

Resultaten vragenlijst

Mentale gezondheid jongeren

Peel en Maas 2023

December 2023



Aanleiding onderzoek

De gemeente Peel en Maas wil een beeld krijgen van de mentale gezondheid van jongeren in Peel en Maas en wil weten wat jongeren nodig hebben om mentaal fit te zijn. Daarom is er een vragenlijst afgenomen. Deze vragenlijst is ingevuld door 695 jongeren in de leeftijd van 12 t/m 17 jaar. De vragenlijst is afgenomen onder leerlingen van het Bouwens en het Buurtcollege Maas en Peel. Alleen de resultaten van jongeren die wonen in de gemeente Peel en Maas zijn meegenomen in deze rapportage.

Onze conclusie

Met het overgrote deel van de jongeren in Peel en Maas gaat het goed. Ze voelen zich gelukkig. Familie en vrienden zijn (heel) belangrijk voor jongeren. Jongeren hebben behoefte om elkaar te ontmoeten. Daarnaast vinden ze sporten belangrijk.

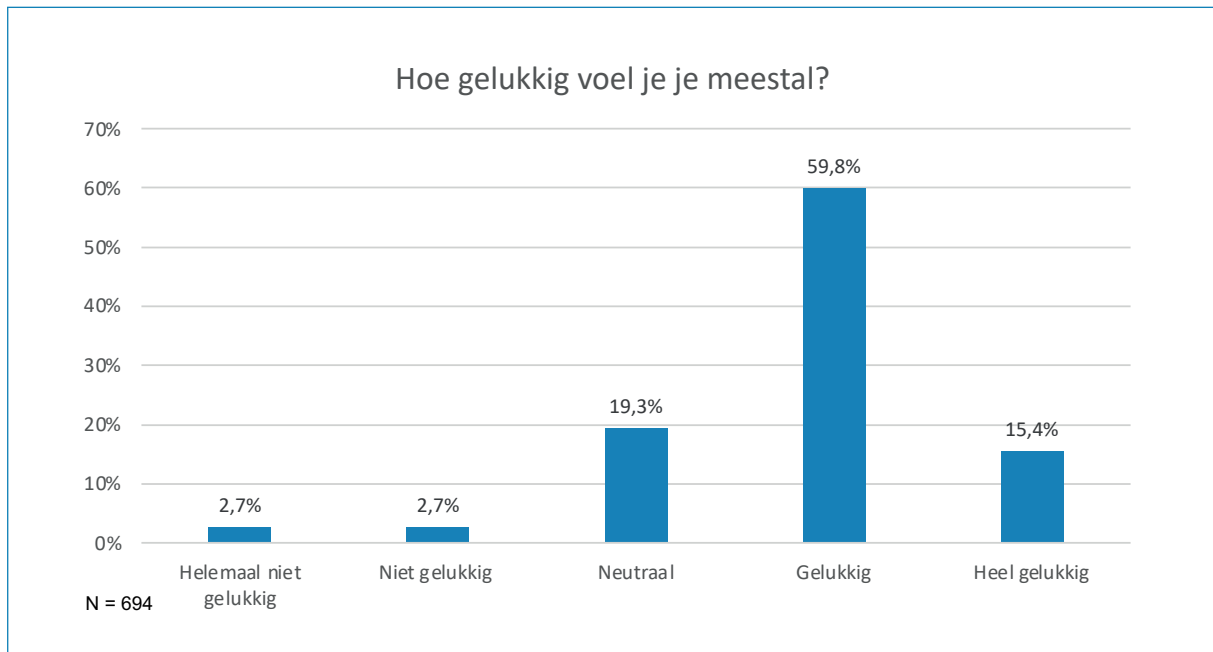
Een hele kleine groep voelt zich niet gelukkig. Ze heeft te maken met pesten of voelt zich eenzaam. Meer vrienden en aansluiting bij klasgenoten wordt door de jongeren gezien als een mogelijke oplossing.

Over het onderzoek:

- Als we in het onderzoek spreken over jongeren bedoelen we hiermee de jongeren die hebben deelgenomen aan het onderzoek en/of de betreffende vraag. Waar mogelijk is vermeld hoeveel jongeren de vraag hebben beantwoord.
- De leeftijdsgroep 17 jaar of ouder is klein (26 leerlingen). De resultaten van deze leeftijdsgroep zijn daarom waarschijnlijk niet representatief.
- Cijfers uit dit onderzoek zijn niet zomaar te vergelijken met resultaten uit de gezondheidsmonitor jeugd van de GGD van voorgaande jaren.
 - In 2019 en 2021 hebben de klassen 2 en 4 de gezondheidsmonitor ingevuld, in 2023 hebben alle klassen de vragenlijst mentale gezondheid jongeren Peel en Maas ingevuld met uitzondering van de examenklassen.
 - Daarnaast weten we niet zeker of het percentage jongens en meisjes in de huidige vragenlijst representatief was.

1. Geluksgevoel

Jongeren is gevraagd 'Hoe gelukkig voel je je meestal?' Deze vraag is door 694 jongeren beantwoord. 75% voelt zich gelukkig of heel gelukkig. 38 jongeren (5%) geven aan zich ongelukkig te voelen, waarvan de helft aangeeft helemaal niet gelukkig te zijn.

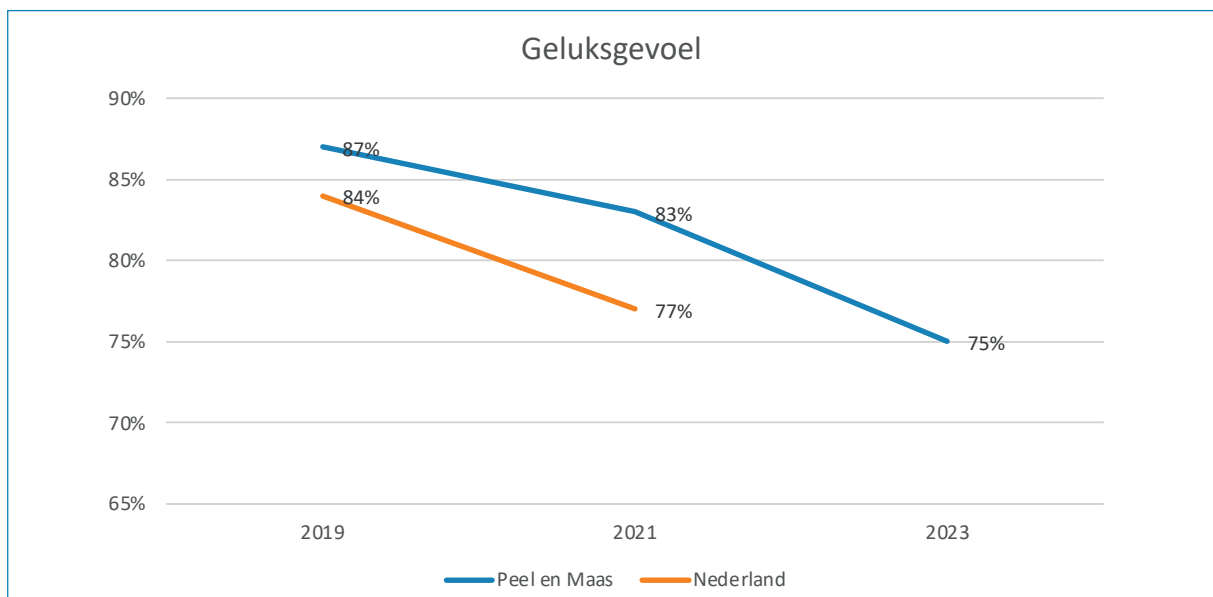


Grafiek 1

Deze antwoorden van de jongeren in Peel en Maas zijn vergeleken met de resultaten van het landelijke GGD-onderzoek [Gezondheidsmonitor Jeugd](#) waar ook is gevraagd naar geluksgevoel bij jongeren.

