



Feitenkaart stress bij jongeren

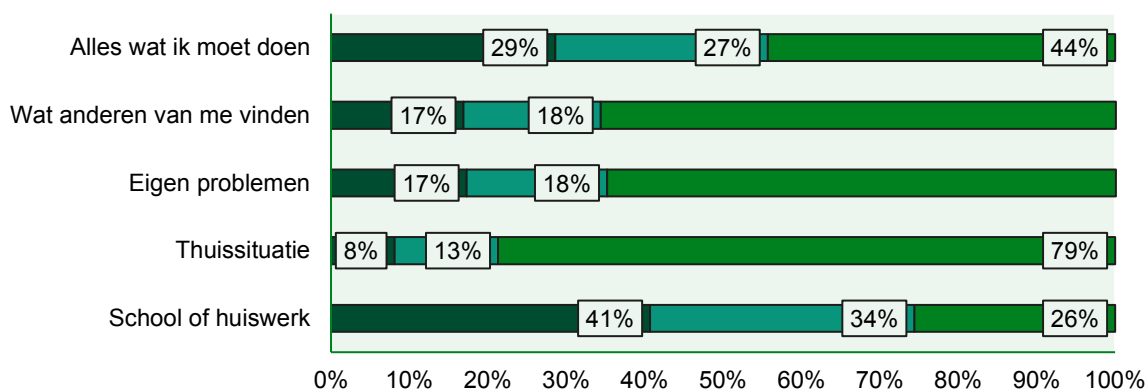
Hoeveel jongeren ervaren stress?

In de Gezondheidsmonitor Jeugd (2021) is aan jongeren van 13 tot en met 16 jaar gevraagd of zij stress ervaren. De helft van de jongeren ervaart vaak stress. Vier op de tien jongeren geeft aan stress te ervaren door school of huiswerk (zie figuur 1). Dit komt overeen met resultaten van de vorige monitor (2019) en de bevindingen in het rapport van Unicef Geluk onder Druk (2020), waar stress bij deze leeftijdsgroep (of doelgroep) grotendeels door school wordt veroorzaakt.

Regionale verschillen in ervaren stress

Het aandeel jongeren dat (zeer) vaak stress ervaart door één of meer factoren varieert tussen de gemeenten en is het hoogst in Nissewaard en Rotterdam (beiden 55%). Jongeren in Goeree Overflakkee en Ridderkerk ervaren het minst vaak stress (36% en 38% respectievelijk; figuur 2).

Figuur 1. Het percentage jongeren dat stress ervaart in de regio Rotterdam-Rijnmond, uitgesplitst naar oorzaak (2021).



Auteurs

Netty van Veelen (versie 1.0) & Menthe Rijk (versie 2.0), Onderzoek en Business Intelligence Gemeente Rotterdam. Met dank aan Sarah Boer en Gea Schouten.

Datum

11-8-2022

Meer informatie

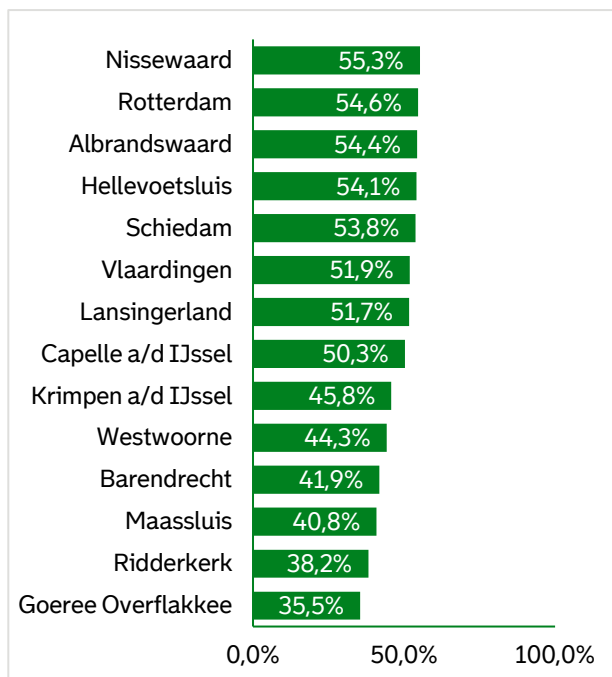
Deze feitenkaart is te vinden op www.gezondheidinkaart.nl.

