



Jongeren & hun levensstijl

Resultaten van Young Opinions onderzoek in opdracht van
de Stichting Nationale DenkTank

Conclusie



Algemeen:

- Jongeren geven aan veel ongezond gedrag te vertonen. Met name roken en zware alcoholconsumptie komen veel voor. Daarnaast zegt 1 op de 5 jongeren in de afgelopen maand wel eens onveilige seks te hebben gehad. Over het algemeen scoren jongens slechter op deze gedragingen, alhoewel meisjes vaker roken.
- In hun eigen beleving leven jongeren gezond. Hierbij maakt een deel zich wel eens zorgen over de eigen gezondheid. Meisjes zijn over het algemeen negatiever over hun gezondheid dan jongens.
- Over 'anderen' (leeftijdgenoten) zijn jongeren negatiever. Een meerderheid vindt dat leeftijdgenoten ongezond leven.
- Jongeren vinden het belangrijker om lekker in hun vel te zitten dan er goed uit te zien.
- Opvallend is dat jongeren drugsgebruik zien als het grootste gezondheidsprobleem onder jongeren. Alcoholgebruik lijkt meer sociaal geaccepteerd, omdat veel minder jongeren dit als het grootste probleem zien.
- Jongeren beschouwen het ook als een verantwoordelijkheid van de overheid om de gezondheid te verbeteren, maar zien ouders als de belangrijkste potentiële beïnvloeders. Ouders kunnen jongeren het beste helpen om gezonder te leven.

Conclusie (2)



Voeding, beweging & overgewicht

- Slechts de helft van de jongeren vindt dat ze gezond eten en genoeg bewegen. Ook hier geldt dat meisjes hun eigen gedrag negatiever inschatten dan jongens.
- 1 op de 3 jongeren heeft een negatief zelfbeeld als het gaat om hun gewicht en vindt zichzelf te dik. Het gaat vooral om jonge meisjes.
- Wat betreft hun kennis van wat een gezond dieet is, valt op dat veel jongeren geen idee hebben wat het verschil tussen verzadigde en onverzadigde vetten. Voorlichting hierover lijkt dan ook gewenst.

Alcohol

- Jongeren denken dat ze zelf heel veel alcohol kunnen hebben op een avond. Een grote meerderheid vindt 5 glazen normaal. Dit geldt zelfs voor jongeren in de leeftijd van 12-14 jaar.
- Jongeren zeggen hersenbeschadiging als het grootste nadeel van 'te veel alcohol' te zien. Dit is opvallend, aangezien het om een lange termijneffect gaat in tegenstelling tot korte termijneffecten als een kater of overgeven.
- De groepen strenge en juist meer relaxte ouders zijn ongeveer even groot. Opvallend is dat ook een deel van de jonge jongeren aangeeft dat hun ouders helemaal niet moeilijk doen over alcohol en hier geen regels over stellen.

Onderzoeksopzet



- 1311 respondenten vulden een vragenlijst in bestaande uit 21 meerkeuzevragen.
- De doelgroep voor dit onderzoek bestond uit jongeren in de leeftijd van 12-20 jaar.

Young Opinions

- De vragenlijst is uitgezet via Young Opinions. Young Opinions is een samenwerking tussen online community Partypeeps2000.com en advies- en reclamebureau YoungWorks. In 2008 deed Young Opinions eerder onderzoek naar jongeren die in de 40 'krachtwijken' wonen.
- Young Opinions wordt afgenomen onder jongeren in de leeftijd van 12-25 jaar met een Partypeeps2000-profiel (zie www.pp2g.com). Partypeeps2000.com (PP2G) is een multiculturele platformsite gericht op muziek, kleding en uitgaan. PP2G heeft 650.000 geregistreerde leden, trekt 300.000 bezoekers per dag en heeft 1,2 miljoen unieke bezoekers per maand.
- Jongeren voor het onderzoek zijn geselecteerd op leeftijd (12-20 jaar) en wonen verspreid over Nederland.

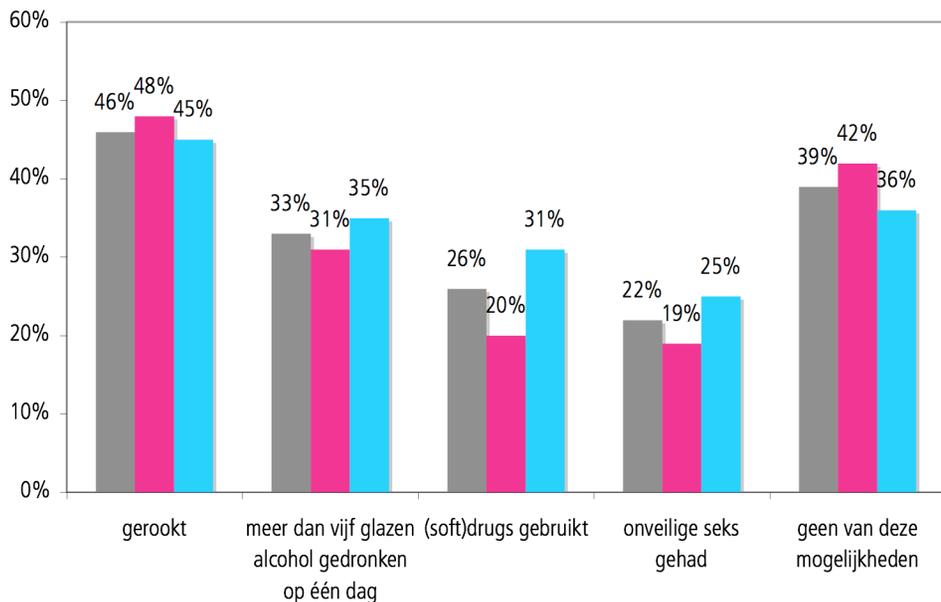


Resultaten: gezondheid algemeen

3 op de 5 jongeren hebben de afgelopen maand één of meer vormen van ongezond gedrag vertoond



Ik heb de afgelopen maand...