Zowel in de landelijke cijfers als in die van Peel en Maas zien we een dalende trend van het geluksgevoel. In 2019 voelde 87% van de jongeren in Peel en Maas zich gelukkig, in 2021 was dit 83% en in het onderzoek van 2023 is dit gedaald naar 75%.

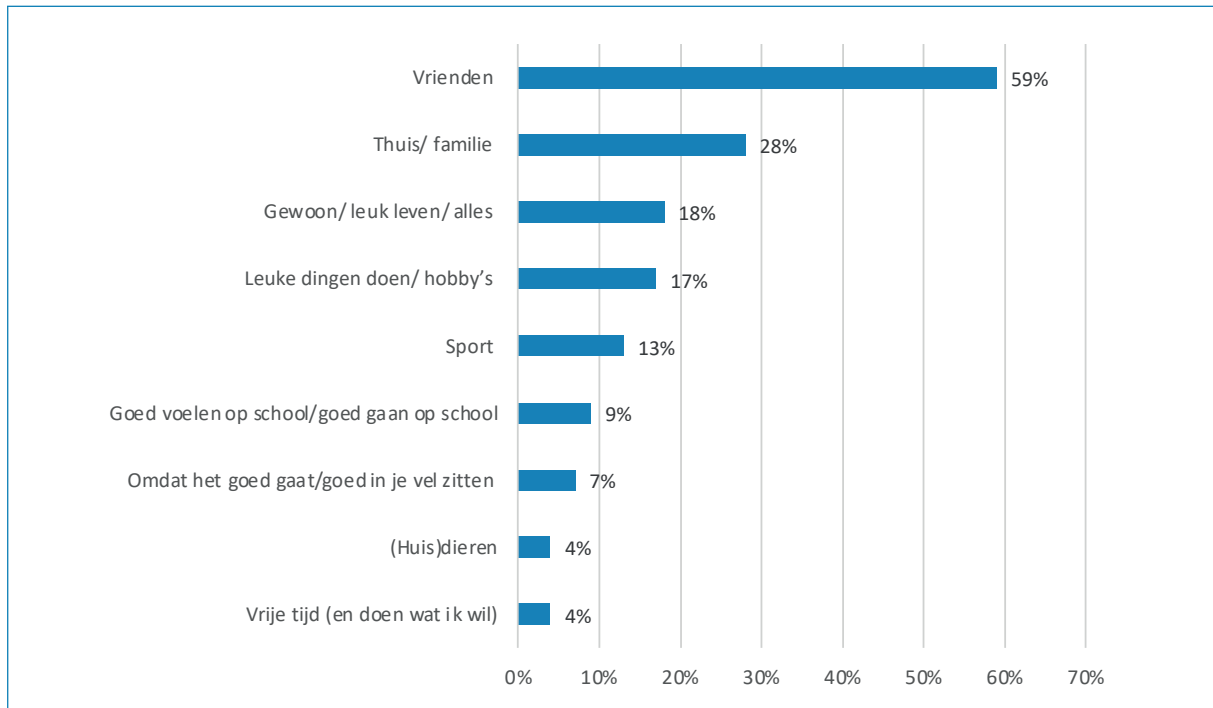
In het landelijke onderzoek in 2019 was het geluksgevoel 84% en in 2021 daalde dit naar 77%. Van 2023 zijn geen landelijke resultaten bekend.



Grafiek 2

1.1 Waardoor voelen jongeren zich gelukkig?

Aan de jongeren die antwoordden dat ze zich 'gelukkig of 'heel gelukkig voelen' (samen 75%) is gevraagd waardoor dit komt. 496 jongeren hebben deze open vraag ingevuld, dat is 95% van de jongeren die had geantwoord zich gelukkig of heel gelukkig te voelen. De jongeren hebben onderstaande antwoorden gegeven (grafiek 3). Ze konden meer dan één reden invullen.

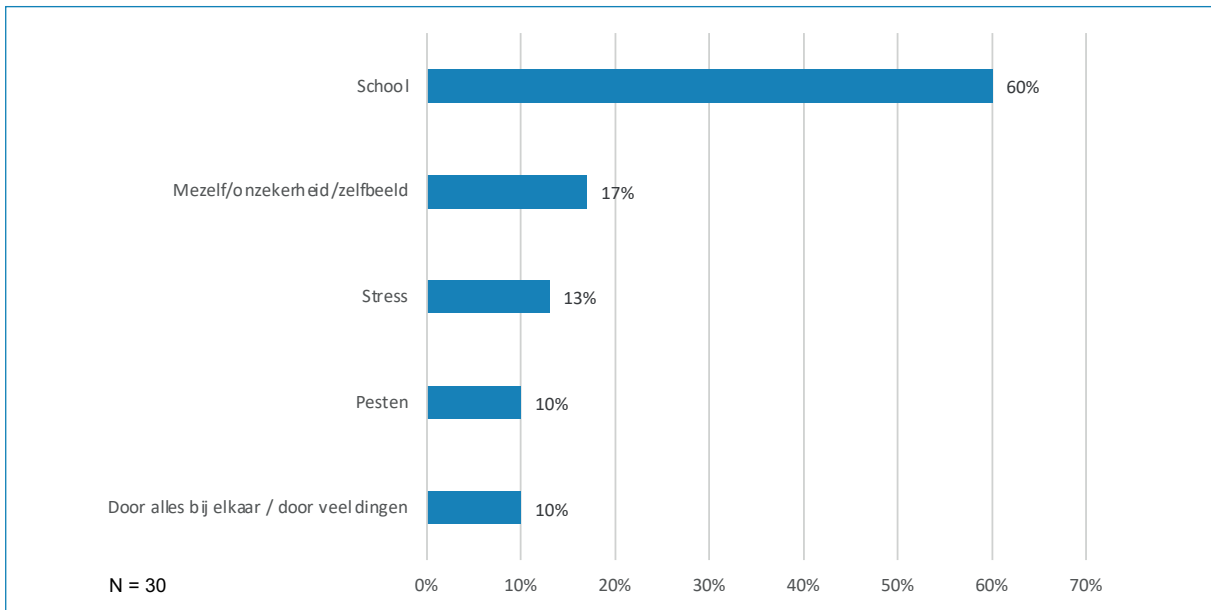


Grafiek 3

1.2 Waardoor voelen jongeren zich niet gelukkig?

Aan de 38 jongeren die hebben aangegeven zich niet gelukkig te voelen (5%) is gevraagd waardoor dit komt. Hierop hebben 30 jongeren onderstaande antwoorden gegeven. Ze konden meer dan één reden noemen. Dit was een open vraag.

