis dan leerlingen op het vmbo of praktijkonderwijs (respectievelijk 47%, 43%, 12%, 18%).

Behoeftte aan hulp en ondersteuning

Van de ondervraagde jongeren heeft 30% behoefte aan hulp en ondersteuning. Dit is toegenomen sinds mei 2020, toen dit 22% was. Het gaat dan vooral om hulp bij huiswerk (18%) of iemand om mee te praten (10%). Beide zijn gestegen sinds mei 2020: 'huiswerk' van 14% naar 18% en 'iemand om mee te praten' is verdubbeld van 5% naar 10%.

Uit de antwoorden op de open vraag 'Ik heb hulp nodig met iets anders' komen deze thema's ook naar voren. Vooral hulp bij leerwerk/bijles, mentale hulp en hulp op sociaal gebied (bijvoorbeeld door online in contact te komen met leeftijdsgenoten) worden genoemd. Daarnaast geeft een deel aan al hulp te krijgen.

"Het is thuis wel fijn denk ik, maar ik wil gewoon niet met vrienden, familie of leraren over bepaalde situaties praten" (Jongen, 14 jaar)

"Ja, ik heb vaak last van mentale breakdowns waardoor ik vaak alleen wil zijn en ook heel gevoelig ben waardoor ik ook ineens veel moet huilen. Nadat ik even goed heb gehuild, gaat het wel weer een stukje beter. Ik wil graag mijn hart kunnen luchten bij iemand, zodat ik mijn problemen mentaal niet te groot maak voor mezelf" (Meisje, 15 jaar)

"Dat ik meer met vrienden mag afspreken en dat er initiatieven komen, misschien iets als online in contact komen met andere jongeren ofzo" (Jongen, 17 jaar)

We zien verschillen in behoefte tussen de verschillende groepen. Jongens geven iets vaker dan meiden aan dat ze hulp nodig hebben (73% versus 68%). Meiden (13%), jongeren vanaf 15 jaar (12%) en havo/vwo leerlingen (12%) en praktijkonderwijs leerlingen (11%) geven vaker aan dat ze iemand nodig hebben om mee te praten dan jongens (7%), jongeren onder de 15 jaar (8%) en leerlingen op het vmbo (9%).

Ruim 1 op de 3 jongeren wil graag bijverdienen met klusjes

We hebben jongeren ook gevraagd welke activiteiten ze graag zouden willen doen, op voorwaarde dat dit past binnen de coronamaatregelen. Jongeren hebben het meest interesse in het bijverdienen met klusjes, zoals boodschappen doen, honden uitlaten of helpen bij computerproblemen (34%). Daarnaast wil 33% van de jongeren meer buitensportactiviteiten doen. Verder wil 18% van de jongeren meer online activiteiten met anderen doen, zoals een challenge, pubquiz of escaperoom. Eenzelfde percentage wil anderen vaker helpen, bijvoorbeeld door ouderen of mensen in quarantaine te helpen. Twaalf procent wil graag meedenken over wat je nu wel kan organiseren en 8% zou graag zelf iets willen organiseren voor jongeren. Eén op de vijf jongeren gaf aan iets anders te willen doen. Bij de categorie anders konden jongeren zelf aangeven wat ze dan zouden willen, verreweg de meeste jongeren gaven hier aan dat ze niets bijzonders willen doen.

"Ik heb er niet heel veel behoefte aan omdat ik best druk ben met school en andere dingen" (Meisje, 13 jaar)

Daarnaast werd vooral 'afspreken met vrienden', 'sporten', en 'werken' veel genoemd. Ook lijkt het een aantal jongeren leuk om mee te doen aan 'challenges'. Een greep uit de reacties:

"Ik zou graag vrijwilliger willen zijn bij een asiel. Iets met dieren" (Meisje, 16 jaar)

"Ik zou graag willen praten met kinderen die het nu moeilijk hebben, maar die zijn er niet direct in mijn omgeving" (Meisje, 12 jaar)

"Ik zou graag mee willen doen aan een challenge, die je elke dag volgt. Zoals sporten ofzo" (Meisje, 13 jaar)

"Een online boek/filmclub starten" (Meisje, 15 jaar)

Meiden (19%) en jongeren onder de 15 jaar (21%) hebben vaker behoefte aan online activiteiten dan jongens (17%) en jongeren van 15 jaar en ouder (16%). Meiden (37%) en jongeren onder de 15 jaar (35%) willen vaker bijverdienen met klusjes dan jongens (31%) en jongeren vanaf 15 jaar (32%). Meiden (27%) geven drie keer zo vaak aan dat ze anderen zouden willen helpen, bijvoorbeeld ouderen of mensen in quarantaine, dan jongens (9%). Havo/vwo leerlingen (13%) willen vaker meedenken met wat je nu wel kan organiseren, gevolgd door leerlingen op het vmbo (11%) en leerlingen op het praktijkonderwijs (7%). Tenslotte hebben havo/vwo leerlingen (37%) hebben vaker behoefte aan buitensportactiviteiten dan leerlingen op het vmbo (29%) of praktijkonderwijs (31%).

