



**GGD**  
**Amsterdam**



# Gezondheid en welbevinden Amsterdamse jongeren

## Resultaten Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

Hoe gaat het met Amsterdamse jongeren in klas 2 en 4 van het regulier voorgezet onderwijs in 2023? Zijn ze gelukkig? Hebben ze stress? Drinken ze weleens alcohol? En zijn de resultaten veranderd ten opzichte van de vorige meting in 2021 tijdens de coronaperiode? Wat zijn de risicogroepen? En wat doen de gemeente en de GGD op deze gezondheidsthema's? U kunt het lezen in deze factsheet.

# Wat valt op?

We zien een daling in 2023 van de ervaren gezondheid ten opzichte van 2021 tijdens de coronaperiode. De mentale gezondheid is sinds 2021 niet verbeterd, bij stress zelfs verslechterd. Amsterdamse jongeren hebben meer vertrouwen in de toekomst dan de jongeren in de rest van het land. Het merendeel van de jongeren voldoet niet aan de beweegnorm. Ongunstige ontwikkelingen in 2023 ten opzichte van 2021 zijn: meer Amsterdamse jongeren met risico op problematisch sociale media gebruik en meer jongeren die roken. Ook zien we ongunstige ontwikkelingen rondom sociale veiligheid zoals: meer Amsterdamse jongeren worden op school gepest en minder jongeren geven aan het normaal te vinden dat 'twee mensen van hetzelfde geslacht op elkaar verliefd zijn'.

## Algemene gezondheid: ervaren gezondheid en geluk

Het percentage jongeren dat de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart, daalde in 2023 ten opzichte van 2021 van 84% naar 81%. Hierin volgt Amsterdam de landelijke trend. Amsterdamse jongeren voelen zich minder vaak gelukkig dan jongeren elders in Nederland.

## Mentale gezondheid

De mentale gezondheid onder jongeren is in 2023 vergelijkbaar met 2021. Bij stress zien we een stijging. Mentale problemen als eenzaamheid, suïcidegedachten en stress komen in Amsterdam vaker voor dan gemiddeld in Nederland. Factoren die beschermend kunnen werken, zoals veerkracht, weerbaarheid en omgaan met stress zijn vergelijkbaar met landelijke cijfers. Amsterdamse jongeren hebben meer vertrouwen in de toekomst dan hun leeftijdsgenoten in de rest van het land. Meisjes scoren op vrijwel alle gemeten kenmerken van mentale gezondheid ongunstiger dan jongens.

## Leefstijl

Van de jongeren sport of beweegt 15% elke dag minimaal een uur en voldoet hiermee aan de beweegnorm. Vier op de tien jongeren bewegen of sporten minstens 5 dagen per week minimaal een uur. Het aandeel Amsterdamse jongeren dat wekelijks sport bij een club of sportschool is gestegen van 70% in 2021 naar 73% in 2023. In 2023 lopen meer jongeren risico op problematisch sociale media gebruik dan in 2021. Voor bewegen en problematisch sociale media gebruik scoort Amsterdam in 2023 ongunstiger dan landelijk. Een derde van de jongeren eet elke dag fruit en 45% eet elke dag groente.

## Middelengebruik en gokken

Het aandeel Amsterdamse jongeren dat rookt, is gestegen van 5% in 2021 naar 6% in 2023. De ongunstige trend is ook landelijk zichtbaar. De toename van roken zien we in Amsterdam vooral onder meisjes, vmbo-leerlingen en vierdeklassers. Amsterdamse jongeren drinken in 2023 aanzienlijk minder alcohol dan gemiddeld in Nederland. Ook vaperen zij minder. Het wietgebruik onder Amsterdamse jongeren is juist weer hoger dan op andere plekken in Nederland.

## Sociale veiligheid

In 2023 worden meer Amsterdamse jongeren op school gepest dan in 2021. Vergeleken met 2021 geven minder jongeren aan het normaal te vinden dat 'twee mensen van hetzelfde geslacht op elkaar verliefd zijn'.

## Over het onderzoek

De cijfers in deze factsheet zijn afkomstig uit de landelijke Gezondheidsmonitor Jeugd 2023. Dit is een grootschalig onderzoek naar gezondheid, welbevinden en leefstijl onder tweede- en vierdeklassers van het regulier voortgezet onderwijs. Het onderzoek werd in opdracht van gemeenten uitgevoerd samen met alle GGD'en, GGD GHOR Nederland en het RIVM.

De resultaten van 2023 worden vergeleken met de vorige meting; de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021. Dit was een extra meting om de impact van de coronapandemie op de gezondheid en het welbevinden van jongeren te volgen. De vragenlijst werd in het najaar 2021 midden in de coronacrisis afgenomen waarbij maatregelen golden, zoals thuisblijven bij klachten, mondkapjes en afstand houden.

