

Hoe gezond ben jij?

Gezondheid en leefstijl van leerlingen in het voortgezet onderwijs



Schooljaar 2014–2015



Gemeente Utrecht

Hoe gezond ben jij?

De gemeente Utrecht verzamelt middels de vragenlijst 'Hoe gezond ben jij?' gegevens over de gezondheidssituatie van jongeren in het voortgezet onderwijs.

Hoe gezond ben jij?

'Hoe gezond ben jij?' is een vragenlijst over gezondheid en leefstijl. De vragenlijst wordt digitaal afgenomen bij jongeren uit klas twee en vier van het regulier voortgezet onderwijs in Utrecht. Na het invullen van de vragenlijst ontvangen leerlingen, op basis van de gegeven antwoorden, een persoonlijk gezondheidsprofiel en voorlichting op maat.

Wat gebeurt er met de gegevens?

De gegevens worden door de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) gebruikt ter ondersteuning van de individuele consulten met de leerlingen. Daarnaast worden de gegevens geanonimiseerd gebruikt voor epidemiologisch onderzoek.

Wie deden er mee aan 'Hoe gezond ben jij?'

In het schooljaar 2014–2015 deden leerlingen uit de klassen twee en vier van veertien Utrechtse scholen voor voortgezet onderwijs mee. De resultaten in de factsheet zijn gebaseerd op de antwoorden van 3.952 leerlingen. De kenmerken van de onderzoeksgroep worden gepresenteerd in tabel 1.

Leeswijzer

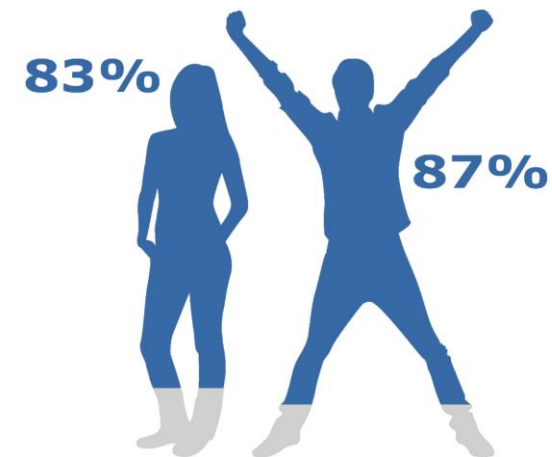
Deze factsheet beschrijft de belangrijkste resultaten over de gezondheid en leefstijl van leerlingen op het voortgezet onderwijs in Utrecht. Alle genoemde verschillen tussen groepen zijn statistisch significant. We spreken van een significant verschil wanneer de kans dat het gevonden verschil op toeval berust kleiner is dan 1%. Dit wordt in de tabellen aangegeven met een (*). Bij het beschrijven van verschillen tussen groepen, wordt alleen de groep genoemd die het hoogst of het laagst scoort op het desbetreffende onderwerp.

Tabel 1. Achtergrondkenmerken

	klas 2		klas 4		totaal	
	N	%	N	%	N	%
TOTAAL	2.033	51%	1.919	49%	3.952	100%
Geslacht						
jongens	998	49%	946	49%	1.944	49%
meisjes	1.035	51%	973	51%	2.008	51%
Culturele achtergrond						
Autochtoon	1.160	57%	1.209	63%	2.369	60%
Surinaams/Antilliaans/Arubaans	87	4%	68	4%	155	4%
Marokkaans	384	19%	291	15%	675	17%
Turks	151	8%	116	6%	267	7%
Overig	244	12%	230	12%	474	12%
Opleidingsniveau						
vmbo	1.001	49%	799	42%	1.800	46%
havo/vwo	1.032	51%	1.120	58%	2.152	54%

De meeste leerlingen zijn positief over hun eigen gezondheid

85% van de leerlingen in Utrecht ervaart zijn of haar gezondheid als (heel) goed. Goede gezondheid wordt vaker gerapporteerd door jongens en autochtone leerlingen (beide 87%) dan door meisjes (83%) en allochtone leerlingen (81%).



Figuur 1. Ervaren gezondheid naar geslacht

Samenvatting

Het gaat goed met de leerlingen op Utrechtse scholen voor voortgezet onderwijs. Die conclusie kunnen we trekken als we de resultaten van 'Hoe gezond ben jij?' vergelijken met die van andere grote steden. De gezondheid en leefstijl van leerlingen in Utrecht is vergelijkbaar met die van leerlingen uit de andere G32-steden. Ten opzichte van de andere G4-steden zitten Utrechtse leerlingen beter in hun vel en hebben een gezondere leefstijl.

De meeste leerlingen in Utrecht (85%) vinden dat zij een goede gezondheid hebben en 92% van de leerlingen heeft geen verhoogd risico op psychosociale problemen. Voor het grootste deel van de leerlingen geldt dat zij een (zeer) goede relatie met hun ouders hebben (87%) en met hun ouders kunnen praten wanneer zij daar behoefte aan hebben (91%). Daarnaast geeft 84% van de leerlingen aan met een leerkracht over problemen te kunnen praten.

Het merendeel van de leerlingen (81%) is elke dag meer dan één uur lichamelijk actief en 85% ontbijt regelmatig (ten minste vijf dagen per week). Het percentage leerlingen dat elke dag fruit uit is echter laag (37%) en 9% van de leerlingen heeft in de laatste vier weken voor het onderzoek nog alcohol gedronken. De leerlingen die dit hebben gedaan, hebben op dat moment vaak ook veel gedronken.

Het gebruik van (digitale) media maakt een belangrijk deel uit van de tijdsbesteding van de leerlingen. Bijna twee derde van de leerlingen (64%) kijkt dagelijks in de vrije tijd meer dan twee uur naar een beeldscherm. Voor een deel van de leerlingen geldt dat zij moeite hebben om grip te houden op hun gamegedrag (5%) of gebruik van sociale media (6%).

De resultaten van de leerlingen op het voortgezet onderwijs in Utrecht laten ook zien dat er tussen groepen duidelijke verschillen zijn in gezondheid en leefstijl.

Jongens bewegen meer, meisjes gebruiken minder genotmiddelen

Jongens bewegen en sporten vaker dan meisjes, maar gebruiken wel vaker genotmiddelen. Meisjes hebben een minder goede psychosociale gezondheid en ervaren meer gezondheidsklachten. De voedingsgewoonten van meisjes lijken iets gezonder dan die van jongens.