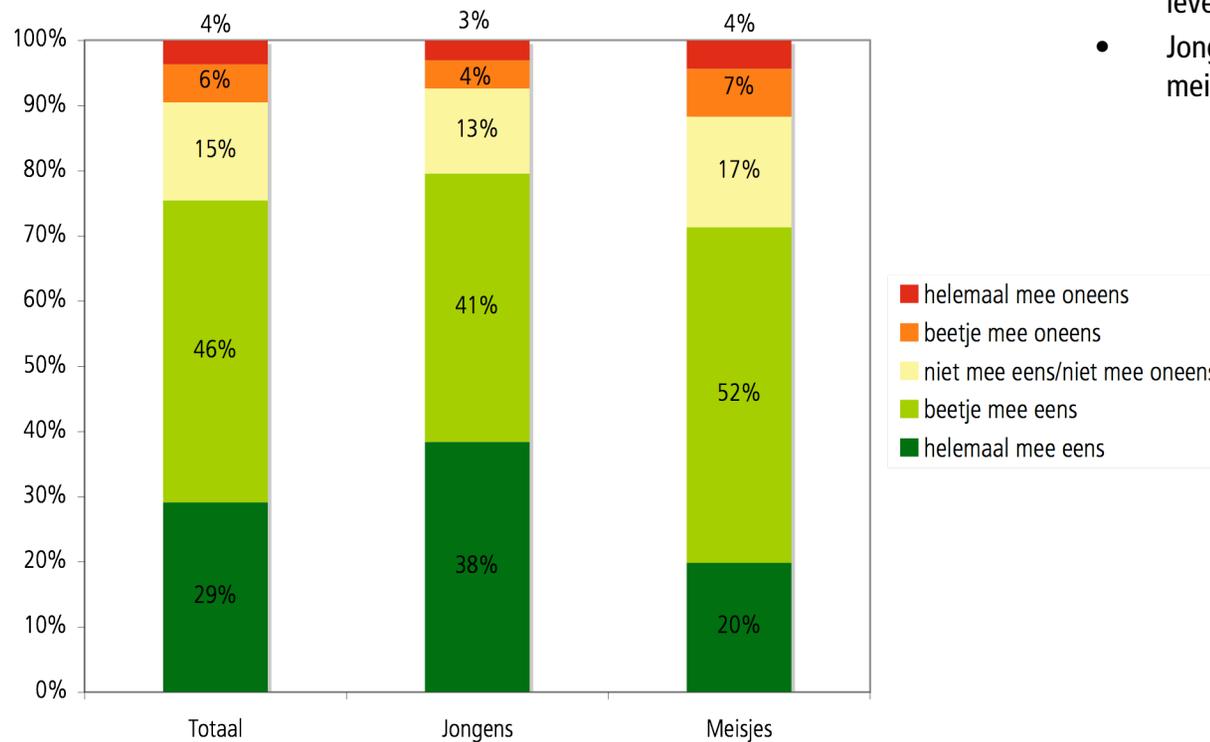


- Opvallend veel jongeren geven aan wel eens meer dan vijf glazen alcohol op een dag te drinken: 33%.
- Voor (soft)drugsgebruik geldt dat jongens veel vaker drugs gebruiken dan meisjes (31% versus 20%); hetzelfde geldt voor onveilige seks.
- Als we kijken naar de **leeftijdsgroep** jongere jongeren (12-14 jaar), dan valt op dat de percentages van de verschillende 'ongezonde gedragingen' ook hier hoog liggen:
 - Roken: 36%
 - Alcohol: 20%
 - (Soft)drugs: 13%
 - Onveilige seks: 9%
 - Geen van deze mogelijkheden: 59%

Ruime meerderheid jongeren vindt dat ze zelf gezond leven



"Ik vind dat ik gezond leef."

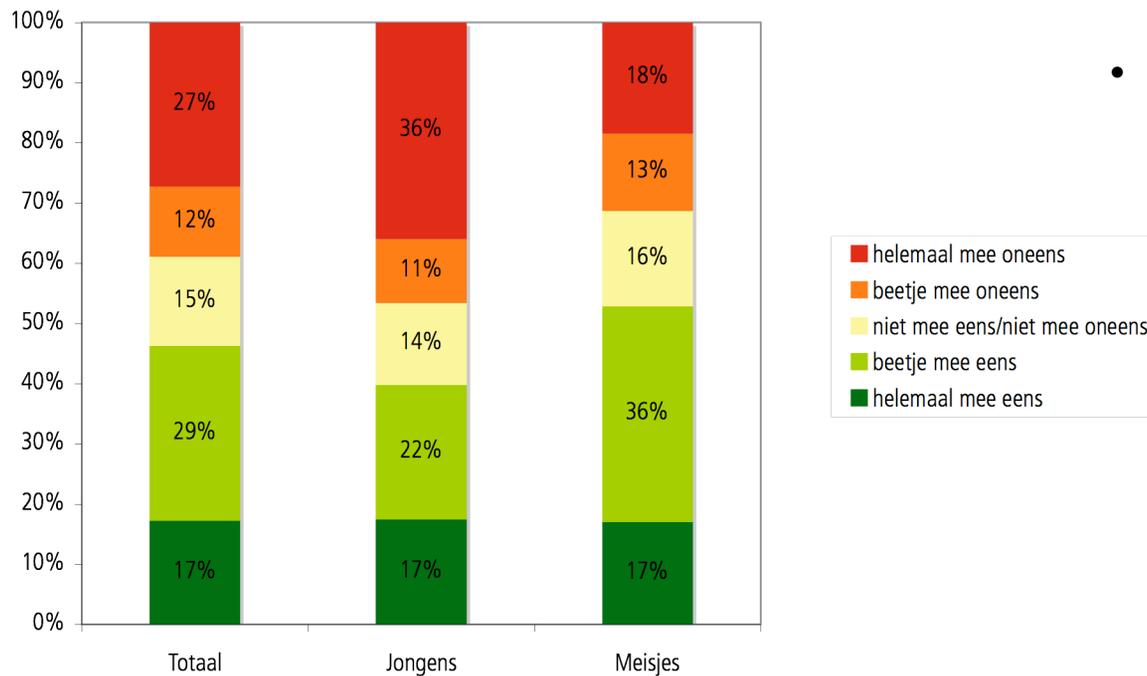


- 75% van de jongeren vindt dat ze zelf gezond leven.
- Jongens zijn positiever over hun levensstijl dan meisjes (79% versus 72%)

Bijna de helft van de jongeren maakt zich wel eens zorgen over zijn/haar gezondheid



"Ik maak me wel eens zorgen over mijn gezondheid."