Voor het onderzoek zijn digitale vragenlijsten afgenomen onder leerlingen in klas 2 en 4 van 41 scholen in de regio Amsterdam – Amstelland, waarvan 33 scholen in Amsterdam. In klas 2 zijn de meeste leerlingen 13 of 14 jaar en in klas 4 15 of 16 jaar. In totaal vulden 5.351 Amsterdamse jongeren de vragenlijst in, dat is een derde van alle Amsterdamse leerlingen in klas 2 en 4. In de onderzoekspopulatie is 48% jongen, 51% meisje en 1% 'anders dan een jongen of meisje'. De laatste categorie is niet meegenomen in de resultaten die zijn uitgesplitst naar gender in twee groepen: jongens en meisjes. Van de 5.351 jongeren volgt 38% vmbo en 62% havo of vwo. Het aandeel tweede- en vierdeklassers is beiden 50%. Door de gegevens te wegen naar geslacht, leerjaar en onderwijsniveau zijn de resultaten representatief voor de Amsterdamse leerlingen in klas 2 en 4 van het regulier voortgezet onderwijs. Voor veel (maar niet alle) thema's zijn landelijke cijfers beschikbaar.

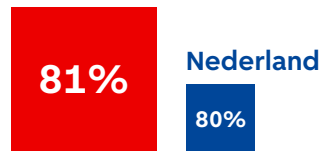
# Algemene gezondheid: ervaren gezondheid en geluk

## Wat zien we?

In 2023 ervaren minder Amsterdamse jongeren hun gezondheid als (zeer) goed dan in 2021. In 2021 was dit percentage 84% en in 2023 81%. Deze ongunstige daling is zowel in Amsterdam (vanaf 2021) als landelijk (vanaf 2015) zichtbaar. Driekwart van de Amsterdamse jongeren voelt zich in 2023 gelukkig. Dat is lager dan landelijk. Meisjes, vierdeklassers en vmbo-leerlingen ervaren de eigen gezondheid minder vaak als (zeer) goed. Het aandeel leerlingen dat aangeeft (zeer) gelukkig te zijn, is lager onder meisjes dan jongens en lager onder vmbo-leerlingen dan onder havo/vwo-leerlingen.

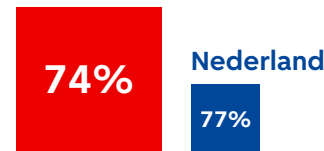
## Ervaart gezondheid als (zeer) goed

### Amsterdam



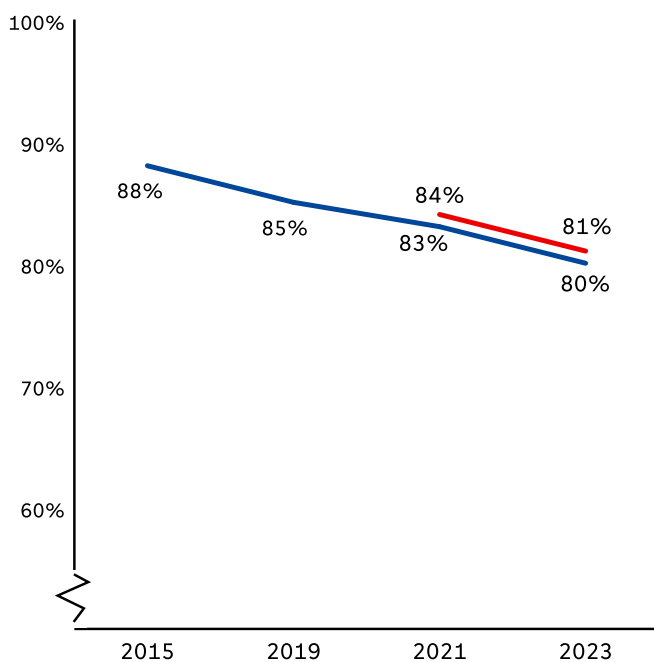
## Voelt zich (zeer) gelukkig

### Amsterdam



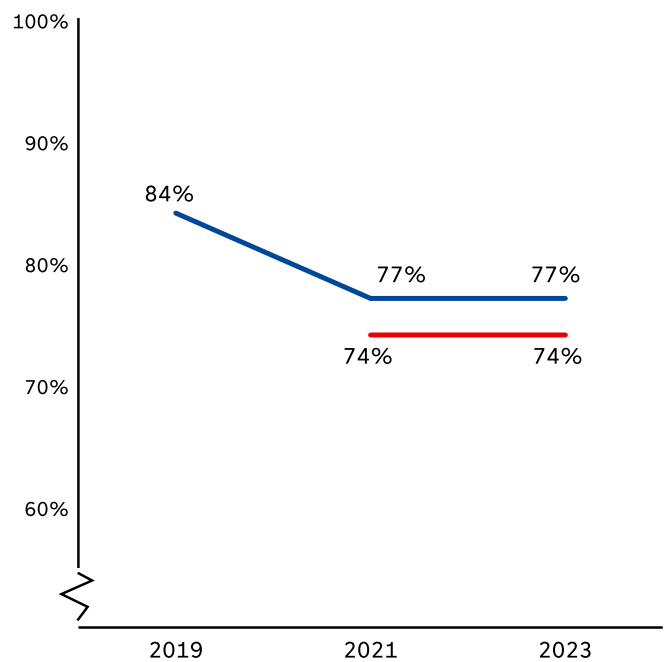
## Ervaren gezondheid en geluk: 2021 versus 2023