Vierdeklassers pesten minder en zijn toleranter tegenover homoseksualiteit

Sociale uitsluiting komt in klas vier minder vaak voor. Vierdeklassers pesten minder en zijn toleranter tegenover homoseksualiteit. Naarmate leerlingen ouder worden, zijn ze vaker seksueel actief, gebruiken ze vaker middelen en hebben ze vaker een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt. Leerlingen in klas vier scoren daarom hoger dan leerlingen in klas twee op deze onderwerpen.

Gezondheid en leefstijl is minder goed in het vmbo

Leerlingen in het vmbo scoren op de meeste onderwerpen minder gunstig dan havo/vwo-leerlingen. Zij hebben een minder goede ervaren en psychosociale gezondheid. Zij hebben vaker last van overgewicht, roken vaker, eten minder gezond, bewegen minder en geven vaker aan wel eens last te hebben van het gehoor na het luisteren van harde muziek. Pesten komt vaker voor in het vmbo en vmbo-leerlingen zijn minder tolerant tegenover homoseksualiteit. Vmbo-leerlingen hebben minder grip op hun gebruik van sociale media, krijgen meer ongewenste seksuele voorstellen via internet en hebben vaker een ongewenste seksuele ervaring gehad.

Ongezond gedrag verschilt naar culturele achtergrond

Leerlingen met een Turkse of Marokkaanse achtergrond scoren op veel thema's rond voeding en beweging minder gunstig. Overgewicht komt in deze groepen vaker voor. Er wordt meer gepest en ze zijn minder tolerant ten opzichte van homoseksualiteit. Onder autochtone leerlingen komt (veel) alcohol drinken en blowen vaker voor. Ook denken zij vaker aan zelfdoding en voelen zich vaker onveilig.



Gezonde start

Lichamelijke gezondheid

Een goede lichamelijke gezondheid helpt bij het functioneren op school en in het dagelijks leven. Lichamelijke klachten kunnen het functioneren belemmeren. Overgewicht kan lichamelijke klachten veroorzaken en op de lange termijn een groot risico vormen voor de gezondheid.

Jongens ervaren minder vaak lichamelijke klachten

Jongens geven minder vaak aan (belemmeringen van) chronische aandoeningen te hebben, last van het gehoor te hebben na het luisteren van harde muziek of zich zorgen te maken over hun gewicht.

Eén op de drie leerlingen heeft last van gehoor na luisteren van harde muziek

30% van de leerlingen in Utrecht leerlingen heeft last van het gehoor na het luisteren van harde muziek. In klas vier is dit vaker het geval dan in klas twee. Jongeren lopen risico op gehoorschade door harde muziek en lawaai. Gehoorschade kan een impact hebben op het welzijn, de leerprestaties en het arbeidsperspectief van jongeren.

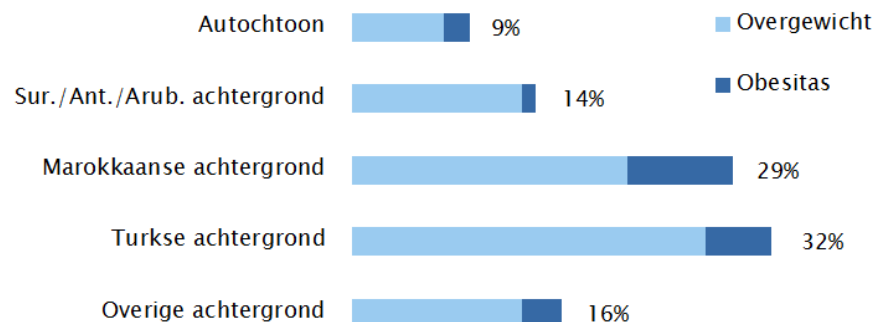
28% van de leerlingen heeft een chronische aandoening

Bijna drie op de tien leerlingen heeft een chronische aandoening. 9% van alle leerlingen voelt zich belemmerd door een chronische aandoening.

Tabel 2. Lichamelijke gezondheid naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	Utrecht totaal	geslacht			klas		opleidingsniveau		
		jongens	meisjes	*	2	4	vmbo	havo/vwo	*
goede ervaren gezondheid	85	87	83	*	85	84	83	86	*
last van gehoor door luisteren harde muziek	30	28	32	*	27	33	27	32	*
chronische aandoening ^a	28	26	30	*	27	28	31	25	*
belemmerd door chronische aandoening	9	7	10	*	9	8	9	8	
zorgen over gewicht	17	10	23	*	18	15	21	14	*
overgewicht (incl. obesitas) klas 2	–	16	15		15	–	27	8	*
obesitas klas 2	–	3	3		3	–	7	1	*

^a chronische ziekten en aandoeningen nu of in het afgelopen jaar, door een arts vastgesteld: astma of bronchitis, chronische vermoeidheid, diabetes mellitus, eczeem, buikklachten (> 3 maanden), migraine of regelmatige ernstige hoofdpijn, aangeboren hartaandoening, ADHD, anorexia of boulimia nervosa, kanker



Figuur 2. Overgewicht (inclusief obesitas)

Meer dan een kwart van de vmbo-leerlingen in klas twee heeft overgewicht

27% van de vmbo-leerlingen heeft overgewicht. De JGZ heeft de lengte en het gewicht van leerlingen in klas twee gemeten. Op basis hiervan is bepaald of deze leerlingen te zwaar zijn. Overgewicht komt het meeste voor onder leerlingen met een Turkse (32%) of Marokkaanse (29%) achtergrond. Meer dan de helft (59%) van alle leerlingen met overgewicht geeft aan zich geen zorgen te maken over het eigen gewicht. Daarnaast zijn er leerlingen die geen over- of ondergewicht hebben en zich wel zorgen maken over hun gewicht. Van de leerlingen met een normaal gewicht (74%) maakt 14% zich zorgen over zijn/haar gewicht.