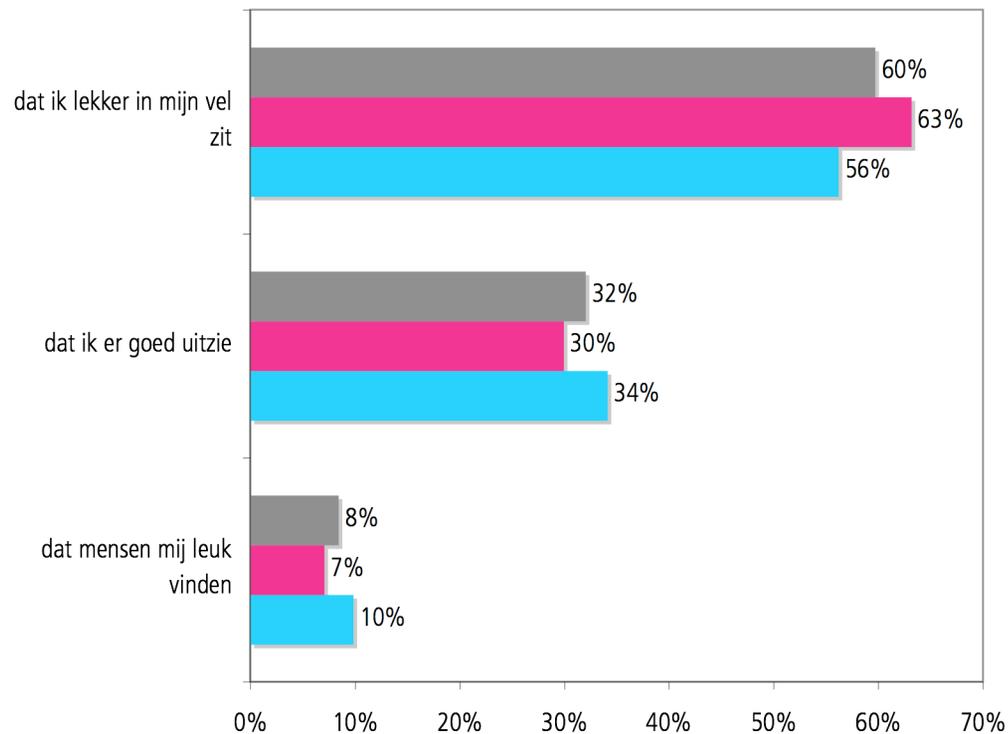


- Ondanks dat 75% vindt dat ze gezond leven, maakt 46% van de jongeren zich wel eens zorgen over zijn/haar gezondheid.
- Ook hier geldt dat meisjes 'onzekerder' zijn over hun gezondheid: 53% maakt zich wel eens zorgen, tegenover 39% van de jongens.

Belangrijkste gezondheidsaspect voor jongeren is dat ze lekker in hun vel zitten



Voor mij is het allerbelangrijkste...



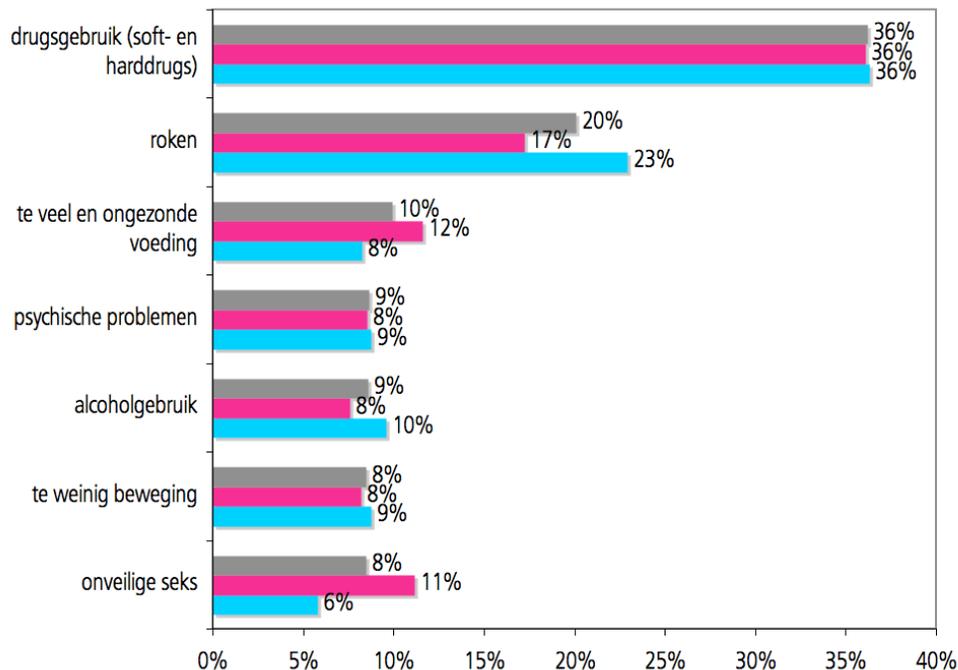
- Jongeren geven zelf aan het in de eerste plaats belangrijk te vinden dat ze lekker in hun vel zitten (60%) en pas daarna dat ze er goed uit zien (32%) en dat mensen hen leuk vinden (8%).



Drugsgebruik volgens jongeren grootste gezondheidsprobleem onder jongeren



Wat zie jij op dit moment als het grootste gezondheidsprobleem onder jongeren?