### Een (zeer) goede ervaren gezondheid



● Nederland ● Amsterdam

### Zich (zeer) gelukkig voelen



● Nederland ● Amsterdam

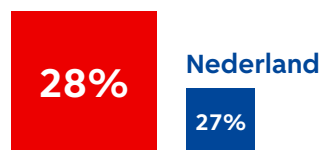
# Mentale gezondheid

## Wat zien we?

Het aandeel Amsterdamse jongeren met psychische klachten, eenzaamheid en suïcidegedachten is vergelijkbaar met 2021. Bij stress zien we een verslechtering ten opzichte van 2021. Ruim een kwart van de Amsterdamse jongeren heeft psychische klachten en een kleine groep heeft ernstige klachten. Amsterdamse jongeren verschillen hierin niet van andere jongeren in Nederland. Wel hebben Amsterdamse jongeren vaker suïcidegedachten en stress, en voelen zij zich vaker eenzaam. Welke groepen jongeren scoren ongunstig? Stress komt vaker voor bij havo/vwo-leerlingen. Het aandeel leerlingen dat (heel) vaak suïcidegedachten heeft, is hoger onder vmbo-leerlingen. Vierdeklassers scoren ongunstiger op eenzaamheid, psychische klachten en stress vergeleken met tweedeklassers. De verschillen zijn vooral groot tussen jongens en meisjes. Meisjes ervaren vaker eenzaamheid en hebben vaker psychische klachten, suïcidegedachten en stress dan jongens. Mentale problemen kunnen ook tot uiting komen in externaliserende gedragsproblemen. We zien dat meisjes vaker boos worden dan jongens en dat jongens vaker vechten en (net iets) vaker liegen/bedriegen en stelen dan meisjes.

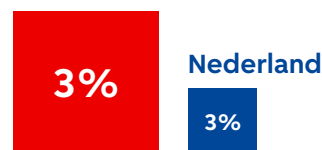
## Heeft psychische klachten (licht, matig of ernstig)

### Amsterdam



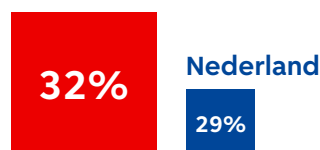
## Heeft ernstige psychische klachten

### Amsterdam



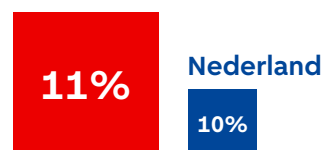
## Is soms, vaak of (bijna) altijd eenzaam (laatste 4 weken)

### Amsterdam



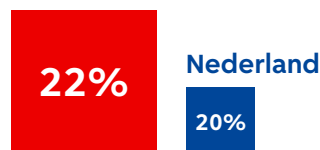
## Is vaak of (bijna) altijd eenzaam (laatste 4 weken)

### Amsterdam



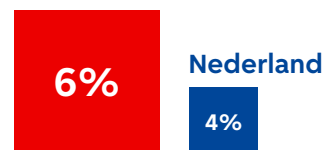
## Heeft het laatste jaar een enkele keer tot heel vaak serieus gedacht om een eind aan eigen leven te maken

### Amsterdam



## Heeft het laatste jaar (heel) vaak serieus gedacht om een eind aan eigen leven te maken

### Amsterdam



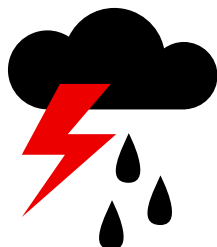
# Mentale gezondheid

Voelt zich (zeer) vaak gestrest door één of meer factoren (zie hiernaast)