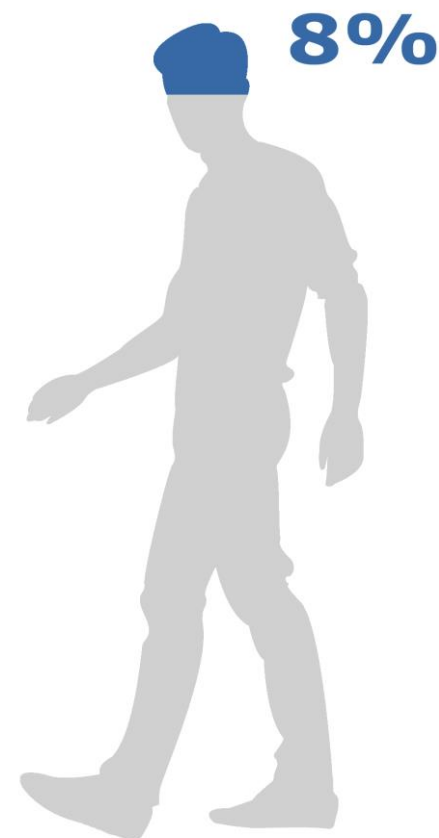
Sociaal-emotionele gezondheid

Gezond sociaal-emotioneel functioneren maakt gelukkiger, leidt tot betere prestaties en verhoogt de kans op een gezonde leefstijl. Met behulp van de Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) is vastgesteld in welke mate leerlingen een verhoogd risico hebben op psychosociale problemen. Onder psychosociale problemen vallen zowel emotionele problemen als gedragsproblemen. Emotionele problemen komen over het algemeen vaker voor bij meisjes, terwijl gedragsproblemen over het algemeen vaker voorkomen bij jongens.

Meer sociaal-emotionele problemen bij vmbo-leerlingen

Eén op de tien leerlingen in het vmbo heeft sociaal-emotionele problemen (verhoogde SDQ-score). In het havo/vwo geldt dit voor 7% van de leerlingen. Sociaal-emotionele problemen komen even vaak voor bij jongens als bij meisjes en even vaak bij leerlingen van verschillende etnische achtergronden.

10% van de leerlingen geeft aan dat zij er in het laatste jaar serieus over na hebben gedacht om een einde aan hun leven te maken. Bij 6% was dat een enkele keer, bij vier procent vaker. Minder dan 1% van de leerlingen geeft ook aan een poging tot zelfdoding te hebben gedaan. Meisjes hebben vaker dan jongens wel eens gedachten over zelfdoding. Leerlingen met een Marokkaanse achtergrond geven relatief weinig aan dat zij aan zelfdoding hebben gedacht (3%). Eén op de twintig leerlingen geeft aan dat hij of zij zichzelf wel eens opzettelijk heeft verwond. Meisjes geven dit vaker aan dan jongens.



Figuur 3. Sociaal-emotionele problemen (verhoogde SDQ-score)

Tabel 3. Sociaal-emotionele gezondheid naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	Utrecht totaal	geslacht		klas		opleidingsniveau		*
		jongens	meisjes	2	4	vmbo	havo/vwo	
verhoogd risico op sociaal-emotionele problemen ^a	8	7	9	9	7	10	7	*
serieus gedacht aan zelfdoding ^b	10	7	12	10	10	9	10	
zichzelf opzettelijk verwond ^b	5	3	7	6	5	6	5	

^a In de laatste zes maanden

^b In de laatste twaalf maanden

Voeding

Een gezond voedingspatroon is belangrijk voor een gezond gewicht en het voorkómen van ziekten. Overgewicht op jonge leeftijd vergroot de kans op overgewicht op volwassen leeftijd en kan leiden tot veel gezondheidsproblemen, zoals suikerziekte, hart- en vaatziekten en gewrichtsproblemen.

Zes op de zeven leerlingen ontbijten vijf keer of vaker per week

85% van de leerlingen in Utrecht ontbijt in ieder geval vijf dagen per week. Ontbijten bevordert de concentratie en beperkt de drang om ongezonde tussendoortjes te eten. Jongens, havo/vwo-leerlingen en autochtone leerlingen ontbijten het vaakst.

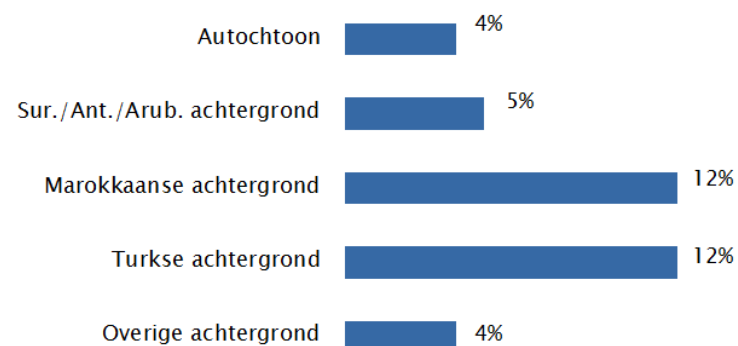
37% van de leerlingen eet dagelijks fruit

Het advies is om elke dag minstens twee stuks fruit te eten. Bijna vier op de tien leerlingen eet dagelijks tenminste één stuk fruit. Voldoende fruit eten beschermt tegen diverse vormen van kanker en hart- en vaatziekten. Meisjes, tweedeklassers en havo/vwo-leerlingen eten vaker elke dag fruit.

Vmbo -leerlingen drinken meer zoete dranken en energiedrankjes

Van de vmbo-leerlingen drinkt 22% gemiddeld meer dan twee zoete dranken per dag. Teveel zoete drank kan ongewenste gewichtstoename veroorzaken. 11% drinkt meer dan één blikje of flesje energiedrank op dagen dat zij energiedrank drinken. Energiedranken bevatten veel suikers en oppeppende ingrediënten zoals cafeïne. Je krijgt er echter niet meer energie door. De aanbeveling is om het gebruik van energiedrank te beperken tot maximaal één blikje of flesje per dag. Leerlingen met een Marokkaanse en Turkse achtergrond drinken vaker meer dan één blikje of flesje op dagen dat zij energiedrank drinken; 12% ten opzichte van een gemiddelde van 6%.

Figuur 4. Drinkt meer dan één blikje energiedrank op dagen dat hij of zij energiedrank drinkt



Tabel 4. Voeding naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	Utrecht totaal	geslacht			klas		opleidingsniveau		
		jongens	meisjes	*	2	4	vmbo	havo/vwo	*
ontbijt vijf of meer dagen per week	85	88	83	*	86	85	77	91	*
eet dagelijks fruit	37	34	40	*	39	35	35	39	*
drinkt gemiddeld meer dan twee zoete dranken per dag	19	20	18		19	19	22	17	*
drinkt meer dan één blikje/flesje energiedrank op dagen dat hij of zij energiedrank drinkt	6	8	4	*	5	6	11	2	*

Beweging

Lichamelijk actief zijn heeft een positief effect op de conditie, het welzijn en het lichaamsgewicht. Ook vergroot sporten het zelfvertrouwen van jongeren.