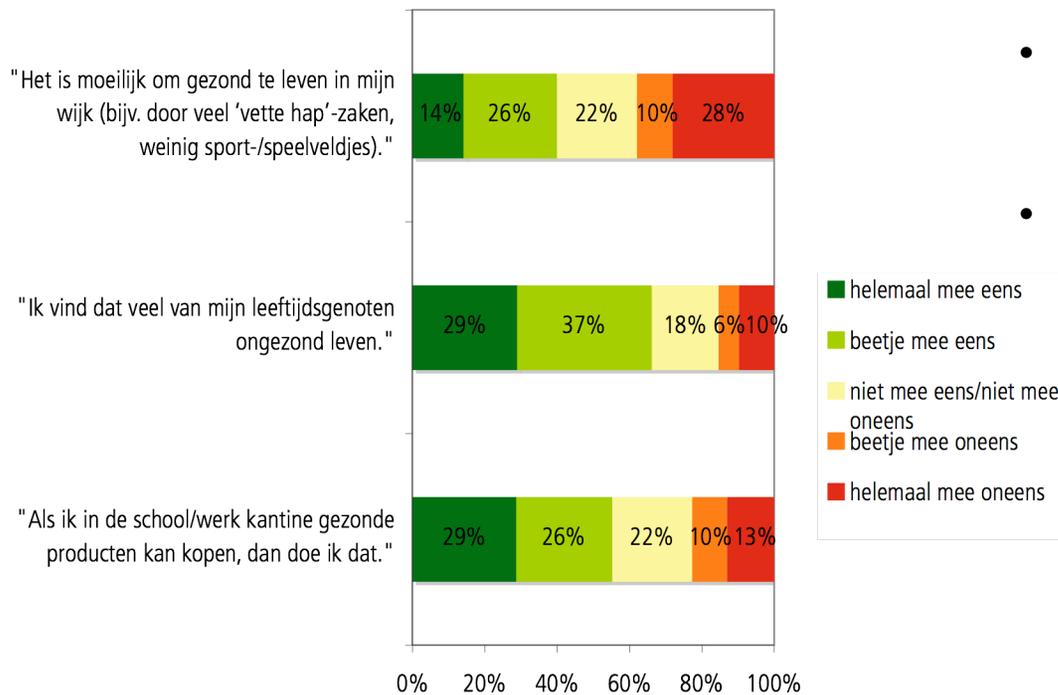


- 36% ziet drugsgebruik als het grootste gezondheidsprobleem onder jongeren.
- Roken staat op een tweede plaats met 20%.
- Terwijl 22% aangeeft in de afgelopen maand wel eens onveilige seks te hebben gehad, ziet maar 8% dit als het belangrijkste probleem.
- Ook belangrijke oorzaken van overgewicht (ongezonde voeding en te weinig beweging) vinden jongeren minder belangrijk (resp. 10% en 8%).
- De jongste leeftijdsgroep (12-14 jaar) vindt roken relatief belangrijker (27%) ten opzichte van het gemiddelde (20%).

Jongeren negatiever over de gezondheid van leeftijdsgenoten dan over die van zichzelf



Stellingen



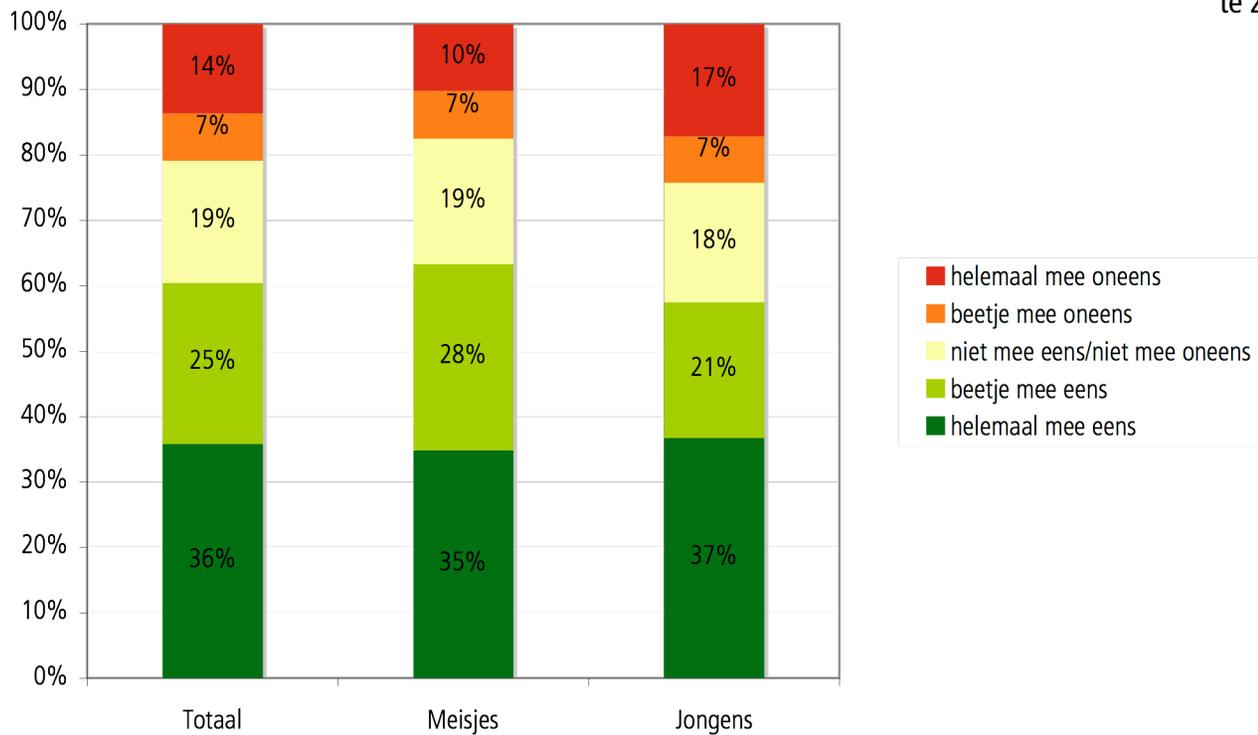
- 40% van de jongeren vindt het moeilijk om gezond te leven in zijn of haar wijk.
- Jongeren zijn negatiever over de gezondheid van veel van hun leeftijdsgenoten (66% vindt dat ze ongezond leven) dan over hun eigen gezondheid (75% vindt dat ze zelf gezond leven).
- Een meerderheid van de jongeren (55%) geeft aan gezonde producten te kopen als die verkocht worden in hun kantine.