Amsterdam



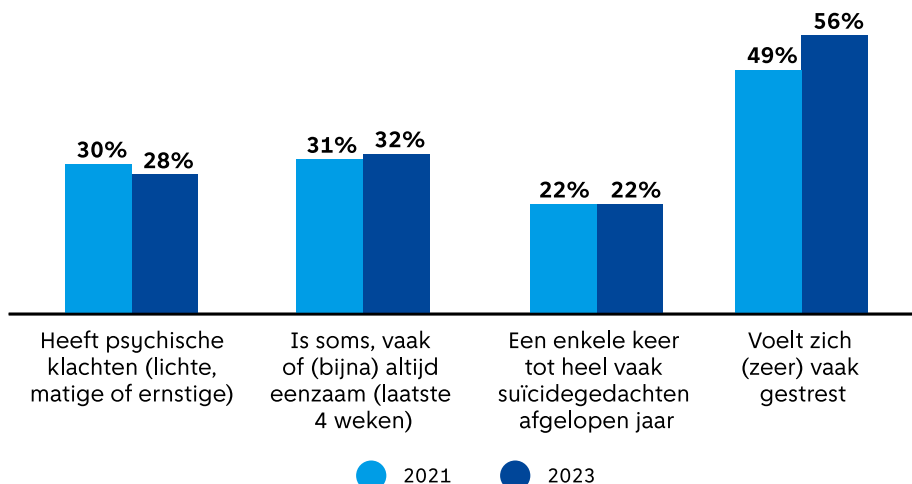
Nederland



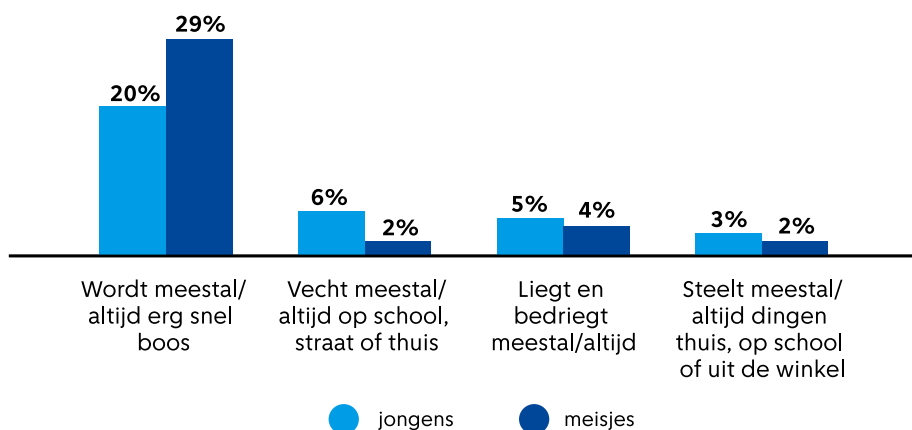
Amsterdamsse jongeren gestrest door:

1. 44% School of huiswerk
2. 33% Alles wat je moet doen
3. 19% Wat anderen van mij vinden
4. 17% Eigen problemen
5. 9% Situatie thuis

## Mentale gezondheid: 2021 versus 2023



## Gedragproblemen: jongens versus meisjes



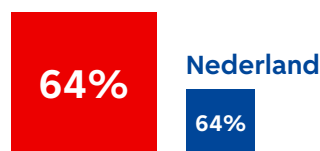
# Mentale gezondheid: beschermende factoren

## Wat zien we?

Weerbaarheid en vertrouwen in de toekomst kunnen beschermend werken wanneer iemand iets vervelends meemaakt. Een ruime meerderheid van de Amsterdamse jongeren is in 2023 voldoende weerbaar en tweederde herstelt snel na een moeilijke periode. Amsterdamse jongeren hebben meer vertrouwen in de toekomst dan jongeren in de rest van Nederland. De resultaten zijn vergelijkbaar met 2021. Jongens scoren op alle gemeten kenmerken van beschermende factoren gunstiger dan meisjes. Tweedeklassers hebben meer vertrouwen in de toekomst dan vierdeklassers. Een kleine groep jongeren kan bij niemand terecht als hij/zij ergens mee zit. Deze groep is extra kwetsbaar bij problemen. Vmbo-leerlingen kunnen minder vaak bij iemand terecht dan havo/vwo-leerlingen.

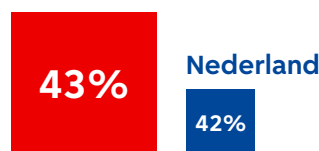
### Herstelt snel na een moeilijke periode

Amsterdam



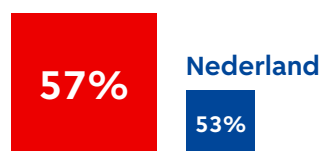
### Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan

Amsterdam



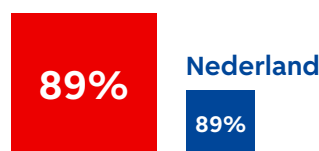
### Heeft veel vertrouwen in de toekomst

Amsterdam



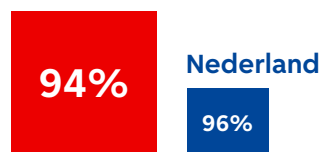
### Is voldoende weerbaar

Amsterdam



### Kan bij iemand terecht met een probleem of als hij/zij ergens mee zit

Amsterdam



### Amsterdamse jongeren kunnen met een probleem terecht bij:

1. 77% Ouders
2. 64% Vrienden
3. 35% Familie
4. 16% Volwassene op school
5. 8% Hulpverlener

# Leefstijl: sporten, bewegen en voeding

## Wat zien we?

### Sporten en bewegen

Het aandeel Amsterdamse jongeren dat wekelijks sport bij een club of sportschool is gestegen van 70% in 2021 naar 73% in 2023. Dit is lager dan het landelijke cijfer. Vmbo-leerlingen, vierdeklassers en meisjes scoren minder gunstig op het gebied van bewegen. Van de jongeren sport of beweegt 15% dagelijks minstens een uur en voldoet hiermee aan de beweegnorm. Vier op de tien jongeren sporten of bewegen minstens 5 dagen per week een uur; dit is minder dan landelijk.