Waar krijgen jongeren nog WEL energie van tijdens de coronacrisis

Ook hebben we jongeren gevraagd waar ze in deze tijd nog wel energie van krijgen. De meeste jongeren krijgen energie van sociale contacten, bijvoorbeeld het zien van familie of vrienden. Ook sport trainingen, zoals voetbal, hockey en wielrennen, worden veel genoemd, evenals wandelingen of gewoon naar buiten gaan. Sommigen geven aan dat ze nergens energie van krijgen, terwijl anderen juist nieuwe hobby's hebben ontdekt tijdens de coronacrisis.

"Ik krijg energie van wandelen, ook al vind ik het moeilijk om mijzelf soms uit huis te sleuren. Ook krijg ik energie van lezen, bakken en andere hobby's die ik heb" (Meisje, 15 jaar)

"Schilderen, mijn hond, mijn vriend en vriendinnen. Koken doe ik nu ook veel en borduren en schrijven, eigenlijk heb ik allemaal nieuwe hobby's ontdekt" (Meisje, 16 jaar)

"Vaak ga ik 's middags na de lessen nog even buiten wandelen en daar krijg ik energie van. Verder krijg ik energie als ik mijn favoriete vak heb die dag of als ik naar de manege kan" (Meisje, 15 jaar)

Conclusies

Met dit onderzoek heeft GGD NOG in beeld gebracht wat de impact is van de coronacrisis op het welzijn en de leefstijl van jongeren in de regio Noord- en Oost-Gelderland. Vergeleken met een jaar geleden hebben meer jongeren last van de coronacrisis. Het percentage jongeren dat zich gelukkig voelt, is sterk gedaald naar 53%, terwijl dit in het najaar van 2019 nog 87% was. Ook het gemiddelde rapportcijfer, een 6,6, is lager dan een jaar geleden (7,3 in mei 2020). Ondanks de daling in geluk en het gemiddelde rapportcijfer, geeft nog acht op de tien jongeren hun leven een voldoende.

Vergeleken met een jaar geleden zoeken méér jongeren afleiding en accepteren meer jongeren de situatie, ondanks dat ze ervan balen. Tegelijkertijd zien we ook een toename in het aandeel jongeren die met de coronacrisis omgaan door 'niets te doen' en 'chagrijnig te zijn tegen anderen'. Het percentage jongeren dat aangeeft het thuis leuk te hebben, is gedaald naar 58%, in het najaar van 2019 was dit nog 88%. Het percentage jongeren dat aangeeft door thuisonderwijs achter te lopen met schoolwerk, is flink gestegen naar 43%; in mei 2020 gaf nog 26% achter te lopen.

Meiden, jongeren vanaf 15 jaar en havo/vwo-leerlingen hebben vooral last van de coronacrisis. Zij zijn vaker gestrest, bang en onzeker, maken zich meer zorgen, vervelen zich vaker en hebben minder om naar uit te kijken dan jongens, jongeren onder de 15 jaar en leerlingen van praktijkonderwijs of vmbo.

Wie zijn de respondenten

Aan dit onderzoek werkten 36 van de 53 middelbare scholen in de regio Noord- en Oost-Gelderland mee, door al hun leerlingen uit te nodigen voor het invullen van de digitale vragenlijst van de Coronapeiling Jeugd. In totaal hebben 8615 leerlingen de vragenlijst ingevuld. Dit rapport is gebaseerd op de antwoorden van 7209 leerlingen die in de regio Noord- en Oost-Gelderland *wonen* en van wie de vragenlijst bruikbaar was voor analyse. De onderzoeksgroep is gewogen naar geslacht, opleidingsniveau (praktijkonderwijs, vmbo en havo/vwo) en regio (Middel-IJssel/Oost-Veluwe, Noord-Veluwe en Achterhoek). Hierdoor zijn de resultaten ten aanzien van deze kenmerken representatief voor de jeugd in de regio Noord- en Oost-Gelderland.

De samenstelling van de onderzoeksgroep:

- 61% is meisje, 38% is jongen, 1% gaf 'anders' aan.
- 48% is jonger dan 15 jaar, 52% is 15 jaar of ouder.
- 6% gaat naar praktijkonderwijs, 41% zit op het vmbo en 53% op havo/vwo.
- 47% komt uit de regio Midden-IJssel/Oost-Veluwe; 32% uit de Achterhoek en 21% uit de Noord-Veluwe.

Informatie en nuttige links

Wilt u de jeugd ondersteunen in deze coronacrisis? Hieronder vindt u informatie en links naar websites die u op weg kunnen helpen.