Jongens, autochtone leerlingen en havo/vwo-leerlingen zijn lichamelijk actiever

Van de leerlingen is 81% gemiddeld één uur of meer per dag lichamelijk actief en geeft 71% aan te sporten bij een club, vereniging of sportschool. 87% van de leerlingen sport of beweegt op een andere manier in zijn/haar vrije tijd. Jongens, autochtone leerlingen en havo/vwo-leerlingen zijn vaker gemiddeld één uur of meer per dag lichamelijk actief, sporten vaker bij een club, vereniging of sportschool én sporten of bewegen vaker op een andere manier. Daarnaast zijn leerlingen in klas twee vaker gemiddeld één uur of meer per dag lichamelijk actief én sporten of bewegen vaker op een andere manier dan leerlingen in klas vier.

Figuur 5. Sport bij een club, vereniging of sportschool



Tabel 5. Beweging naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	Utrecht totaal	geslacht			klas			opleidingsniveau		
		jongens	meisjes	*	2	4	*	vmbo	havo/vwo	*
gemiddeld \geq 1 uur per dag lichamelijk actief	81	88	75	*	84	79	*	76	85	*
sport bij een club, vereniging of sportschool	71	77	64	*	70	71		58	79	*
sport of beweegt op een andere manier in vrije tijd	87	89	85	*	89	85	*	85	89	*

Middelengebruik (I)

Het gebruik van genotmiddelen vormt risico's voor de gezondheid. Roken is één van de belangrijkste oorzaken van ziekte en sterfte in Nederland. Hoe jonger iemand start met roken, hoe groter de kans is op een rookverslaving. Het roken van een waterpijp is minstens even schadelijk als het roken van een sigaret. Het roken van een waterpijp kan, zelfs bij éénmalig gebruik, leiden tot koolmonoxidevergiftiging. Het gebruik van cannabis (hasj en wiet) verslechtert het concentratievermogen en het korte termijngeheugen en kan leiden tot geestelijke afhankelijkheid.

Havo/vwo-leerlingen roken minder vaak

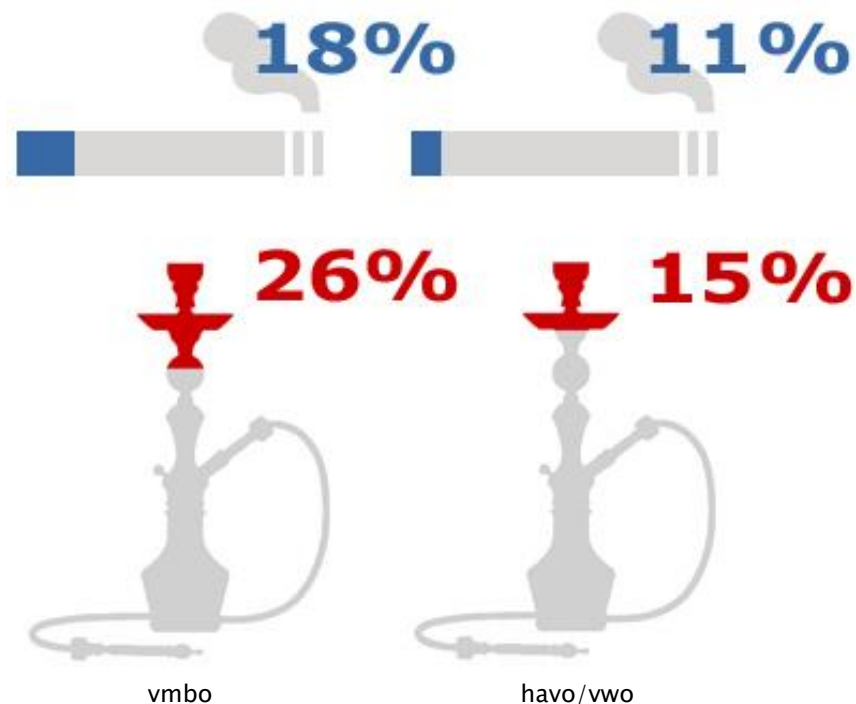
Van de havo/vwo-leerlingen heeft 11% wel eens gerookt en een klein deel (1%) rookt wekelijks. In het vmbo geeft 18% van de leerlingen aan wel eens te hebben gerookt en rookt vier procent wekelijks.

Leerlingen in Utrecht hebben vaker wel eens een waterpijp gerookt dan een sigaret

Bijna een op de vijf leerlingen geeft aan wel eens waterpijp te hebben gerookt. Dit is een hoger dan het percentage leerlingen dat wel eens een sigaret heeft gerookt. Vmbo-leerlingen hebben vaker wel eens waterpijp gerookt dan havo/vwo-leerlingen. Waterpijppgebruik komt vaker voor bij leerlingen met een Turkse achtergrond. Ongeveer de helft (48%) van deze leerlingen heeft wel eens waterpijp gerookt en 19% deed dit nog in de laatste vier weken.

Cannabisgebruik hoger bij jongens

Een op de twintig leerlingen heeft wel eens geblowd. Jongens doen dit vaker dan meisjes en vierdeklassers vaker dan tweedeklassers. 2% van de leerlingen heeft in de laatste vier weken nog geblowd. 1% van de leerlingen geeft aan wel eens harddrug te hebben gebruikt.