### Voeding

De helft van de leerlingen eet minstens 5 dagen per week fruit en ruim tweederde eet minimaal 5 dagen per week groente. Dagelijkse fruit- en groenteconsumptie zien we bij respectievelijk een derde en iets minder dan de helft van de jongeren.\* Ruim de helft van de leerlingen ontbijt minstens 5 dagen per week. Vmbo-leerlingen en meisjes scoren minder gunstig op het gebied van voeding. Vierdeklassers ontbijten minder vaak en eten minder fruit dan tweedeklassers.

### Wekelijks actief (sport/bewegen) bij een club of sportschool

#### Amsterdam

73%

#### Nederland

76%



### Beweegt dagelijks minstens 1 uur (beweegnorm)

#### Amsterdam

15%

#### Nederland

15%

### Beweegt 5 of meer dagen per week minstens 1 uur

#### Amsterdam

39%

#### Nederland

45%

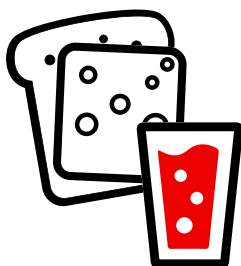
### Ontbijt minstens 5 dagen per week

#### Amsterdam

55%

#### Elke dag ontbijt

44%



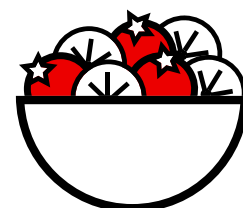
### Eet minstens 5 dagen per week fruit

#### Amsterdam

50%

#### Elke dag fruit

32%



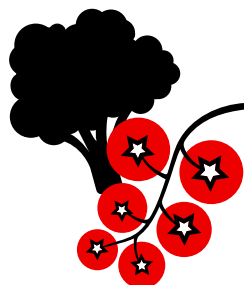
### Eet minstens 5 dagen per week groente

#### Amsterdam

69%

#### Elke dag groente

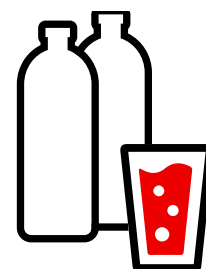
45%



#### Amsterdam

79%

#### Drinkt elke dag water



\* We hebben niet uitgevraagd hoeveel groente of fruit de jongeren dagelijks eten en kunnen dus niet weergeven of jongeren voldoen aan de richtlijn van de Gezondheidsraad: "Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit".

# Leefstijl: slapen, sociale mediagebruik en gamen

## Wat zien we?

### Slapen

Slaapproblemen zien we bij één op de vijf jongeren. Vierdeklassers en meisjes zijn vaker slaperig of moe overdag. Meisjes geven vaker aan niet goed te slapen.

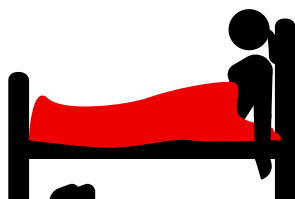
### Sociale mediagebruik en gamen

In 2023 loopt 16% van de Amsterdamse jongeren risico op problematisch gebruik van sociale media. Dit is een stijging ten opzichte van 2021, toen was dit percentage 12%. Het risico op problematisch gebruik van sociale media is hoger onder Amsterdamse jongeren dan landelijk. Vmbo-leerlingen lopen een hoger risico op problematisch gebruik van sociale media en problematisch gamen. Meisjes lopen een hoger risico op problematisch sociale media gebruik en jongens lopen een hoger risico op problematisch gamen.

## Slaapt niet zo goed of helemaal niet goed

### Amsterdam

20%



## Voelt zich (bijna) elke dag slaperig of moe overdag

### Amsterdam

28%



## Risico op problematisch gebruik sociale media\*

### Amsterdam

16%

### Nederland

13%



## Risico op problematisch gamen\*\*

### Amsterdam

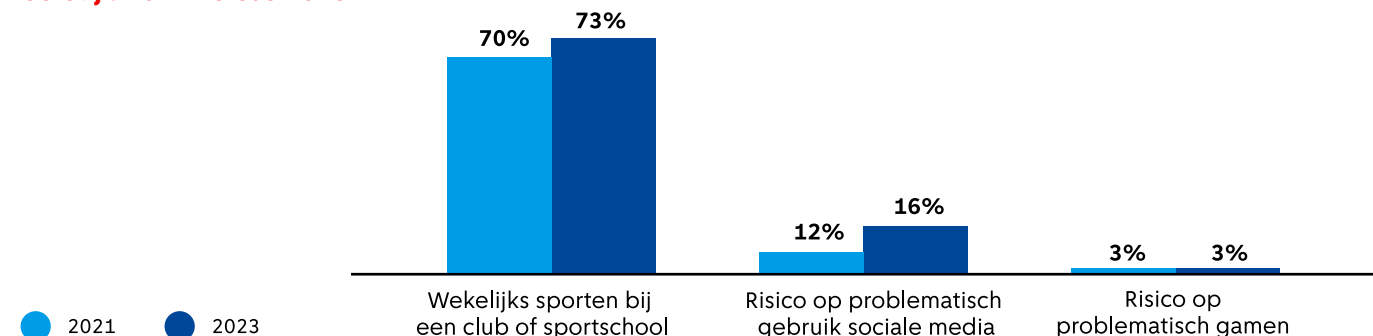
3%

### Nederland

3%



## Leefstijl: 2021 versus 2023



\* Dit zijn jongeren die het bijvoorbeeld moeilijk vinden om met sociale media te stoppen of slaap te kort komen door het gebruik van sociale media.