3 op de 5 jongeren vindt dat de overheid medeverantwoordelijk is voor het gezonder worden van Nederlanders



"De overheid moet ervoor zorgen dat inwoners van Nederland gezonder worden."

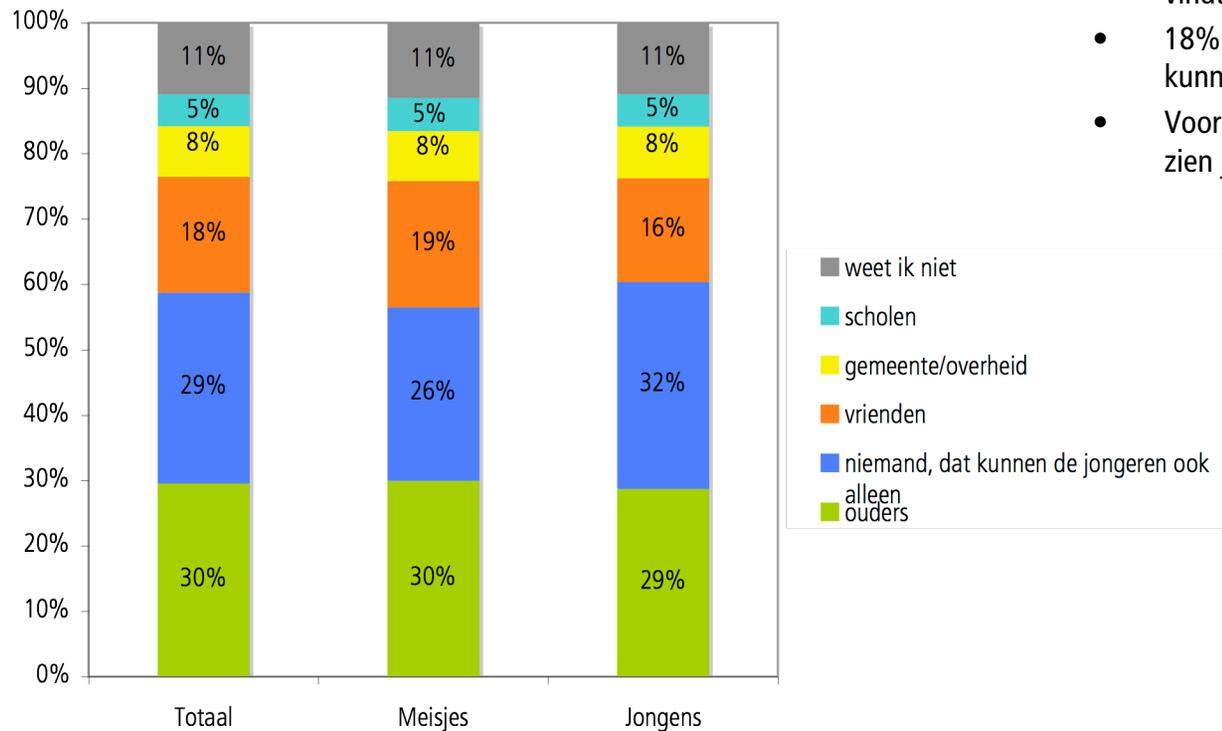
- Een meerderheid van 61% ziet het als een verantwoordelijkheid van de overheid om er voor te zorgen dat Nederlanders gezonder worden.



Ouders spelen een belangrijke rol bij het gezonder leven van jongeren



Wie kunnen jongeren het beste helpen om gezonder te leven?



- De belangrijkste rol bij het verbeteren van de levensstijl van jongeren is weggelegd voor ouders vindt 30% van de jongeren.
- 18% vindt dat vrienden een positieve invloed kunnen hebben.
- Voor de gemeente/overheid (8%) en scholen (5%) zien jongeren een minder grote rol.