- School (18 keer genoemd). Soms in combinatie met de antwoorden stress, pesten en geen vrienden.
- Mezelf/onzekerheid/zelfbeeld (5 keer genoemd)
- Stress (4 keer genoemd)
- Pesten (3 keer genoemd)
- Alles bij elkaar/ door veel dingen (3 keer genoemd)
- Weet ik niet (2 keer genoemd)
- Anders (2 keer genoemd)
- Thuissituatie (1 keer genoemd)
- Geen vrienden (1 keer genoemd)



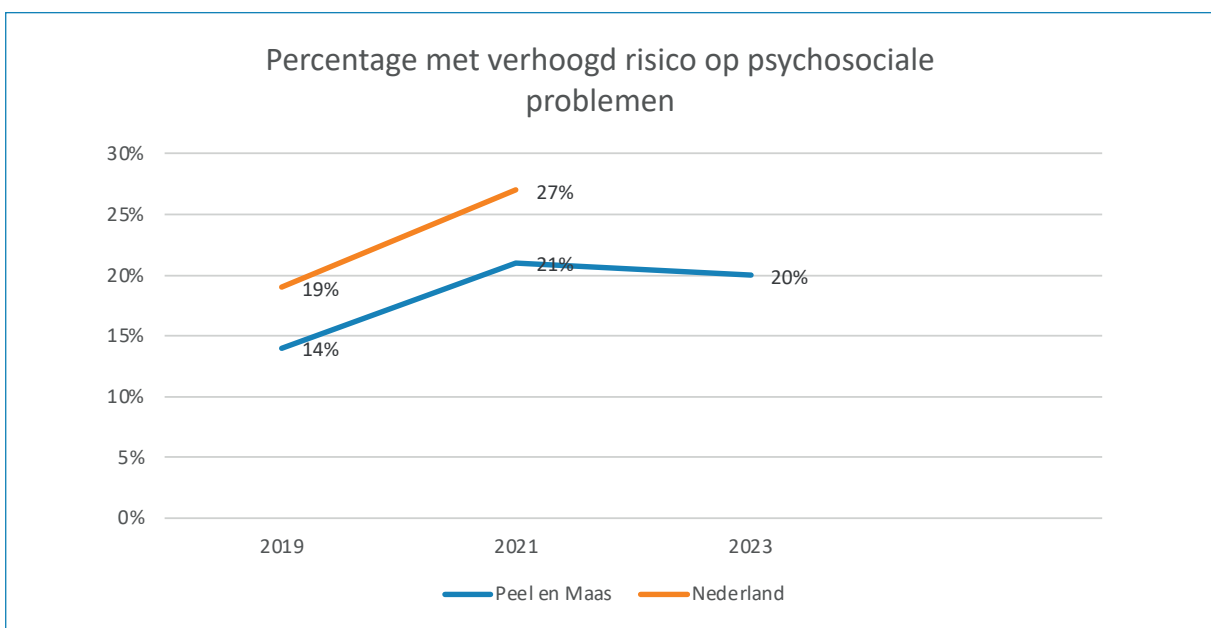
Grafiek 4

2. Verhoogd risico op psychosociale problemen

Psychosociale problemen worden gemeten met de 'MentalHealth Inventory 5' (MHI-5). Het betreft vragen over zenuwachtigheid, somberheid, gelukkig voelen, in de put zitten en kalm voelen. Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid, waaronder bijvoorbeeld depressieve klachten.

20% van de jongeren in Peel en Maas heeft volgens 'MentalHealth Inventory 5' een verhoogd risico om psychosociale problemen te krijgen. Dit percentage van 20% in 2023 is ongeveer gelijk aan de 21% in 2021. In 2019 was het verhoogd risico op psychosociale problemen in Peel en Maas 14%.

De landelijke cijfers laten een ontwikkeling van 19% in 2019 naar 27% in 2021 zien.



Grafiek 5

2.1 Gevoelens

De jongeren is gevraagd naar hun gevoelens in een tijdsperiode van 4 weken voorafgaand aan het onderzoek. Hierbij konden ze aangeven of ze dit altijd, meestal, vaak, soms, zelden of nooit voelden. Hieronder staat het percentage van de jongeren dat bij een 'gevoel' heeft aangegeven dat ze dit altijd tot vaak voelen.

Erg zenuwachtig voelen

12% voelt zich altijd tot vaak erg zenuwachtig.

Kalm en rustig voelen

62% voelt zich altijd tot vaak kalm en rustig.

Neerslachtig en somber voelen

11% voelt zich altijd tot vaak neerslachtig en somber.

Zo erg in de put voelen dat niets je kon opvrolijken

7% voelt zich altijd tot vaak zo erg in de put dat niets je kan opvrolijken.

Zorgeloos voelen

20% voelt zich altijd tot vaak zorgeloos.

Boos voelen

12% voelt zich altijd tot vaak boos.

Gefrustreerd voelen

19% voelt zich altijd tot vaak gefrustreerd.

Kort lontje

20% heeft altijd tot vaak een kort lontje.

3. Veerkracht

Jongeren kregen twee stellingen voorgelegd, waarbij ze konden aangeven of ze het helemaal oneens, oneens, niet oneens/niet eens, eens of helemaal eens waren.

Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel

De veerkracht van jongeren lijkt afgenomen te zijn ten opzichte van 2021. 62% van de jongeren herstelt snel na een moeilijke periode. In 2021 was dit 67%. Landelijk was dit 65%.

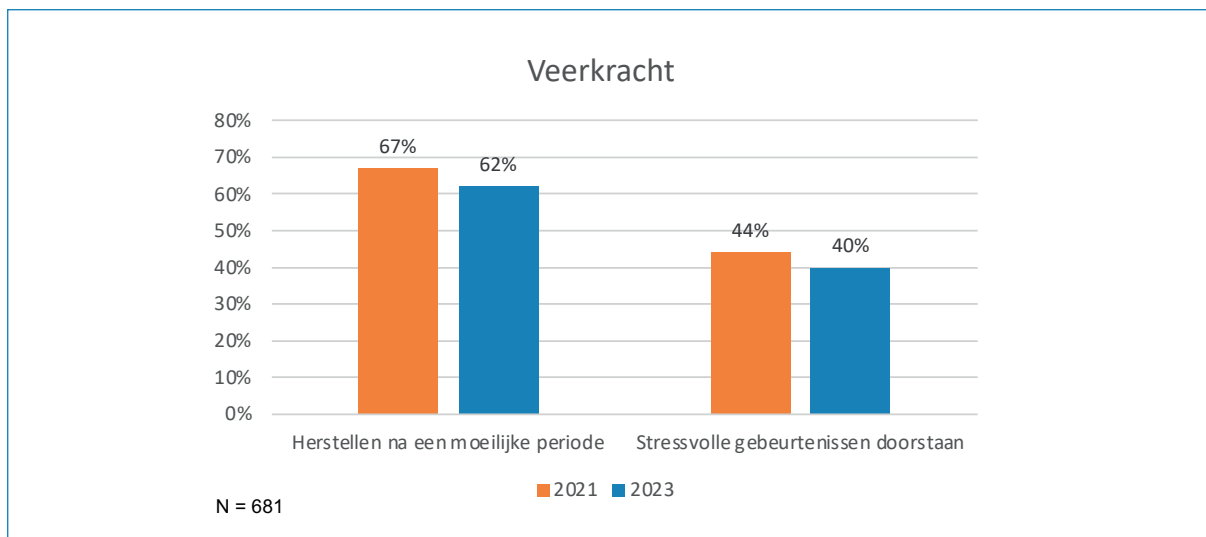
Als we kijken naar leeftijd, zien we dat de 12-jarigen of jonger verhoudingsgewijs minder snel herstellen na een moeilijke periode en de 14-jarigen het snelst.

In 2021 was er een duidelijk verschil tussen het 2^e leerjaar en het 4^e leerjaar waarbij het 4^e leerjaar sneller herstelt. Dit verschil zien we in 2023 niet.

Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan

40% vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan. In 2021 was dit 44%. Landelijk was dit 42%. Als we kijken naar leeftijd, zien we dat de 12-jarigen of jonger het verhoudingsgewijs minder makkelijk vinden om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan. De 14-jarigen vinden dit het gemakkelijkste. In 2021 was er een duidelijk verschil tussen het 2^e leerjaar en het 4^e leerjaar waarbij het 4^e leerjaar het makkelijker vindt om een stressvolle gebeurtenis te doorstaan. Dit verschil zien we in 2023 niet.