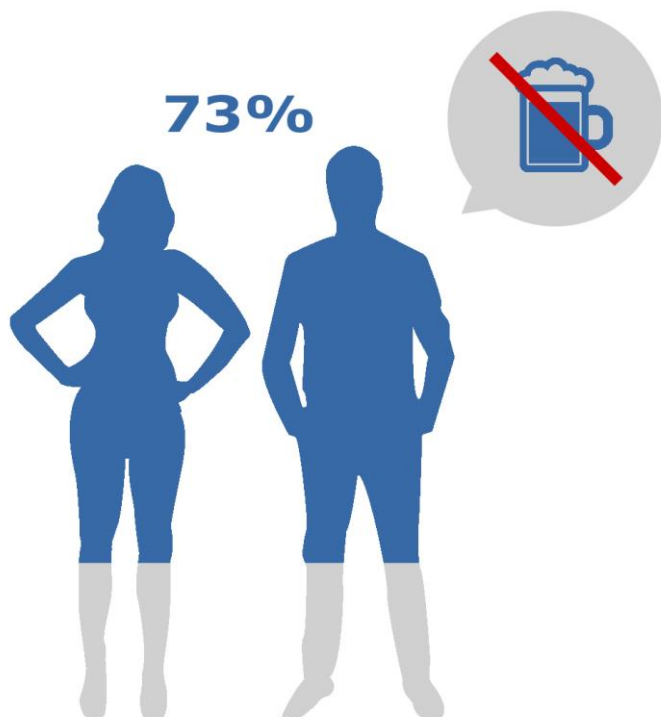
Figuur 6. Heeft wel eens een sigaret of waterpijp gerookt

Tabel 6. Middelengebruik (roken) naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	Utrecht totaal	geslacht		klas		opleidingsniveau				
		jongens	meisjes	2	4	vmbo	havo/vwo			
wel eens gerookt	14	15	13	9	19	*	18	11	*	
rookt minimaal één keer per week	3	3	2	1	4	*	4	1	*	
wel eens waterpijp gerookt	19	23	16	*	13	26	*	26	15	*
waterpijp gerookt in laatste 4 weken	6	7	4	*	4	8	*	9	4	*
wel eens geblowd	5	7	4	*	2	9	*	6	5	

Middelengebruik (II)

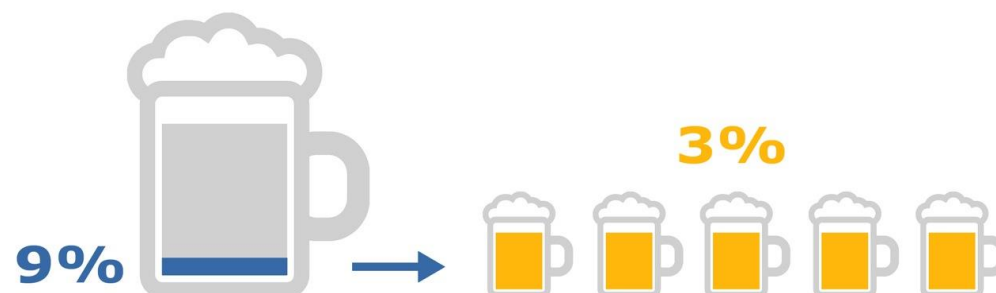
Het drinken van alcohol is schadelijk voor jongeren, omdat de hersenen en andere organen nog in ontwikkeling zijn en daardoor extra kwetsbaar zijn. Andere negatieve gevolgen van (overmatig) alcoholgebruik zijn alcoholvergiftiging, risicovol seksueel gedrag, agressie en (verkeers)ongelukken.



Figuur 7. De meeste ouders willen niet dat hun kind alcohol drinkt

Ruim een derde van de jongeren die alcohol drinkt, drinkt veel

Van de leerlingen die in de vier weken voor het onderzoek alcohol hebben gedronken, heeft ruim een derde vijf of meer drankjes op één dag gedronken. Leerlingen in klas vier en autochtone (13%) leerlingen geven vaker aan dat zij alcohol gebruiken dan leerlingen in klas twee of leerlingen met een andere etnische achtergrond (5%). Leerlingen in klas twee geven vaker aan dat hun ouders het gebruik van alcohol verbieden. Autochtone ouders stellen minder vaak een duidelijk alcoholverbod. Dit geldt met name voor ouders van autochtone vierdeklassers. In klas vier geldt slechts voor de helft van de autochtone leerlingen een duidelijk alcoholverbod.



Figuur 8. Alcoholgebruik in de laatste 4 weken

Tabel 7. Middelengebruik (alcoholgebruik) naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	Utrecht totaal	geslacht		klas		opleidingsniveau			
		jongens	meisjes	2	4	vmbo	havo/vwo		
alcohol gedronken in laatste 4 weken	9	10	8	3	16	*	9	9	
≥ 5 alcoholische dranken gedronken op één dag in laatste 4 weken	3	4	3	1	6	*	4	3	
mag van ouders geen alcohol drinken	73	72	74	84	61	*	76	71	*

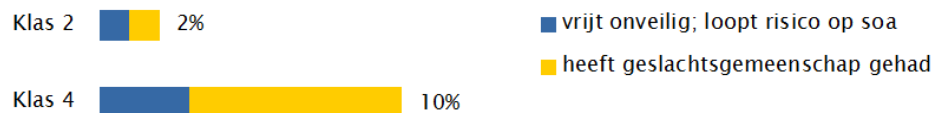
Seksuele gezondheid

De pubertijd is een leeftijdsfase waarin veel jongeren verliefd worden, relaties krijgen en hun eerste seksuele ervaringen opdoen. Het is belangrijk dat jongeren leren over pilgebruik en condooms om zwangerschap en seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) te voorkomen. Om een soa te voorkomen dienen beide partners zich van tevoren te laten testen op een eventuele soa.

Eén op de tien vierdeklassers heeft geslachtsgemeenschap gehad

In klas vier heeft 10% van de leerlingen al eens geslachtsgemeenschap gehad. Dit geldt in de vierde klas vaker in het vmbo (14%) dan in het havo/vwo (8%). Vooral autochtone vierdeklassers (12%) geven vaker aan dat zij al eens geslachtsgemeenschap hebben gehad. Vierdeklassers met een Turkse (3%) of Marokkaanse achtergrond (2%) geven dit bijna niet aan. Bijna een derde van de leerlingen die al eens geslachtsgemeenschap hebben gehad, heeft tijdens de laatste keer dat zij seks hadden risico gelopen op een soa. Zij gebruikten geen condoom, terwijl zij niet zeker wisten dat hun bedpartner geen soa had.

Figuur 9. Ervaring met geslachtsgemeenschap en onveilig vrijen



Figuur 10. Is wel eens verliefd



Tabel 8. Seksualiteit naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	Utrecht totaal	geslacht		*	klas		opleidingsniveau			
		jongens	meisjes		2	4	vmbo	havo/vwo		
is wel eens verliefd	80	80	79	*	76	83	75	83	*	
heeft ervaring met geslachtsgemeenschap	6	6	6		2	10	*	9	4	*
vrijt onveilig; loopt risico op SOA	2	2	2		1	3	*	3	1	*

Digitale media

Het gebruik van internet en sociale media is niet meer weg te denken uit het dagelijks leven van jongeren. Ook spelen veel jongeren (online) games. Sommige jongeren hebben moeite om controle te houden op het gebruik van sociale media of de tijd die zij aan gamen besteden. Bij deze jongeren is sprake van dwangmatig (compulsief) gedrag. Een gebrek aan controle over het eigen gamegedrag of gebruik van sociale media ligt vaak een oorzaak ten grondslag. Voorbeelden hiervan zijn het niet kunnen omgaan met problemen en een uitvlucht zoeken voor de werkelijkheid.