Vragen over de Gezondheidsmonitor mailt u naar Gezondheidsmonitor@rotterdam.nl



GGD
Rotterdam-
Rijnmond

Figuur 2. Percentage jongeren dat (zeer) vaak stress ervaart door één of meerdere factoren per gemeente (2021)



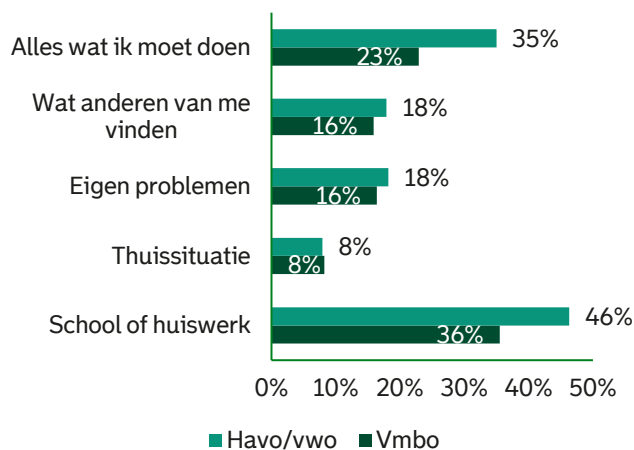
Meisjes, vwo-leerlingen en jongeren uit gezinnen waar moeite is om rond te komen ervaren vaker stress

Meisjes ervaren vaker stress dan jongens. Dat zien we in klas 2 (56% vs. 36%) maar meer nog in klas 4 (68% vs. 40%). Zowel jongens als meisjes ervaren vaak stress door school of alles wat zij moeten doen. Bijna één op de vier meisjes

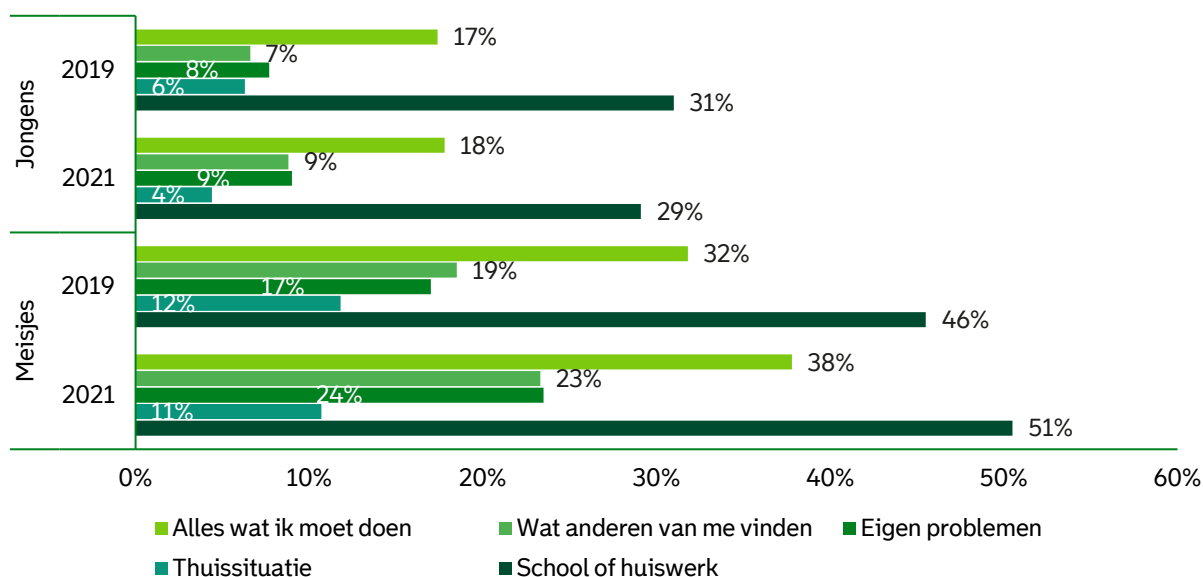
ervaart vaak stress door wat anderen van hen vinden, bij jongens is dit minder dan één op de tien (figuur 3). Voor zowel jongens als meisjes is dit percentage in 2021 hoger dan in 2019.

Ook het opleidingsniveau hangt samen met stress. Zowel in klas 2 als in klas 4 ervaren jongeren op de havo of het vwo vaker stress dan jongeren op het vmbo (resp. 51% vs. 44% en 60% vs. 49%). Alleen bij stress door de thuissituatie is er geen significant verschil tussen de opleidingsniveaus (figuur 4).

Figuur 4. Percentage jongeren in de regio dat zich vaak gestrest voelt door een bepaalde oorzaak naar opleidingsniveau (2021).