We hebben gekeken naar jongeren die te maken hebben gehad met corona-maatregelen en op welk moment in hun schoolcarrière deze plaatsvonden versus jongeren die op de middelbare school niet met corona-maatregelen te maken hebben gehad. Er lijkt geen relatie te bestaan tussen corona-maatregelen en de gevolgen voor de veerkracht van jongeren.



Grafiek 6

4. Eenzaamheid

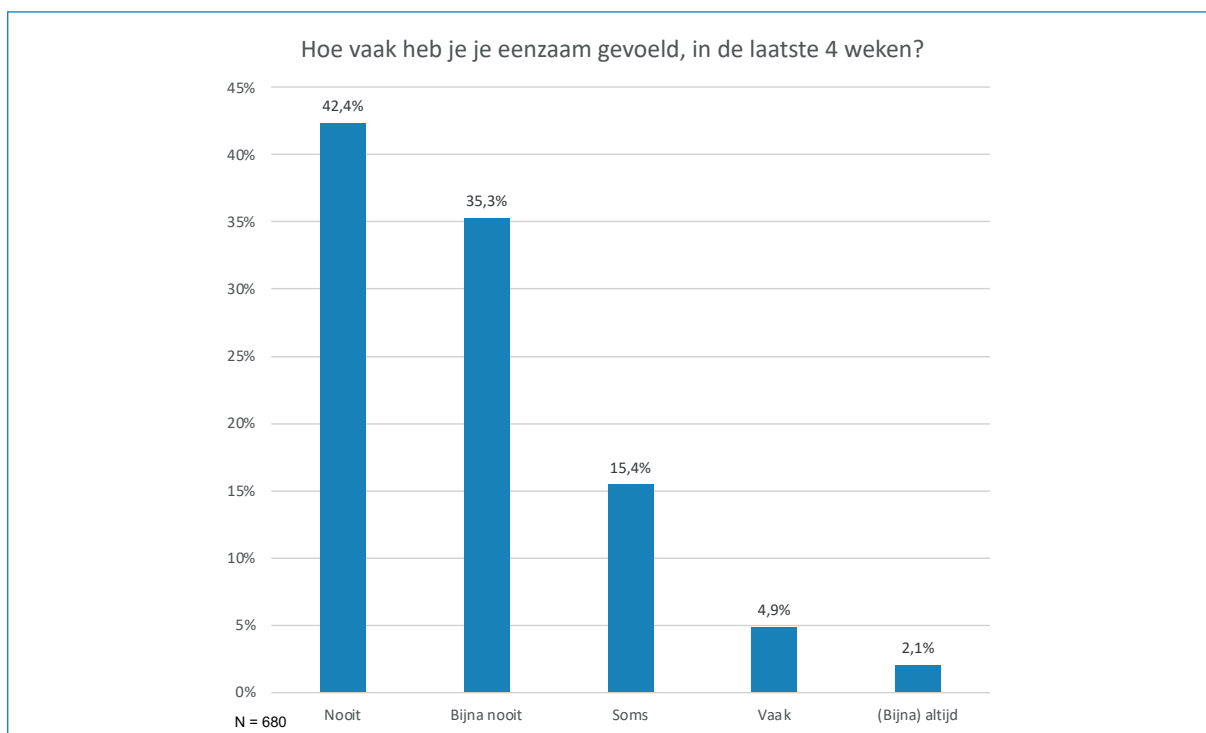
De vraag 'Hoe vaak heb je je in de laatste vier weken eenzaam gevoeld?' is door 680 jongeren beantwoord. 7% van deze jongeren voelt zich vaak of bijna altijd eenzaam (zie grafiek 7).

Dit percentage is gelijk met het percentage in het onderzoek van 2021.

In het landelijk onderzoek van 2021 gaf 10% van de jongeren aan zich (heel) vaak eenzaam te voelen.

Uit het onderzoek onder jongeren in Peel en Maas blijkt dat er verschil zit in gevoelens van eenzaamheid per leeftijd en per leerniveau. Zo blijkt dat jongeren vanaf 15 jaar zich iets eenzamer voelen dan jongeren tot 15 jaar. 9% van de 15-jarigen geeft aan zich vaak of (bijna) altijd eenzaam te voelen, bij de 16-jarigen is dit 8%. Van de jongeren tot 15 jaar geeft 5% aan zich vaak of (bijna) altijd eenzaam te voelen.

Jongeren op het VMBO voelen zich vaker eenzaam (9%) dan jongeren die HAVO/VWO volgen (6%). Binnen het VMBO zijn ook verschillen te onderscheiden. 11% van de jongeren die VMBO-kader doen, voelt zich vaak tot (bijna) altijd eenzaam. Bij jongeren die VMBO-basis volgen is dit 6%.



Grafiek 7

4.1 Wat helpt om minder eenzaam te zijn?

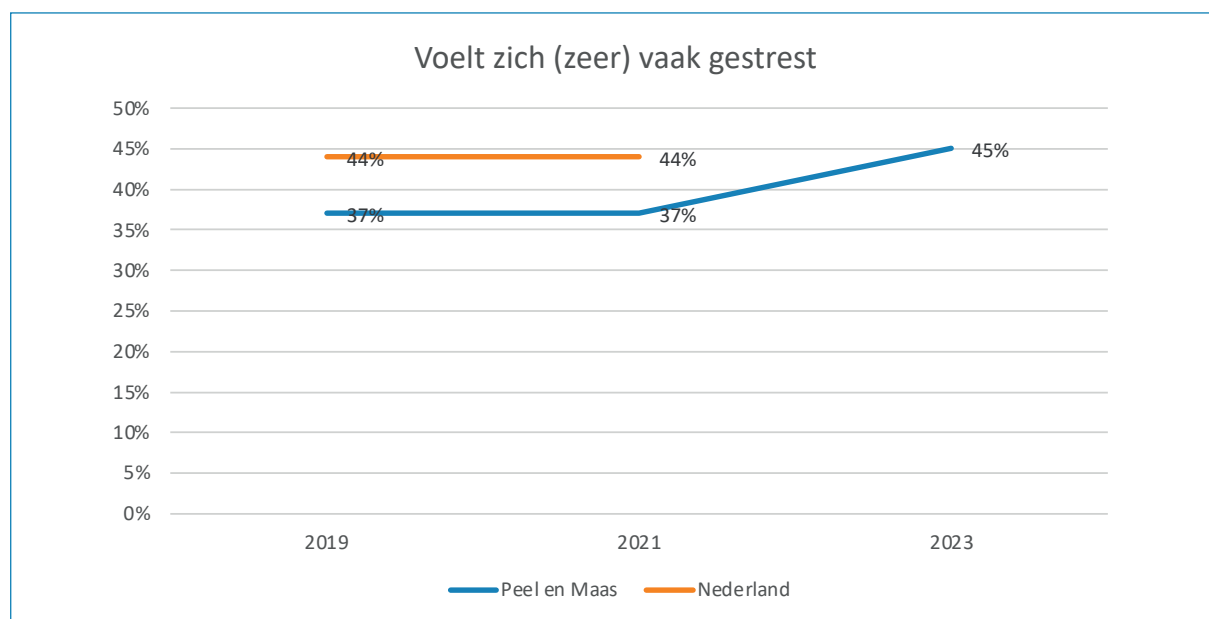
Door 136 jongeren is de vraag ‘Wat helpt om minderen eenzaam te zijn?’ ingevuld. Dit is 89% van de jongeren die heeft aangegeven zich soms tot (bijna) altijd eenzaam voelen. Dit was een open vraag.