\*\* Dit zijn jongeren die het bijvoorbeeld moeilijk vinden om met gamen te stoppen of slaap te kort komen door het gamen.



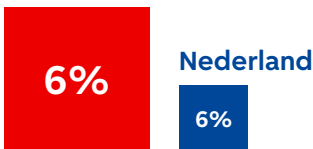
# Middelengebruik en gokken

## Wat zien we?

Het aandeel wekelijkse rokers is licht gestegen van 5% in 2021 naar 6% in 2023 en volgt daarmee de landelijke trend. Deze ongunstige toename zien we vooral onder meisjes, vmbo-leerlingen en vierdeklassers. Het aandeel Amsterdamse jongeren dat wekelijks vapet (e-sigaret rookt) is 7%. Dat is lager dan gemiddeld in Nederland. Van de Amsterdamse jongeren rookt en/of vapet 9% wekelijks. Bijna één vijfde van de Amsterdamse jongeren heeft in de afgelopen 4 weken alcohol gedronken; ruim een tiende deed aan binge drinken. Hoewel Amsterdamse jongeren minder vaak alcohol drinken, gebruiken zij aanzienlijk meer wiet of hasj vergeleken met hun leeftijdsgenoten op andere plekken in Nederland. Welke groepen jongeren in Amsterdam scoren ongunstig? Vierdeklassers gebruiken vaker middelen en gokken vaker dan tweedeklassers. Een uitzondering is het snusgebruik dat in beide leerjaren erg laag is. Havo/vwo-leerlingen drinken vaker en meer dan vmbo-leerlingen. Ook zien we meer wietgebruik onder havo/vwo-leerlingen. Omgekeerd zijn het juist vaker vmbo-leerlingen die wekelijks vaperen en snus gebruiken. Meisjes gebruiken vaker alcohol dan jongens. Ook roken en vaperen meisjes vaker. Jongens daarentegen spelen vaker online gokspellen, al dan niet voor geld.

## Wekelijks roken

### Amsterdam



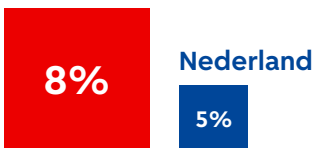
## Wekelijks vaperen

### Amsterdam



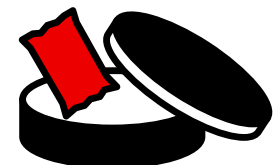
## Laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt

### Amsterdam



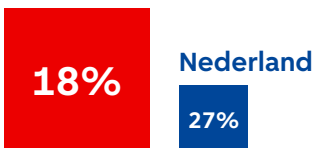
## Wekelijks snus gebruiken

### Amsterdam



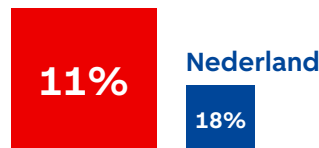
## Laatste 4 weken alcohol gedronken

### Amsterdam



## Laatste 4 weken 5 of meer drankjes bij 1 gelegenheid gedronken (binge drinken)

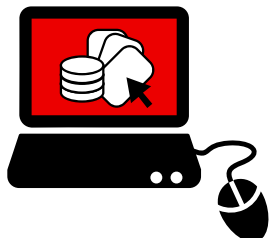
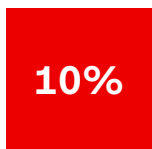
### Amsterdam



# Middelengebruik en gokken

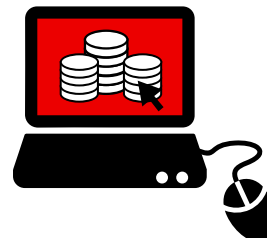
Afgelopen jaar online gokspelen gespeeld