Ruim drie op de vijf leerlingen kijkt dagelijks in de vrije tijd meer dan twee uur naar een beeldscherm

Van de leerlingen kijkt 64% dagelijks twee uur of meer naar een beeldscherm in de vrije tijd. Leerlingen in klas vier en vmbo-leerlingen kijken vaker dagelijks twee uur of meer naar een beeldscherm in de vrije tijd.

Bij jongens is vaker een vermoeden van gebrek aan controle op het game-gedrag

Bij 9% van de jongens is een vermoeden van gebrek aan controle op het eigen game-gedrag ten opzichte van 1% bij meisjes. Verder is bij leerlingen met een Turkse achtergrond (9%) vaker een vermoeden van een gebrek aan controle op het eigen game-gedrag.

Gebrek aan controle op het gebruik van sociale media komt vaker voor bij meisjes

Bij 8% van de meisjes is een vermoeden van een gebrek aan controle op het gebruik van sociale media ten opzichte van 4% van de jongens. Daarnaast is bij leerlingen in het vmbo en met een Turkse achtergrond (15%) vaker een vermoeden van een gebrek aan controle op het gebruik van sociale media.

Tabel 9. Gebruik van digitale media naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	Utrecht totaal	geslacht			klas			opleidingsniveau		
		jongens	meisjes	*	2	4	*	vmbo	havo/vwo	*
kijkt meer dan 2 uur per dag naar een beeldscherm	64	62	65	*	58	69	*	68	60	*
gebrek aan controle over eigen gebruik van sociale media	6	4	8	*	7	6	*	9	4	*
gebrek aan controle over eigen game-gedrag	5	9	1	*	6	4	*	5	5	*
geeft aan dat vervelende foto's/filmpjes van hem/haar zijn verspreid	4	5	4		5	4		5	4	
ongewenst seksueel voorstel gekregen via internet	7	5	9	*	6	9	*	9	6	*

Van 4% van de leerlingen is ongewenst beeldmateriaal verspreid

4% van de leerlingen geeft aan dat er tegen zijn/haar zin in foto's of filmpjes van hem/haar online zijn verspreid.

7% heeft via internet een ongewenst seksueel voorstel gekregen

7% van de leerlingen in Utrechts geeft aan in het afgelopen half jaar een ongewenst seksueel voorstel via internet te hebben gekregen. Meisjes, leerlingen in klas vier en vmbo-leerlingen rapporteren dit het meest.

Figuur 11. Beeldschermgebruik



Gezonde stad

Utrecht dient voor alle leerlingen een veilige stad te zijn en een gezonde ontwikkeling mogelijk te maken.

De meeste leerlingen gaan lopend of met de fiets naar school

Een gezonde leefomgeving stimuleert en ondersteunt gezond gedrag, zoals lopen en fietsen. Maar liefst 89% van de leerlingen gaat meestal lopend of met de fiets naar school. Jongens, havo/vwo-leerlingen en autochtone (93%) leerlingen gaan vaker lopend of met de fiets naar school.

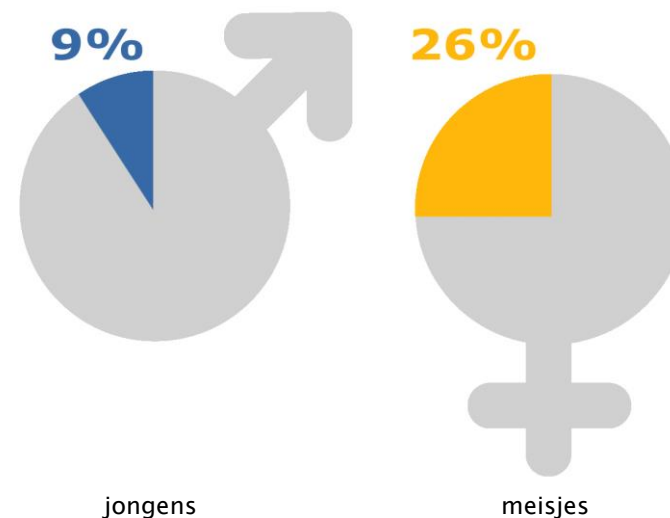


Figuur 12. De meeste leerlingen gaan lopend of met de fiets naar school

Meisjes voelen zich vaker onveilig dan jongens

Van de leerlingen voelt 4% zich overdag wel eens onveilig. 's Avonds en 's nachts voelen leerlingen zich vaker onveilig; dit geldt vooral voor meisjes.

Figuur 13. Voelt zich 's avonds of 's nachts wel eens onveilig



Tabel 10. Veiligheid en schoolgang naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	Utrecht totaal	geslacht			klas		opleidingsniveau			
		jongens	meisjes	*	2	4	vmbo	havo/vwo	*	
gaat lopend of met de fiets naar school	89	92	87	*	91	88		83	94	*
voelt zich overdag wel eens onveilig	4	3	5	*	5	3	*	5	3	*
voelt zich 's avonds/ 's nachts wel eens onveilig	18	9	26	*	18	17		17	18	

Utrecht zijn we samen

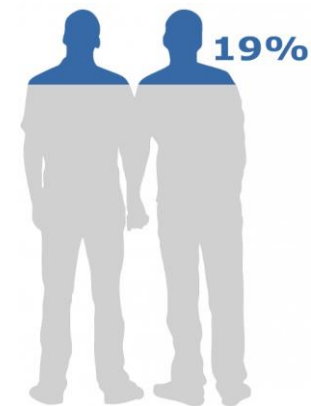
Het is van belang dat alle Utrechters zich verbonden voelen en zichzelf kunnen zijn. Leerlingen die gepest of gediscrimineerd worden, kunnen het gevoel krijgen 'er niet bij te horen'. Dit kan negatieve gevolgen hebben voor de lichamelijke en sociaal-emotionele gezondheid.