Wat helpt om minderen eenzaam te zijn	
Weet ik niet	29%
(Meer) Vrienden/ iemand om mee te praten/ niet alleen zijn	21%
Nieuwe klas/ aansluiting bij klasgenoten/ minder school	14%
Meer afspreken met vrienden	11%
Niets	11%
Niet buitengesloten voelen/begrepen voelen	7%
Meer leuke dingen doen	7%
Huisdier	2%
Anders	2%
Thuis zijn	2%
Hulp van ouders	1%

Jongeren die zich (bijna) altijd eenzaam voelen zeggen niet dat ze niet weten wat helpt om minder eenzaam te zijn. 33% geeft aan dat een nieuwe klas of aansluiting bij klasgenoten zou helpen. 27% geeft aan dat niets helpt om minder eenzaam te zijn en 20% zegt dat (meer) vrienden, iemand om mee te praten of niet alleen zijn zou helpen.

5. Stress

45% van de jongeren geeft aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen door één of meer factoren. Dit is een stijging ten opzichte van 2021. Toen was dit 37%, evenals in 2019. Landelijk was dit percentage 44%, zowel in 2019 als in 2021.

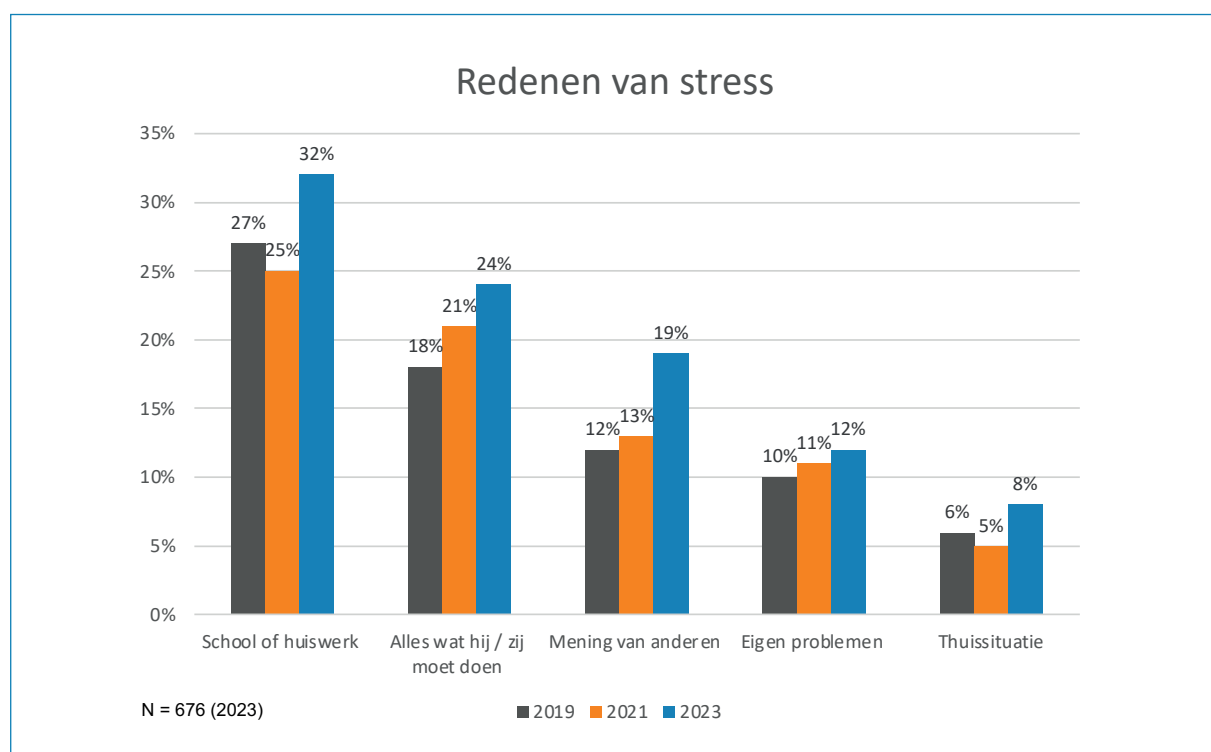


Grafiek 8

5.1 Redenen van stress

Jongeren is gevraagd om aan te geven welke dingen oorzaak zijn van de stress die zij ervaren. Hierbij konden zij bij 5 onderwerpen aangeven of zij hierdoor stress ervaren. 676 jongeren hebben per onderwerp aangegeven of zij nooit, bijna nooit, soms, vaak of zeer vaak stress ervaren. Jongeren ervaren met name stress door school of huiswerk en door alles wat hij/zij moet doen.

Redenen van stress	
Ik voel me (zeer) vaak gestrest door school of huiswerk	32%
Ik voel me (zeer) vaak gestrest door alles wat ik moet doen	24%
Ik voel me (zeer) vaak gestrest door de mening van anderen	19%
Ik voel me (zeer) vaak gestrest door problemen die ik heb	12%
Ik voel me (zeer) vaak gestrest door mijn thuissituatie	8%