Amsterdam

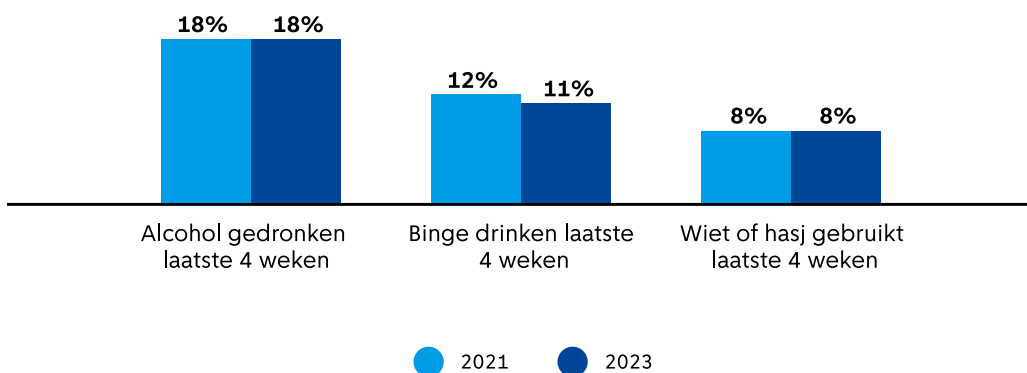


Afgelopen jaar online gokspelen gespeeld voor geld

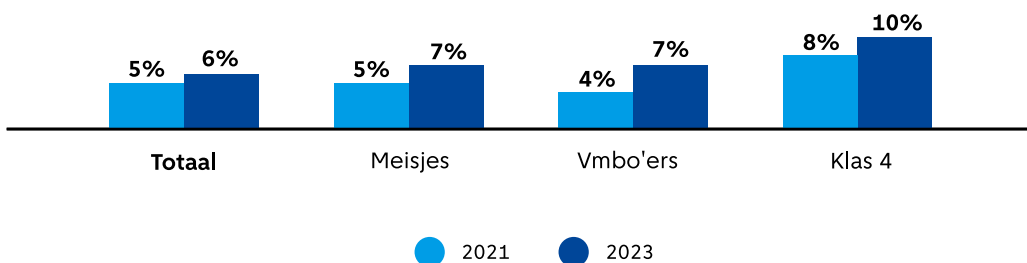
Amsterdam



## Alcohol en blowen: 2021 versus 2023



## Wekelijks roken: 2021 versus 2023

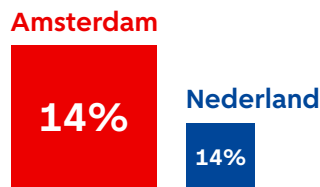


# Sociale veiligheid

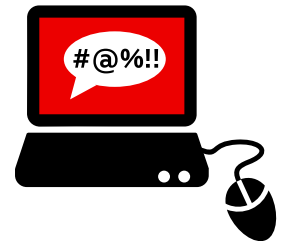
## Wat zien we?

Het aandeel Amsterdamse jongeren dat op school is gepest, is gestegen van 10% in 2021 naar 14% in 2023. Deze ongunstige toename is ook landelijk zichtbaar. Vooral tweedeklassers en vmbo-leerlingen geven aan dat zij gepest worden op school. Ongunstig: het aandeel jongeren dat het normaal vindt dat 'twee personen van hetzelfde geslacht op elkaar verliefd zijn' is aanzienlijk gedaald sinds 2021. Tweedeklassers, jongens en vmbo-leerlingen geven minder vaak aan dat zij het normaal vinden dat 'twee personen van hetzelfde geslacht op elkaar verliefd zijn'. Meisjes en vmbo-leerlingen zijn vaker gedwongen tot een seksuele handeling. Ook hebben vmbo-leerlingen vaker meegemaakt dat een naaktfoto of seksfilmpje, waarop zij zelf staan, tegen hun zin is verspreid.

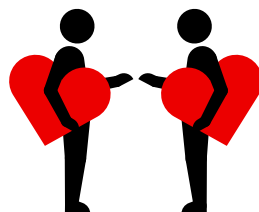
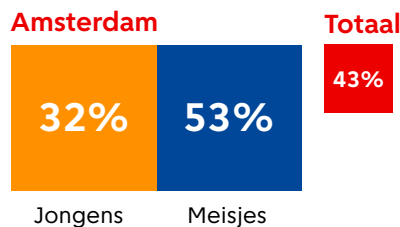
### Laatste 3 maanden gepest op school



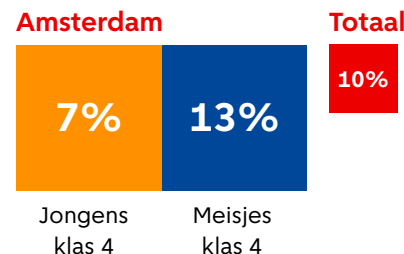
### Laatste 3 maanden online gepest



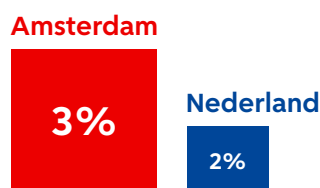
### Vindt het normaal dat 2 mensen van hetzelfde geslacht verliefd op elkaar zijn



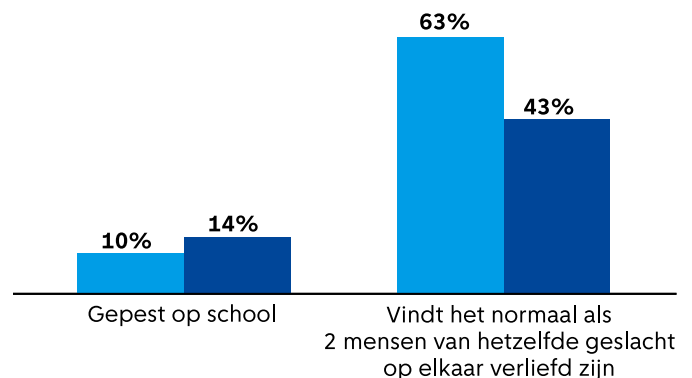
### Is wel eens gedwongen tot een seksuele handeling