Pesten komt vaker voor in het vmbo dan in het havo/vwo

Bijna één op de tien vmbo-leerlingen geeft aan in de afgelopen drie maanden te zijn gepest op school. Onder havo/vwo-leerlingen komt pesten bijna twee keer minder vaak voor. Leerlingen met een Turkse achtergrond geven vaker aan gepest te worden op school (10%). Ook leerlingen die zelf pesten ondervinden hiervan problemen. Zij zijn meestal niet zo populair, worden soms buitengesloten en maken moeilijk vrienden. Vmbo-leerlingen, jongens en leerlingen met een Turkse (11%) of Marokkaanse (11%) achtergrond pesten vaker op school. Gepest worden via internet komt minder regelmatig voor dan op school; 3% van de leerlingen was in de afgelopen drie maanden slachtoffer van cyberpesten.

19% van de leerlingen denkt dat homoseksuele leerlingen op school eerlijk uit kunnen komen voor hun seksuele geaardheid

In een veilig schoolklimaat kan iedereen helemaal zichzelf zijn. Slechts één op de vijf leerlingen denkt dat een homoseksuele leerling tegenover iedereen op school eerlijk kan uitkomen voor zijn/haar seksuele geaardheid. Jongens, tweedeklassers, vmbo-leerlingen en leerlingen van Turkse of Marokkaanse herkomst geven vaker aan (1) geen vriendschap te sluiten met een homoseksuele klasgenoot, (2) aan een homoseksuele klasgenoot te laten merken van hem/haar af te blijven en (3) in de pauze liever niet naast een homoseksuele klasgenoot te gaan zitten.



Leerlingen met een Marokkaanse, Surinaamse, Antilliaanse of Arubaanse achtergrond voelen zich het meest gediscrimineerd

11% van de leerlingen in Utrecht voelde zich in de afgelopen drie maanden wel eens gediscrimineerd. Leerlingen met een Marokkaanse, Surinaamse, Antilliaanse of Arubaanse achtergrond rapporteren dit het meest (25%). Opvallend is een toename in ervaren discriminatie tussen klas twee (20%) en klas vier (31%) onder leerlingen met een Marokkaanse achtergrond.

Tabel 11. Pesten, tolerantie van homoseksualiteit en discriminatie naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	Utrecht totaal	geslacht		klas		opleidingsniveau			
		jongens	meisjes	2	4	vmbo	havo/vwo		
wordt op school gepest	7	8	6	8	5	*	9	5	*
pest zelf op school	8	11	5	10	6	*	11	6	*
wordt gepest via internet	3	2	3	3	2		3	2	
denkt dat iedereen eerlijk uit kan komen voor zijn/haar homoseksualiteit	19	17	20	14	24	*	10	25	*
zou vriendschap sluiten met homoseksuele klasgenoot	49	36	61	47	51	*	34	59	*
zou homoseksuele klasgenoot laten merken dat hij/zij van hem/haar af moet blijven	36	47	26	38	34	*	54	24	*
gaat in pauze liever niet naast homoseksuele klasgenoot zitten	26	36	15	28	23	*	44	13	*
voelt zich wel eens gediscrimineerd	11	12	10	11	11		16	7	*

Veerkracht

Jongeren kunnen te maken krijgen met vervelende gebeurtenissen, zoals het overlijden van een dierbare, een echtscheiding van de ouders, pesten of discriminatie. Hoe een leerling omgaat met een nare gebeurtenis hangt gedeeltelijk af van de eigen vaardigheden en van de steun die de leerling vanuit de omgeving krijgt. Leerlingen voelen zich meer gesteund als zij met hun ouders of de leerkracht over hun problemen kunnen praten.

Jongens hebben relatief weinig last van ingrijpende gebeurtenissen

Ingrijpende gebeurtenissen kunnen veel invloed hebben op hoe iemand zich voelt of hoe iemand zijn of haar leven leidt. Jongens rapporteren twee keer minder vaak dan meisjes dat zij nog last hebben van een ingrijpende gebeurtenis. Leerlingen met een Turkse (9%) of Marokkaanse (8%) achtergrond geven het minst vaak aan last te hebben van een ingrijpende gebeurtenis.

Drie kwart van de leerlingen die zich gediscrimineerd hebben gevoeld kan hier goed mee omgaan

Van de leerlingen die zich in de afgelopen drie maanden wel eens gediscrimineerd hebben gevoeld (11%), rapporteert drie kwart hier geen last meer van te hebben.

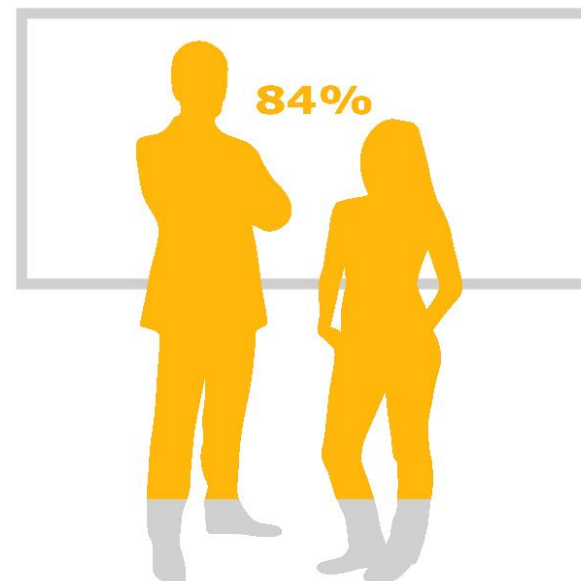
De meeste leerlingen hebben een (zeer) goede relatie met hun ouders

87% van de leerlingen geeft aan een (zeer) goede relatie met zijn/haar ouders te hebben. Een nog hoger percentage van de leerlingen geeft aan met zijn/haar ouders te kunnen praten wanneer hij/zij daar behoefte aan heeft.

Meer dan vier op de vijf leerlingen kan met leerkracht over problemen praten

84% van de leerlingen geeft aan met een leerkracht te kunnen praten als zij ergens mee zitten. Meisjes, havo/vwo-leerlingen en autochtone leerlingen (87%) rapporteren dit vaker.