Tips voor jongeren

- ✓ [Steunpunt Coronazorgen](#) met tips over hoe je met je gevoelens en zorgen kan omgaan.
- ✓ [Jouwggd.nl](#) met filmpjes en tips voor jongeren over allerlei onderwerpen. Ook kun je hier elke werkdag anoniem chatten van 14-22 uur en in het weekend van 18-20 uur.
- ✓ [Website van het NJI](#) voor jongeren met antwoorden op allerlei (corona) vragen en tips
- ✓ [Skip de coronadip!](#) Volg een week lang diverse challenges met tips opdrachten voor meer zonneschijn in je leven.
- ✓ [Kindertelefoon.nl](#) of [ChrisChat](#)

Tips voor ouders

- ✓ Praat met je kind over zijn/haar gevoelens en stimuleer je kind zoveel mogelijk te bewegen en gezond te eten.
- ✓ [Tieners motiveren voor thuisonderwijs](#)
- ✓ [Voor pubers kan de coronatijd moeilijk zijn. Hoe ga je daar als ouder mee om?](#)
- ✓ [Meer informatie voor ouders](#)
- ✓ [Groeigids app](#): bevat tips en informatie over naar schoolgaande kinderen. Gratis te downloaden.
- ✓ [Opvoedadviezen](#)

Tips voor scholen

- ✓ GGD Utrecht en Steven Pont hebben een lessenserie gemaakt voor het voortgezet onderwijs: 'Je brein de baas' met als doel het versterken van de mentale gezondheid. Het zijn 4 lessen van circa 25 minuten. Deze zijn vanaf 9 april gratis beschikbaar (houd hiervoor de [website van Gezonde School](#) in de gaten).
- ✓ [Webinar van Steven Pont](#) waarin hij ingaat op het puberbrein en de rol van de school en het belang van de mentor.
- ✓ [Bekijk de handreiking die de VO-raad heeft gemaakt: Leerlingen ondersteunen bij mentale problemen](#)
- ✓ GGD NOG kan een **digitale bijeenkomst verzorgen voor leerkrachten over welzijn en gezondheid van leerlingen** in tijden van corona. Iemand van de COVID-organisatie en een pedagoog/psycholoog houden een introductie en beantwoorden al uw vragen. Ook kan GGD NOG een **Workshop over veerkracht** organiseren voor klas 3 en 4 van het voortgezet onderwijs. U kunt de digitale bijeenkomst of de workshop veerkracht aanvragen via e.hoekstra@ggdnog.nl
- ✓ [Mentorlessen](#) over stress zodat mentoren een rol kunnen spelen in het vergroten van de mentale weerbaarheid van leerlingen.
- ✓ Informeer leerlingen waar zij terecht kunnen voor meer informatie (zie tips voor leerlingen).
- ✓ Geef tips aan ouder (zie tips voor ouders).
- ✓ Wilt u meer informatie over wat er voor uw school mogelijk is? Neem contact op met een van onze Gezonde Schooladviseurs via gezondeschool@ggdnog.nl

Tips voor gemeenten

- ✓ Neem als gemeente het initiatief om het gesprek met jongeren aan te gaan (over maatregelen en activiteiten).
- ✓ Leg het accent op wat jongeren kunnen bijdragen in plaats van wat ze niet goed (genoeg) doen.
- ✓ Onlangs is deze [kamerbrief](#) verschenen. Hier kunt u handvatten vinden over hoe u leefstijl en mentaal welzijn kunt financieren. Mocht u opzoek zijn naar interventies, dan kunt u die [hier](#) vinden.
- ✓ [Handelingsperspectief](#) van het Trimbos Instituut voor beleidsmakers, bestuurders en andere professionals m.b.t. mentaal gezond de crisis door.
- ✓ [Handreiking Bevordering mentale gezondheid jeugd](#) van het Trimbos Instituut voor gemeenten. Deze handreiking geeft gemeenten handvatten om invulling te geven aan deze ambitie op lokaal niveau.
- ✓ [Het nieuwe coronavirus en leefstijl](#). Website van het Loket Gezond leven (RIVM) met diverse leefstijladvies.
- ✓ [Handreiking over het welzijn van jongeren](#) voor beleid en praktijk van Movisie.
- ✓ Hoe vind je een balans tussen het bestrijden van het virus en oog hebben voor het welzijn van kinderen en jongeren? Daarvoor is een brede invulling van de gemeentelijke verantwoordelijkheid nodig. [De website van het NJI geeft informatie.](#)

Lokale voorbeelden ter inspiratie

- ✓ [We are young 055](#) van de Gemeente Apeldoorn met o.a. workshops, work-outs, talkshows en yogalessen voor jongvolwassenen.
- ✓ [Leuke corona-proof activiteit door de Gemeente Oldebroek](#) voor jongeren tot en met 24 jaar: online escape room.
- ✓ In Doetinchem worden activiteiten opgezet om coronaverveling tegen te gaan m.b.v. het buurtplein (jongeren werkers), sportservice Doetinchem en het jongeren centrum in opdracht van de gemeente. Zie hier het [nieuwsitem](#) en de [Instagram](#).

Informatie over het coronavirus

- ✓ Website [actuele informatie over het coronavirus van GGD NOG](#)
- ✓ [Actuele situatieschets COVID-19](#) Noord- en Oost-Gelderland.
- ✓ [Coronadashboard Rijksoverheid](#)
- ✓ Bij klachten: blijf thuis en laat je [testen](#) (Website Rijksoverheid)

GGD Noord- en Oost-Gelderland, 8 april 2021
Team Advisering Publieke Gezondheid