Grafiek 9

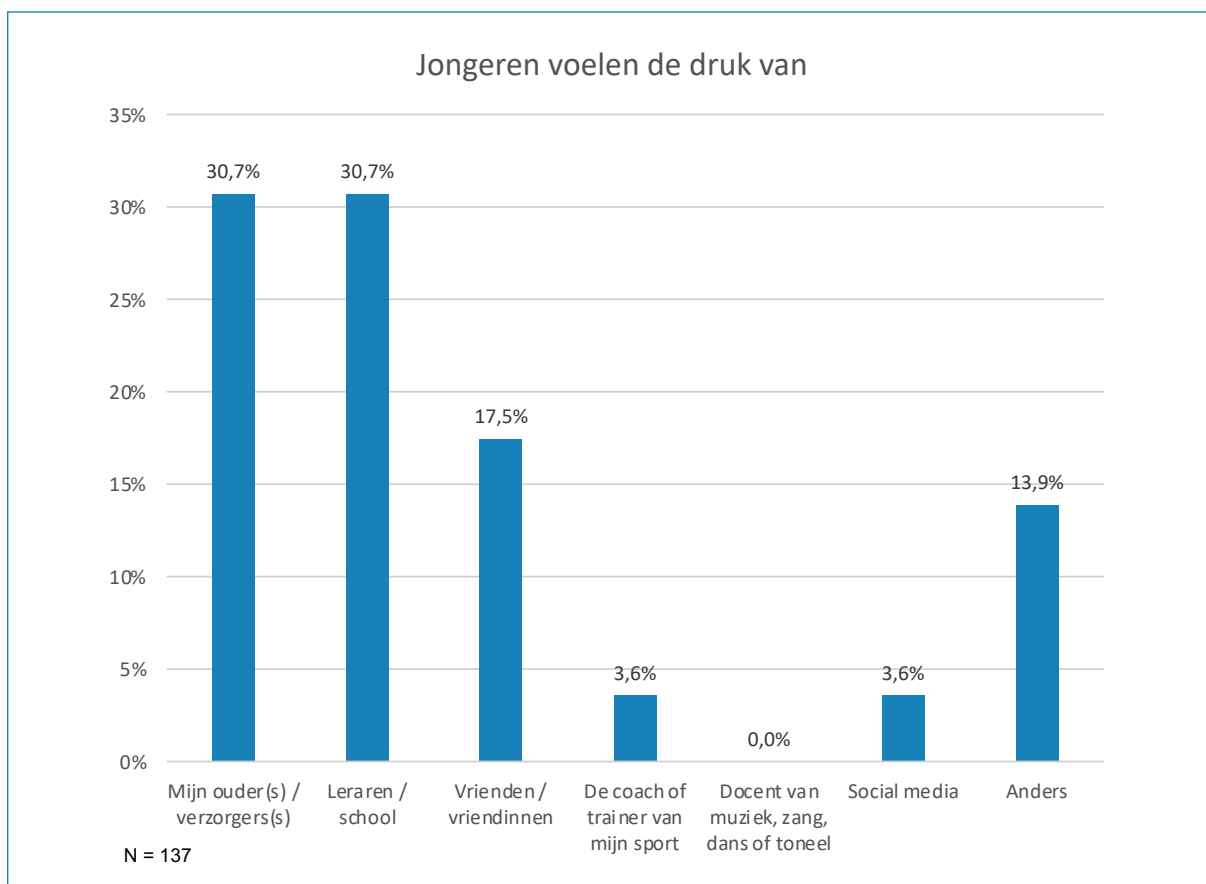
5.2 Prestatiedruk

25% van de jongeren voelt vaak tot regelmatig druk om aan de **eigen** verwachtingen te voldoen. 21% voelt vaak tot regelmatig druk om aan de verwachtingen van **iemand anders** te voldoen.

Jongeren voelen de druk van:

- Ouders
- Leraren/school
- Vrienden
- Coach/trainer sport
- Social media
- Anders

Jongeren die 'anders' hebben ingevuld geven met name aan dat ze druk voelen van iedereen of van een combinatie van bovengenoemde personen.

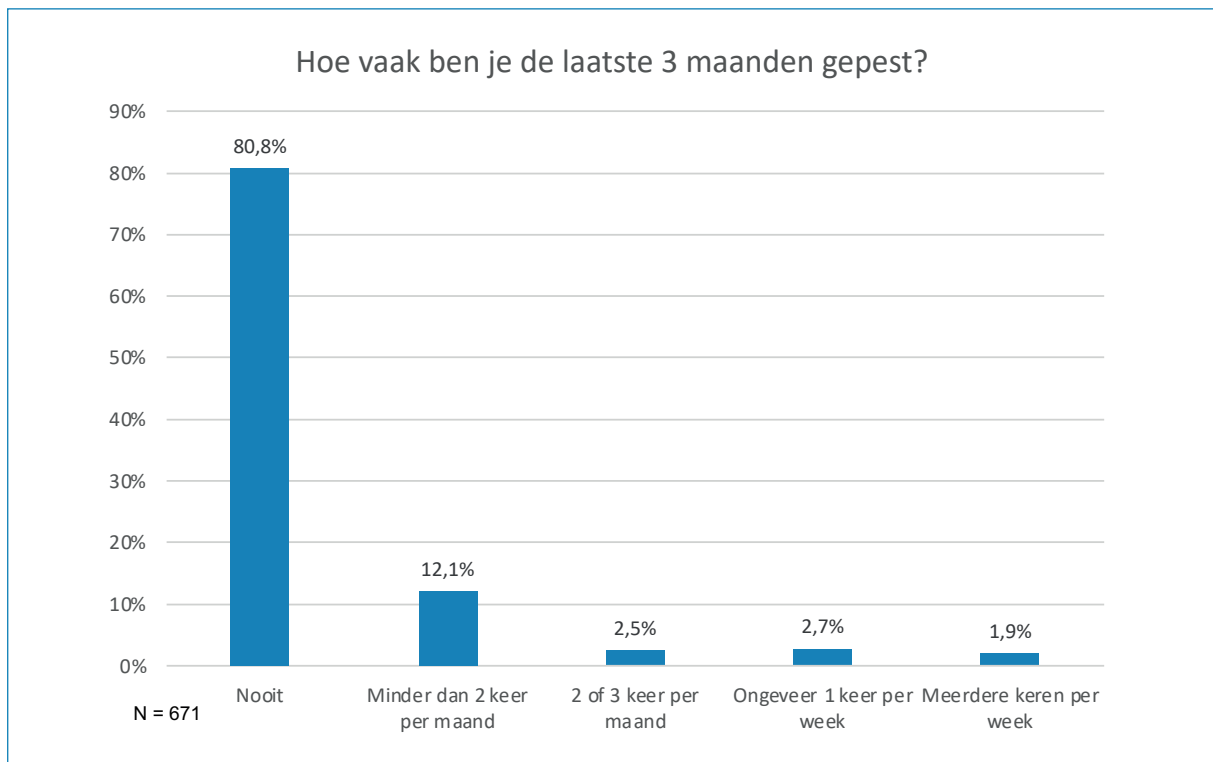


Grafiek 10

6. Pesten

Jongeren is gevraagd naar hun ervaringen met pesten. Met pesten bedoelen we het treiteren van een persoon op een manier die deze persoon echt niet leuk vindt, zoals schelden, roddelen, vervelende berichtjes sturen, iets afpakken, spugen of iemand buitensluiten. Het gaat hierbij ook over pesten via social media.

Van de 671 jongeren die deze vraag beantwoordden geeft 81% aan dat ze nooit gepest worden. Van de 19% die wel gepest wordt, geven 13 jongeren aan dat dit meerdere keren per week gebeurt (2%). 18 jongeren worden 1 keer per week gepest (3%). De overige jongeren worden een aantal keer per maand gepest (zie grafiek 11).



Grafiek 11

7. Thuissituatie

Jongeren is in het onderzoek gevraagd naar hun thuissituatie. Ze konden antwoorden met nooit, soms, meestal of altijd.

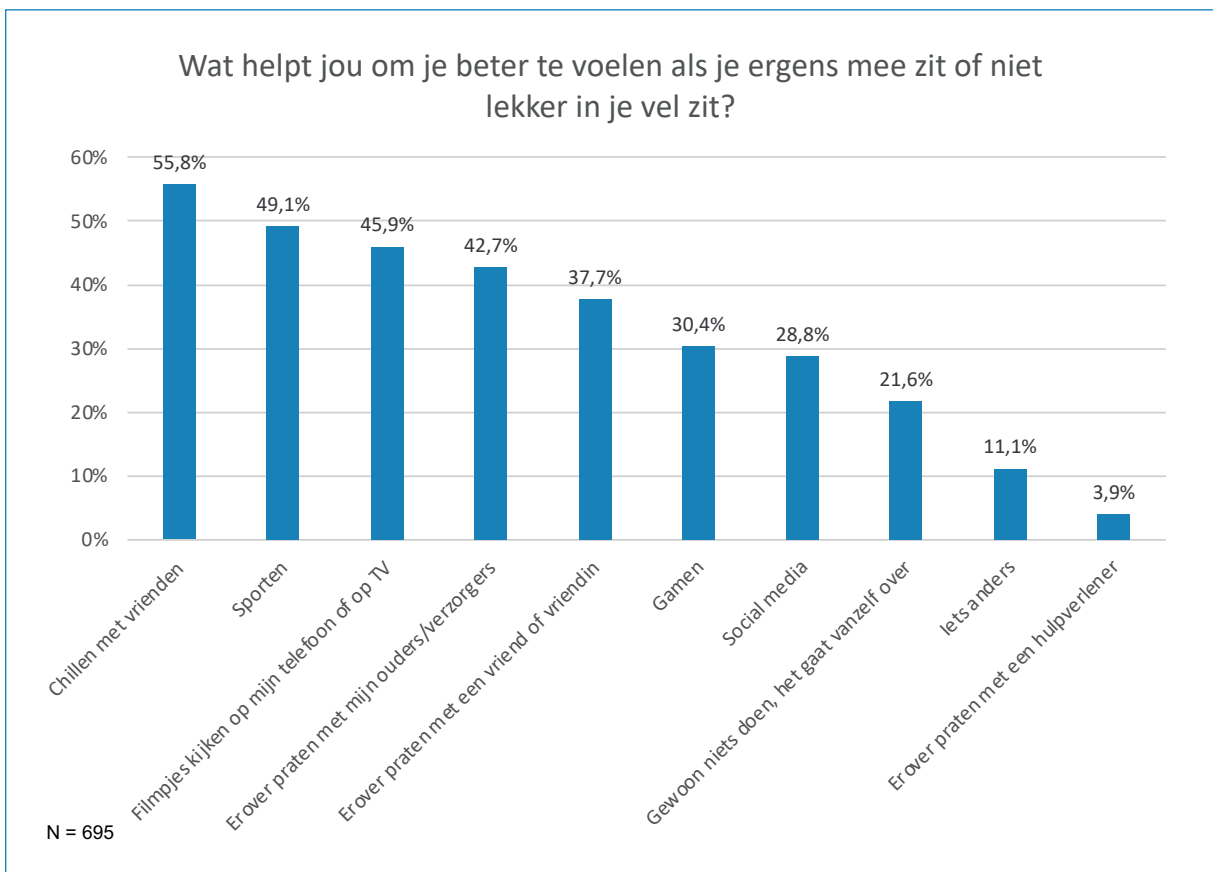
- 89% voelt zich thuis gelukkig
- 77% voelt zich begrepen door zijn/haar ouders
- 83% kan met zijn/haar ouders praten als ze ergens mee zitten
- 89% geeft aan dat zijn/haar ouders weten waar ze zijn, als ze niet thuis zijn