Figuur 14. De meeste leerlingen kunnen met een leerkracht over problemen praten



Tabel 12. Ingrijpende gebeurtenissen, praten met leerkracht en relatie met ouders naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	Utrecht totaal	geslacht		klas		opleidingsniveau		*	
		jongens	meisjes	2	4	vmbo	havo/vwo		
ingrijpende gebeurtenis meegemaakt	53	48	57	*	51	55	52	53	
last van ingrijpende gebeurtenis	14	9	18	*	15	13	15	13	
last van discriminatie	3	3	3		3	3	4	2	*
kan praten met leerkracht over problemen of zorgen	84	82	85		84	83	81	86	*
goede relatie met ouders	87	88	85	*	89	85	*	88	86
kan praten met ouders	91	93	89	*	92	90	*	92	91

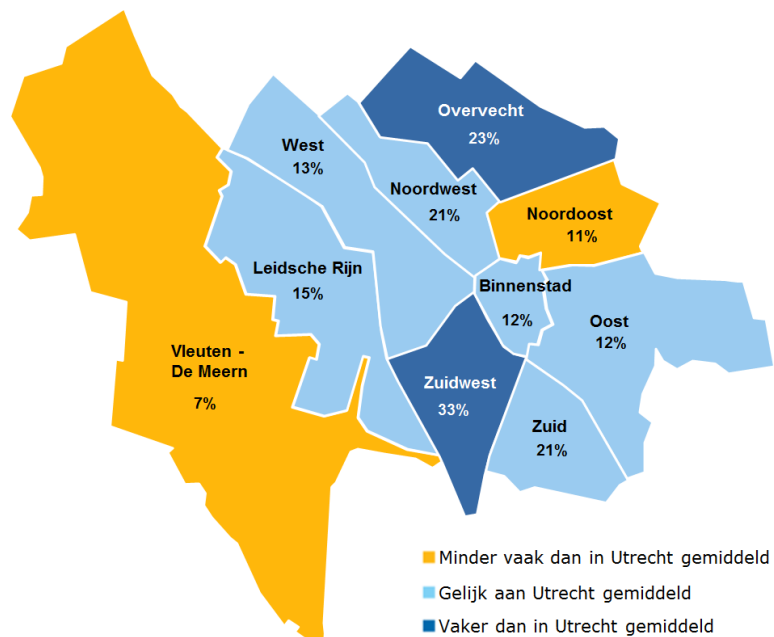
Gezonde wijk

De resultaten van 'Hoe gezond ben jij?' laten zien dat de Utrechtse wijken op een groot aantal onderwerpen verschillen.

Leerlingen uit de wijken Overvecht, Noordwest of Zuidwest hebben een minder goede leefstijl

Leerlingen die wonen in de wijken Overvecht, Zuidwest of Noordwest scoren op verschillende onderwerpen ongunstiger ten opzichte van het stadsgemiddelde. Leerlingen uit deze wijken hebben vaker overgewicht, bewegen minder, ontbijten minder vaak en drinken vaker energiedrankjes. Daarnaast is de tolerantie van homoseksualiteit lager onder leerlingen uit deze wijken. Verder geven leerlingen uit de wijk Noordwest vaker aan dat hun ouders het gebruik van alcohol niet verbieden en is het gebruik van zoete dranken en waterpijp hoger. Leerlingen uit de wijken Zuidwest of Overvecht scoren echter gunstiger op het gebruik van alcohol en blowen ten opzichte van het stadsgemiddelde.

Figuur 15. Overgewicht in klas twee, naar wijk

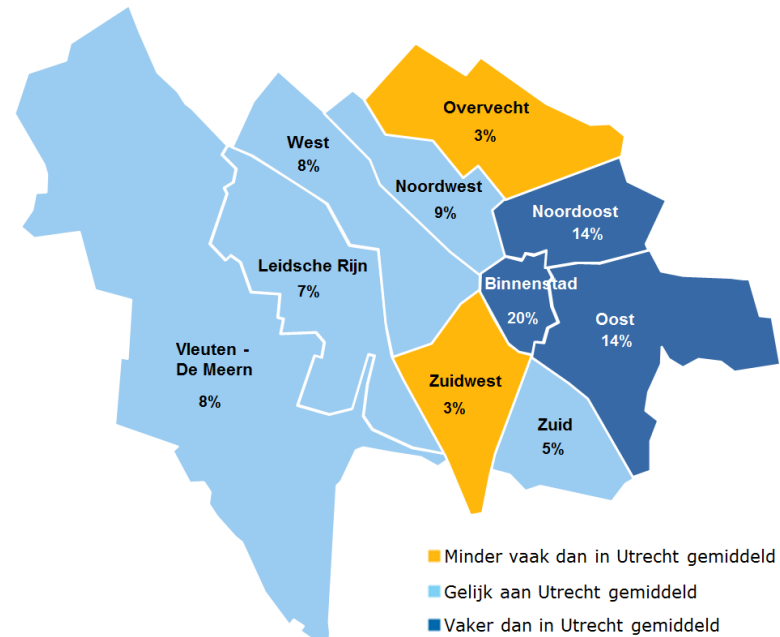


Leerlingen uit de wijken Noordoost, Oost, Binnenstad of Vleuten–De Meern scoren op veel thema's gunstig

Voor leerlingen uit de wijken Noordoost, Oost, Binnenstad of Vleuten–De Meern geldt dat zij overwegend gunstig scoren ten opzichte van het stadsgemiddelde. Leerlingen uit de wijken Noordoost, Oost en Binnenstad rapporteren echter wel vaker dat zij alcohol drinken. Daarnaast geven leerlingen uit de wijken Oost of Vleuten–De Meern vaker aan dat hun ouders alcoholgebruik niet verbieden. Leerlingen uit de wijken Noordoost of Oost geven vaker aan wel eens last van hun gehoor te hebben na het luisteren van harde muziek.

Door leerlingen uit de wijken West, Zuid of Leidsche Rijn wordt op de verschillende onderwerpen gemiddeld gescoord.

Figuur 16. Alcoholgebruik in laatste vier weken, naar wijk





COLOFON

Uitgave

Gemeente Utrecht, Volksgezondheid

Datum

November 2015

Informatie

E-mail: epidemiologie@utrecht.nl

Website

www.volksgezondheidsmonitor.nl

Fotografie

Jan Lankveld, Utrecht

Iconen

Freepik via www.flaticon.com, copyrights Creative Commons BY 3.0; Vector Open Stock via www.vectoropenstock.com; Vecteezy via www.vecteezy.com; Kris Kras Context Content en Design, Utrecht

Bronvermelding

Het overnemen van gegevens uit deze publicatie is toegestaan met de bronvermelding