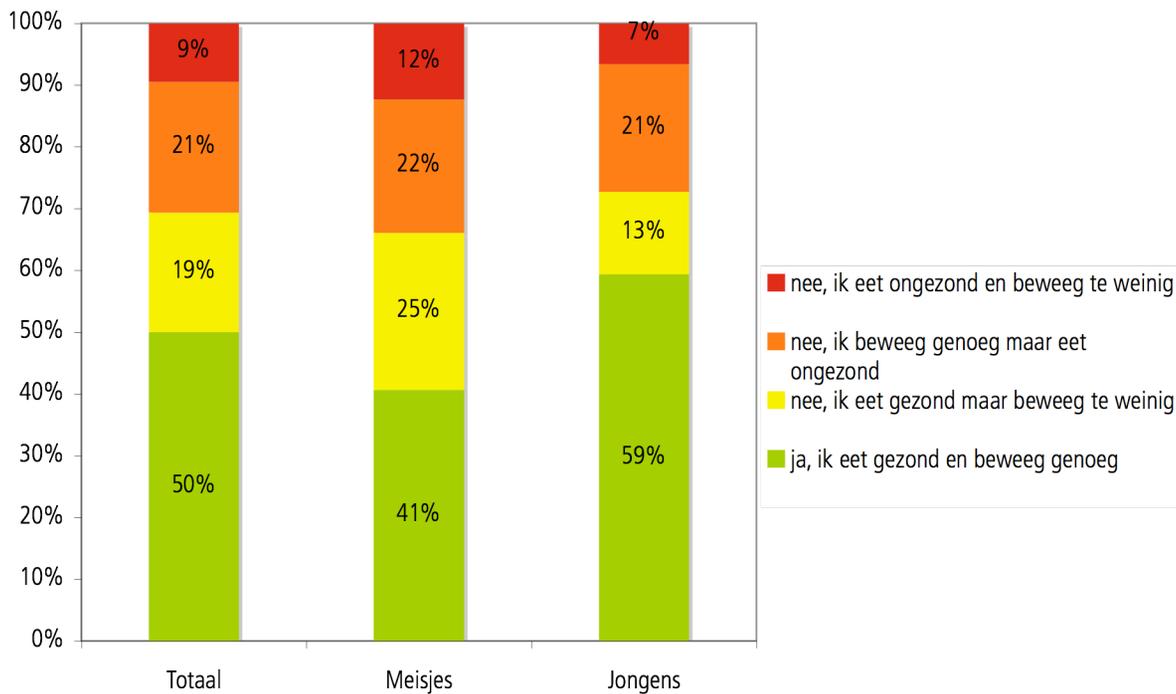


Resultaten: voeding, bewegen en overgewicht

De helft van de jongeren vindt dat ze te ongezond eten en/of te weinig bewegen



Vind je dat je genoeg beweegt en gezond eet?

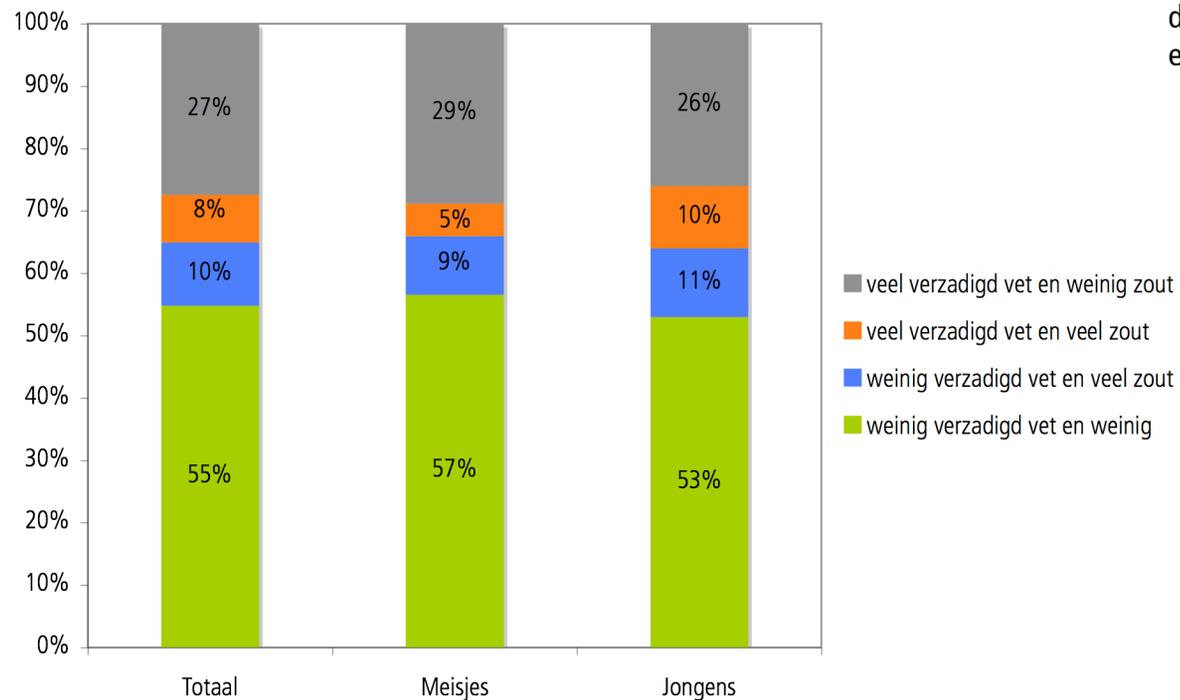


- De helft van de jongeren (50%) vindt dat ze gezond eten en genoeg bewegen; jongens vinden dit aanzienlijk vaker dan meisjes (59% versus 41%).

Veel jongeren onbekend met het verschil tussen verzadigde en onverzadigde vetten



Vul aan: een gezond dieet bevat veel vezels, veel groente en fruit ...

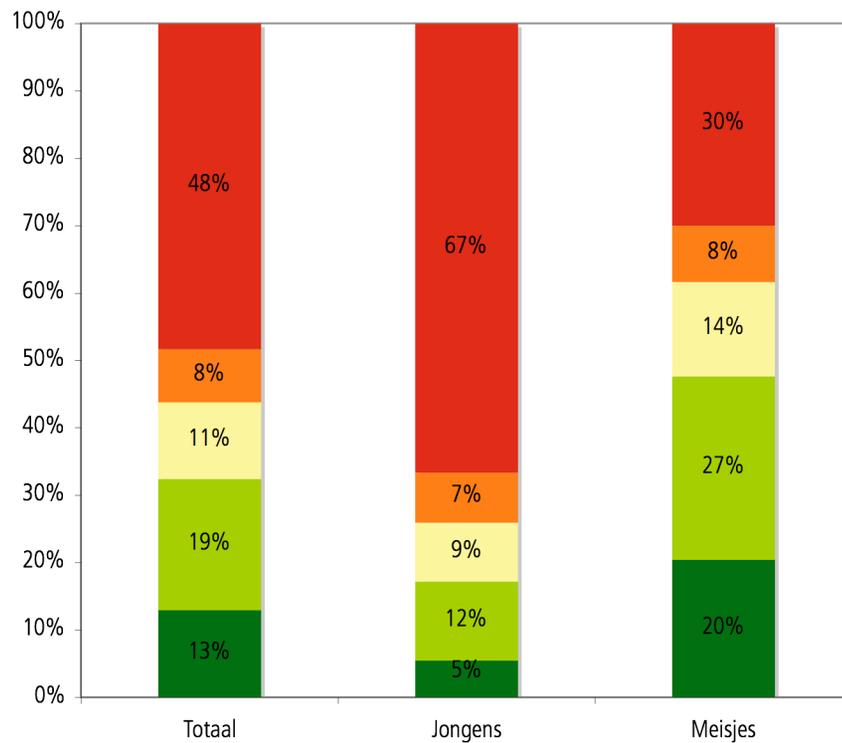


- Jongeren hebben een redelijk goed beeld van de onderdelen van een gezond dieet: 55% geeft aan dat dit o.a. bestaat uit weinig verzadigde vetten en weinig zout.