8. Steun en hulp

In het onderzoek is aan alle jongeren gevraagd wat ze doen als het even niet zo lekker gaat en waar ze terecht kunnen voor steun of hulp.

8.1 Wat helpt jongeren als het even minder gaat?

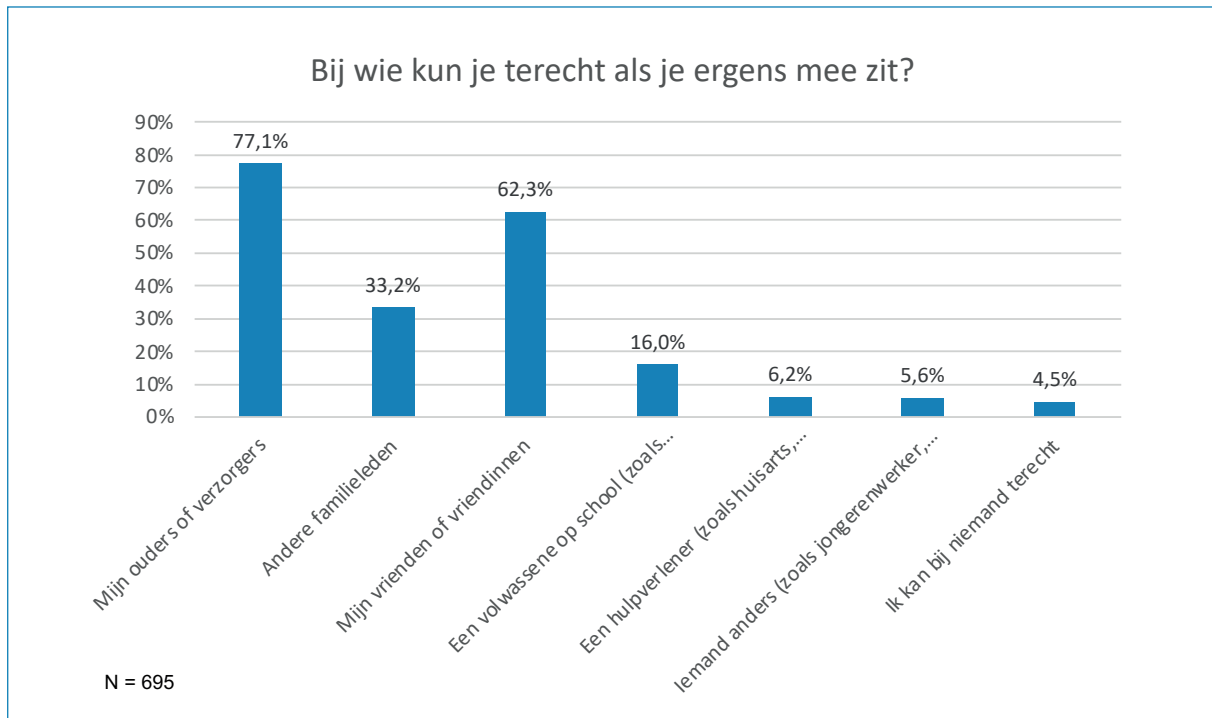
‘Wat helpt om je beter te voelen als je ergens mee zit of niet lekker in je vel zit?’ Jongeren konden meerdere antwoorden geven op deze vraag. Chillen met vrienden (56%), sporten (49%) en filmpjes kijken (46%) helpt jongeren als ze niet lekker in hun vel zitten. Ook erover praten met ouders of vrienden helpt (grafiek 12). 11% van de jongeren antwoordt ‘iets anders’: muziek, wandelen of even naar buiten gaan, lezen en (huis) dieren werden genoemd.



Grafiek 12

8.2 Bij wie kun je terecht als je ergens mee zit?

Op de vraag waar jongeren terecht kunnen als ze ergens mee zitten, geeft 77% aan dat ze bij hun ouders terecht kunnen. Ook bij vrienden/vriendinnen kan 62% terecht. Jongeren konden bij deze vraag meerdere antwoorden geven.