### Naaktfoto of seksfilmpje waar de jongeren zelf op staat is tegen eigen zin verspreid



### Sociale veiligheid: 2021 versus 2023



● 2021 ● 2023

# Wat doen we?

In Amsterdam streven we ernaar dat alle jongeren gelijke kansen hebben om veerkrachtig en gezond op te groeien. Daarvoor is een radicale inzet nodig op preventie om het verschil te maken. In 2023 is het raamwerk 'Van zorg(en) naar gezondheid' opgesteld voor een sterkere integrale preventieaanpak. De inzet voor de stad en Amsterdamse jongeren wordt vormgegeven langs drie preventielijnen:

1. We vergroten de inzet op de belangrijkste determinanten van gezondheid: voldoende beweging, gezond eten en een nicotinevrije omgeving. We zetten daarbij vooral in op het gezonder maken van de omgeving. Die veroorzaakt immers bepaald gedrag. We zetten in op een gezonde leefomgeving en een gezonde schoolomgeving, om gezondheid te beschermen en gezond gedrag zo makkelijk mogelijk te maken. Dit doen we onder andere via de GGD programma's Gezonde Omgeving, aanpak Middelengebruik en de Gezonde School.
2. We versterken de preventie-infrastructuur en de basisvoorzieningen zoals de Jeugdgezondheidszorg en de sociale basis, zodat laagdrempelig preventieve ondersteuning kan worden geboden op school of in de wijk. Zo heeft het GGD programma Thrive Amsterdam Mentaal Gezond een aanjaagfunctie om aanbieders van preventief aanbod met elkaar te verbinden en ondersteunt aanbieders bij het vergroten van kennis en vaardigheden om aan mentale gezondheid te werken.
3. We bieden meer en passender preventieaanbod voor specifieke doelgroepen, waaronder jeugd en gezin en Amsterdammers met mentale gezondheidsproblemen, zodat zorgvragen voorkomen worden of minder zwaar worden. Dit wordt onder andere gedaan vanuit de coalities van het samenwerkingsverband Amsterdam Vitaal & Gezond. Dit is een samenwerking van Gemeente Amsterdam, zorgverzekeraar Zilveren Kruis, Sigra, Cliëntenbelang Amsterdam en Elaa.

Gezondheidsproblemen staan niet op zichzelf, maar hangen vaak samen met problemen op andere leefgebieden. Om de ongunstige gezondheidstrends onder jongeren te keren is daarom een domeinoverstijgende en goed functionerende netwerksamenwerking nodig. De Gemeente en GGD Amsterdam hebben een faciliterende rol om de samenwerking te versterken tussen de sociale basis, het Ouder-Kind Team, scholen, sportclubs en -verenigingen en preventie.

## Meer cijfers?

- Cijfers over de gemeenten in de regio Amsterdam-Amstelland zijn te vinden op: [ggdgezondheidinbeeld.nl](http://ggdgezondheidinbeeld.nl)
- Landelijke, regionale en gemeentelijke cijfers zijn te vinden op: [website RIVM](http://website.RIVM)

## Meer informatie?

- Voor informatie over het onderzoek: [ggd.amsterdam.nl/onderzoek/gezondheidsmonitors/jeugd](http://ggd.amsterdam.nl/onderzoek/gezondheidsmonitors/jeugd) of neem contact op Amsterdam: [gezondleven@ggd.amsterdam.nl](mailto:gezondleven@ggd.amsterdam.nl)
- Voor meer informatie over het programma Gezonde school: [ggd.amsterdam.nl/gezond-leven/gezonde-school](http://ggd.amsterdam.nl/gezond-leven/gezonde-school) of neem voor advies of overleg over interventies op scholen contact op met één van de Gezonde School Adviseurs (GSA) [gezondeschool@ggd.amsterdam.nl](mailto:gezondeschool@ggd.amsterdam.nl)
- Voor meer informatie, tips en hulp die 'Thrive Amsterdam Mentaal Gezond' aanbiedt aan jongeren: [Thrive Amsterdam](http://Thrive Amsterdam)
- Voor meer informatie over de hulp die de afdeling jeugdgezondheidszorg van de GGD aanbiedt aan jongeren: [www.ggd.amsterdam.nl/jeugd/jongeren/](http://www.ggd.amsterdam.nl/jeugd/jongeren/)
- Voor contact met jeugdgezondheidszorg: [Contact met Jeugdgezondheidszorg \(JGZ\) - GGD Amsterdam](http://Contact met Jeugdgezondheidszorg (JGZ) - GGD Amsterdam)

## Colofon

GGD Amsterdam, mei 2024  
Afdeling Gezond Leven  
[www.ggd.amsterdam.nl](http://www.ggd.amsterdam.nl)  
Fotografie: Richard Mouw  
Vormgeving: Ontwerpwerk