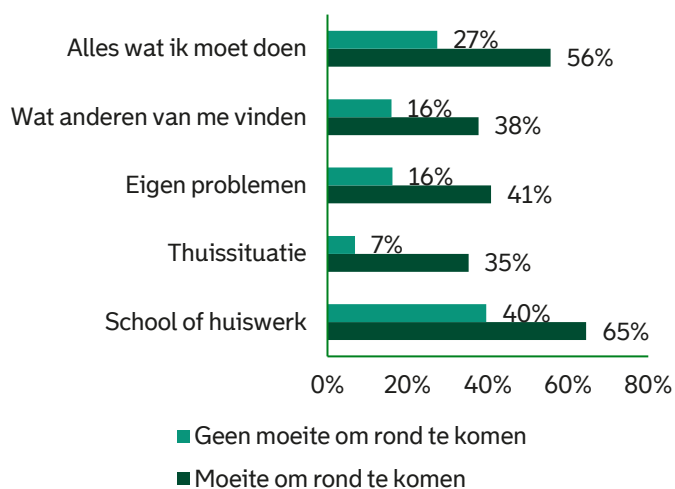
Figuur 3. Percentage jongeren in de regio dat zich vaak gestrest voelt door een bepaalde oorzaak naar geslacht (2019-2021).



Jongeren uit gezinnen die moeite hebben om financieel rond te komen, voelen vaker stress dan jongeren uit gezinnen die geen moeite hebben om rond te komen.

Zoals te verwachten valt, komt stress door de thuissituatie vaker voor bij jongeren uit gezinnen met financiële moeilijkheden. Ruim één op de drie jongeren (35%) uit gezinnen waar moeite is om rond te komen geeft aan dat de thuissituatie stress veroorzaakt, terwijl dit bij jongeren uit gezinnen zonder moeite om rond te komen 7% is. Ook bij de andere oorzaken van stress is er steeds een significant verschil tussen deze beide groepen (figuur 4). In vergelijking met 2019 ervaren jongeren uit gezinnen die moeite hebben om rond te komen door alle oorzaken meer stress.

Figuur 4. Percentage jongeren in de regio dat zich vaak gestrest voelt door een bepaalde oorzaak naar moeite om rond te komen (2021).



Een goede relatie met ouders beschermt tegen stress

Stress hoort bij het leven en kan positief zijn. Kinderen moeten dan ook niet tegen alle vormen van stress worden beschermd (NJI, 2019). Zij hebben uitdagingen nodig om zich te ontwikkelen. Een veilige gehechtheidsrelatie tussen kind, ouders en andere volwassenen kan voorkomen dat stress uitmondt in chronische stress. In de Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 zijn geen vragen gesteld over de duur van de stress. Er kan dus niet vastgesteld worden of er sprake is van langdurige stress. Wel kunnen we vaststellen dat stress samenhangt met de relatie met ouders. Van de jongeren die een goede relatie met hun ouders hebben, geeft 28% aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen. Jongeren die geen goede relatie met hun ouders hebben of een slechte relatie met hen hebben geven vaker aan veel stress te ervaren (64% en 80% respectievelijk).

Jongeren met psychische klachten ervaren vaker stress

In de Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 werden 5 stellingen uitgevraagd (MHI-5) om psychische gezondheid te meten. Van de jongeren met psychische klachten gaf 88% aan (zeer) vaak stress te ervaren. Onder de jongeren zonder psychische klachten was dit 35%.

Beweging is een beschermende factor tegen stress

In het eerdergenoemde rapport van Unicef Geluk onder Druk is aan jongeren gevraagd wat hen helpt om met stressvolle situaties om te gaan. Volgens de ondervraagde jongeren zijn onder meer voldoende vrije tijd, veel sporten en beweging en een goede persoonlijke ontwikkeling hiervoor nodig. Uit de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd blijkt dat jongeren die op minimaal 5 dagen per week minstens 1 uur bewegen, minder stress ervaren dan jongeren die dit niet doen. Dit verschil is er ook bij jongeren die wekelijks sporten (zowel bij een club als buiten clubverband).

Hoe is de vraag naar stress gesteld in de Gezondheidsmonitor 2021?

Hoe vaak voel je je gestrest? *Kruis op elke regel één vakje aan. Antwoordmogelijkheden: Nooit, bijna nooit, soms, vaak, zeer vaak.*

Ik voel me gestrest door school of huiswerk.

Ik voel me gestrest door mijn situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis).

Ik voel me gestrest door eigen problemen (zoals mijn gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden).

Ik voel me gestrest over wat anderen van me vinden.

Ik voel me gestrest door alles wat ik moet doen (school, huiswerk, sociale media, bijbaantje, sporten etc.)

Bronnen en verwijzingen

Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 GGD'en en RIVM

Gezondheidsmonitor Jeugd 2019 GGD'en en RIVM

<https://www.nji.nl/nl/Actueel/Nieuws-uit-het-jeugdveld/2019/Chronische-stress-op-jonge-leef-tijd-is-ongezond>

https://www.unicef.nl/files/Rapport_Geluk%20onder%20druk_DEF_interactief.pdf