Grafiek 13

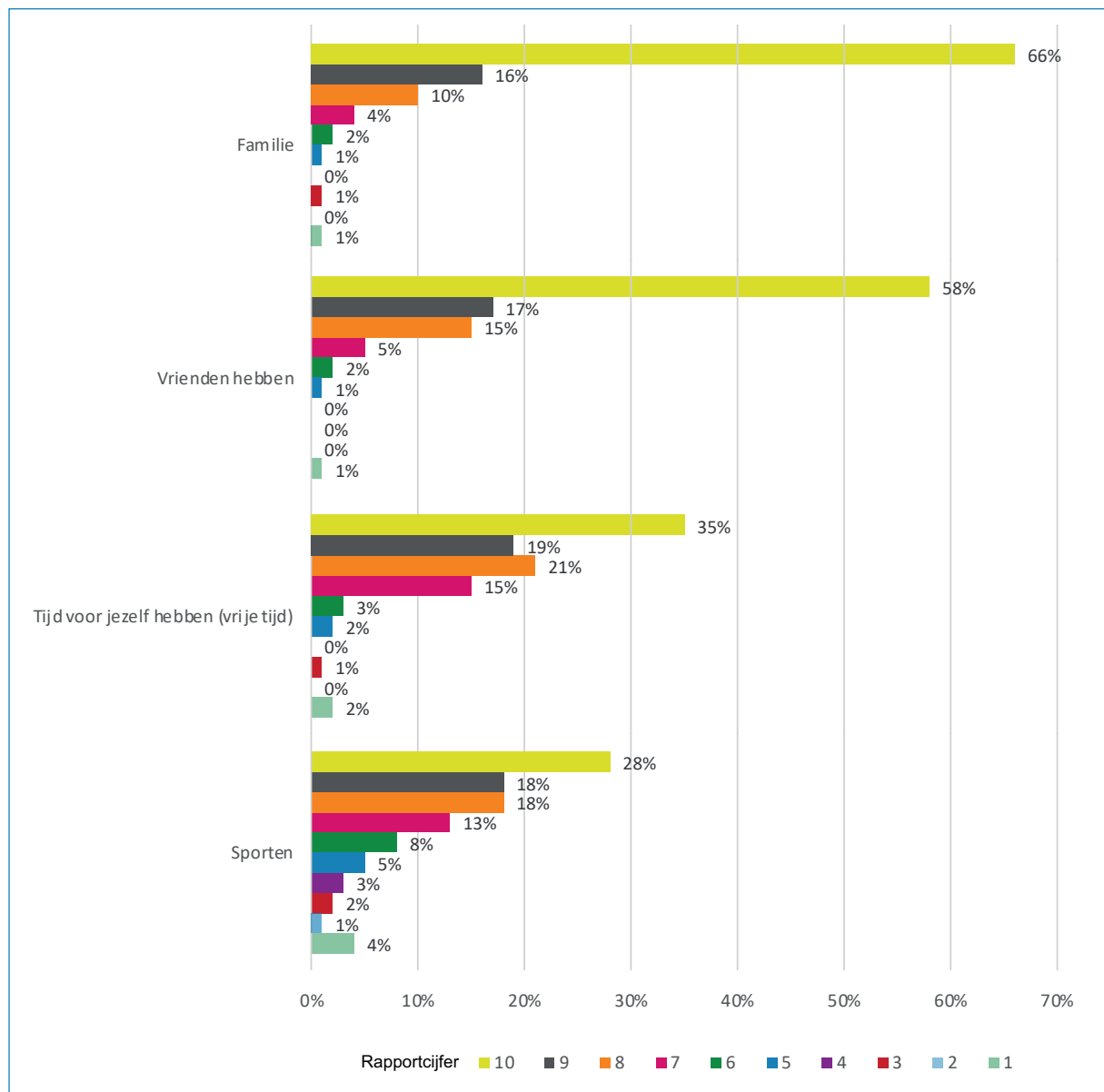
9. Wat is belangrijk voor jongeren?

Jongeren is gevraagd om met een rapportcijfer aan te geven hoe belangrijk zij bepaalde dingen vinden. Het allerbelangrijkste voor jongeren is familie, met een gemiddeld rapportcijfer van 9,3 gevolgd door 'vrienden hebben' met 9,1. Lidmaatschap van een vereniging, social media en gamen vinden jongeren minder belangrijk.

Gemiddeld rapportcijfer

1. Familie	9,3
2. Vrienden hebben	9,1
3. Tijd voor jezelf hebben (vrije tijd)	8,4
4. Sporten	7,7
5. Schoolprestaties	7,1
6. Uitgaan en feestjes	7,1
7. Uiterlijk	7,1

In grafiek 15 is voor de top 4 van onderwerpen te zien hoe de rapportcijfers verdeeld zijn.



Grafiek 14

Over een onderwerp waarvan een jongere aangaf deze belangrijk te vinden (die ze een rapportcijfer van 7 of hoger gaven) is een vervolgvraag gesteld.

Hoe tevreden ben je over de hoeveelheid vrienden die je hebt?

92% van de jongeren is (heel) tevreden over de hoeveelheid vrienden die ze hebben. 6% is niet tevreden en niet ontevreden, 2% is (heel) ontevreden.

Hoe tevreden ben je over de hoeveelheid vrije tijd die je hebt?

Over het algemeen is 54% van de jongeren (heel) tevreden met de hoeveelheid vrije tijd. 17% is (heel) ontevreden en 29% is niet tevreden en niet ontevreden.

Hoe tevreden ben je over de sportmogelijkheden in je dorp?

79% van de jongeren is (heel) tevreden over de mogelijkheden om te sporten in hun dorp. 12% is niet tevreden en niet ontevreden en 9% is (heel) ontevreden.

Hoe tevreden ben je over de uitgaansmogelijkheden in je dorp?

Jongeren zijn over het algemeen tevreden over de mogelijkheden om uit te gaan of leuke feestjes te bezoeken. 27% is heel tevreden, 39% is tevreden, 22% is niet tevreden en niet ontevreden, 12% is (heel) ontevreden.

Hoe tevreden ben je over je uiterlijk?

Jongeren zijn (redelijk) tevreden over hun uiterlijk. 13% is heel tevreden, 44% is tevreden, 31% is niet tevreden en niet ontevreden, 7% is ontevreden, 5% is heel ontevreden.

Hoe leuk vind je de vereniging(en) waar je lid van bent?

Jongeren vinden de verenigingen waar ze lid van zijn heel leuk. 62% is heel tevreden, 32% is tevreden, 5% is niet tevreden en niet ontevreden, 1% is (heel) ontevreden.

10. Woonplaats

Aan de jongeren uit onze gemeente is gevraagd om hun dorp een rapportcijfer te geven en aan te geven wat ze missen in hun dorp.

10.1 Hoe leuk vind je het dorp waarin je woont?

De meeste jongeren zijn positief over hun woonomgeving en geven hun dorp een 8. Daarna volgt het cijfer 10, 7 en 9. Het (gewogen) gemiddelde rapportcijfer voor gemeente Peel en Maas is een 7,6.

Deze vraag is door 661 jongeren beantwoord.

Rapportcijfer per kern	
Baarlo	7,2
Beringe	7,2
Egchel	7,3
Grashoek	7,6
Helden	8,0
Kessel	7,5
Kessel-Eik	5,6
Koningslust	7,5
Maasbree	7,9
Meijel	7,4
Panningen	7,5

10.2 Wat missen jongeren in hun dorp?

Jongeren is gevraagd wat zij missen in hun eigen dorp. Jongeren konden meerdere antwoorden geven bij deze open vraag die door 592 jongeren is ingevuld.

In mijn dorp mis ik	
Niets	26%
Uitgaan voor jongeren	20%
Winkels	17%
Sport	13%
Onhaalbaar	6%
Activiteiten	5%
Vrienden	5%
Chillplek/hangplek	3%
Overig	3%
Vanalles	1%

Bij het onderwerp **uitgaan** werden ook festivals, groot feest met carnaval, grotere kermis en een jongerencentrum genoemd als uitgaansmogelijkheden die jongeren missen in hun eigen dorp. Ook antwoorden zoals Mc Donalds, ijssalon, bioscoop en theater zijn bij dit onderwerp meegenomen.

Bij **winkels** werd het gemis van een supermarkt in eigen dorp veel genoemd.

Onder **sport** werden sportvereniging/sporthal, sportvoorzieningen die vrij toegankelijk zijn (zoals sportveldjes, voetbalveldjes/kooi, basketbalveld, volleybalveld, speeltuintjes etc.) en sportschool en andere sportaccommodaties (zoals crossbaan, klimpark en zwembad) genoemd.

Bij **onhaalbaar** werden antwoorden gegeven zoals vliegveld en mooi weer.

Bij **activiteiten** zijn antwoorden gegeven zoals leuke dingen om te doen en activiteiten voor jongeren. Dit is in de antwoorden niet nader gespecificeerd.

Onder **overig** vallen antwoorden die betrekken hebben op sfeer (groen, meer rust, aardige mensen) en openbaar vervoer.

Resultaten vragenlijst

Mentale gezondheid jongeren

Peel en Maas 2023

Postbus 7088
5980 AB Panningen
Wilhelminaplein 1
5981 CC Panningen

T 077 - 306 66 66
E info@peelenmaas.nl
www.peelenmaas.nl