1 op de 3 jongeren vindt zichzelf te dik



"Ik vind mezelf te dik."

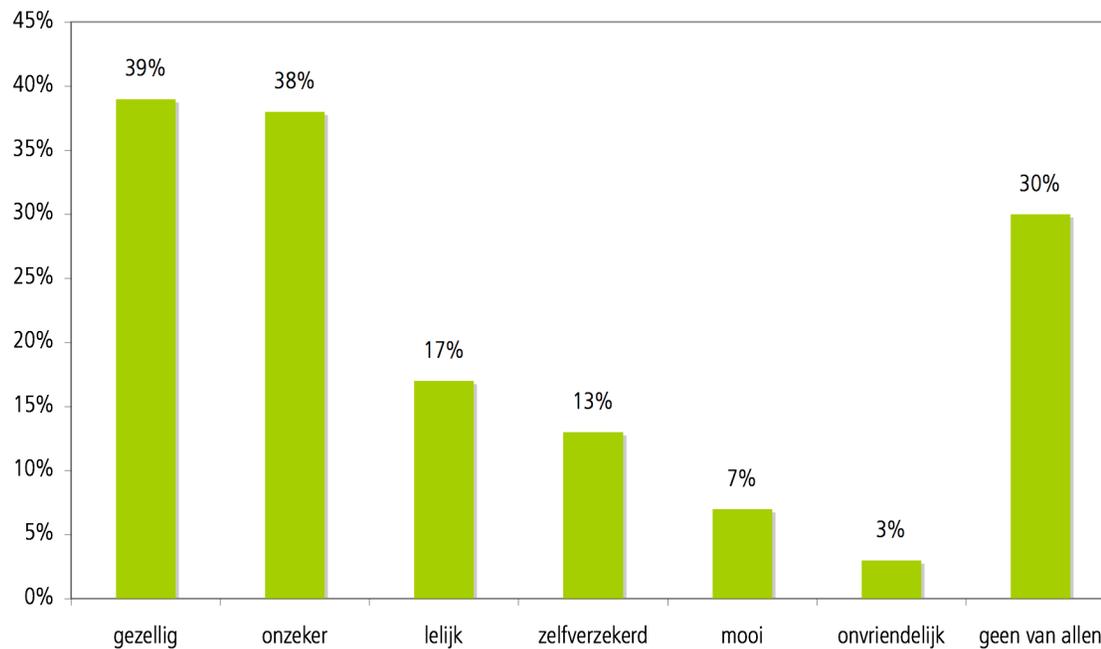


- Schrikbarend veel jongeren vinden zichzelf te dik: bijna één op de drie jongeren.
- Dit zijn vooral meiden: 47% versus 17% van de jongens.
- Ook op het gebied van leeftijd zien we verschillen: vooral de jongere groep vindt zichzelf te dik:
 - 12-14 jaar: 49%
 - 15-17 jaar: 38%
 - 18-20 jaar: 31%

Jongeren vinden dikke mensen vooral gezellig, maar ook onzeker



Dikke mensen zijn...



- Jongeren vinden dikke mensen in de eerste plaats gezellig (39%) en onzeker (38%).

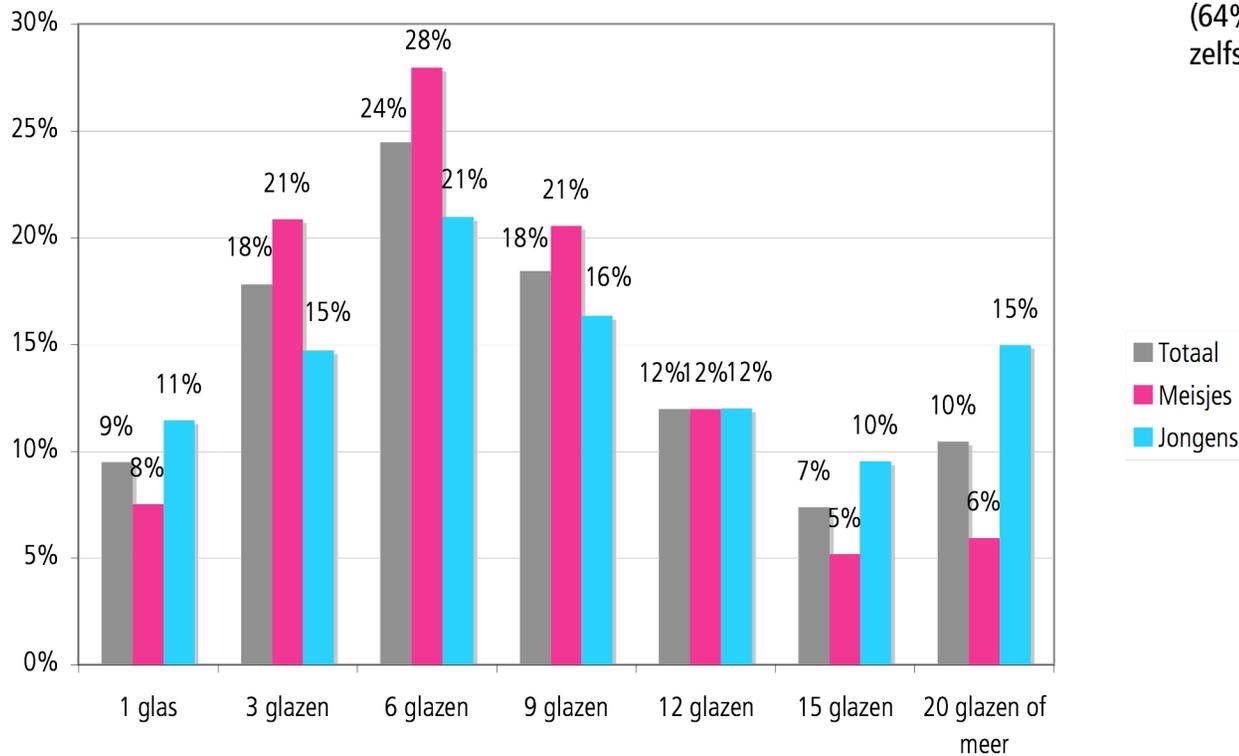


Resultaten: alcohol

Jongeren denken makkelijk over alcohol



Vanaf hoeveel glazen alcohol op een avond vind je dat je teveel gedronken hebt?

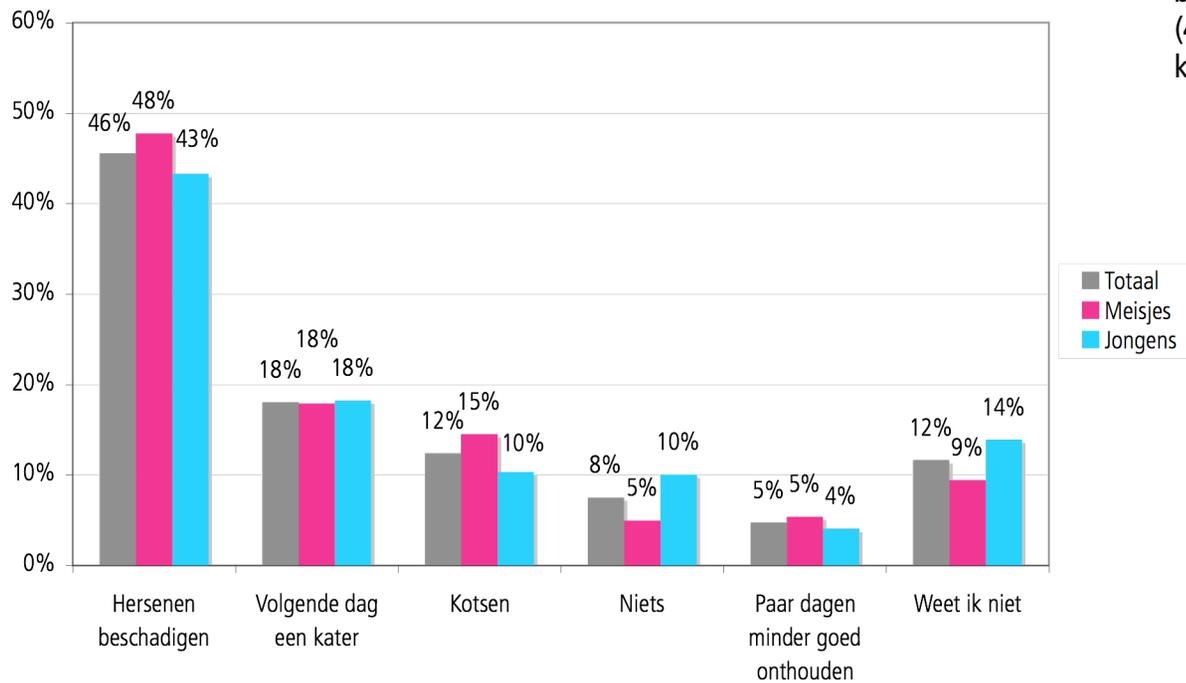


- 71% van de jongeren vindt het normaal om sowieso 5 glazen alcohol op een avond te drinken (64% van de 12-14 jarigen!). Voor 47% ligt de lat zelfs nog hoger.

Hersensbeschadiging is belangrijkste nadeel van alcoholgebruik



Wat vind je het grootste nadeel van te veel alcohol?

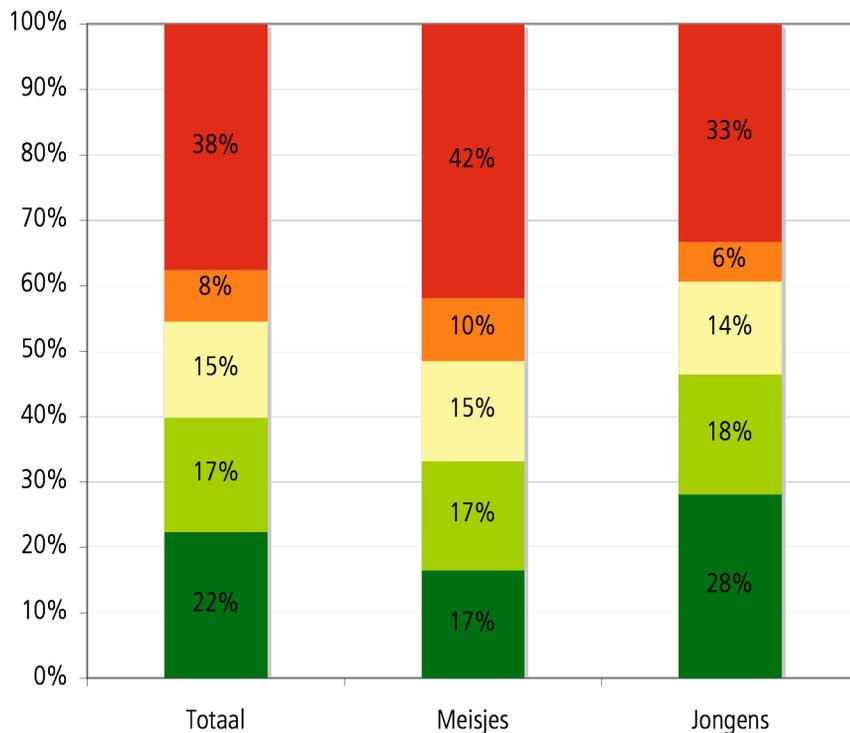


- Jongeren geven aan hersensbeschadiging het belangrijkste nadeel van te veel alcohol te vinden (46%); 18% noemt een kater en 12% noemt kotsen.

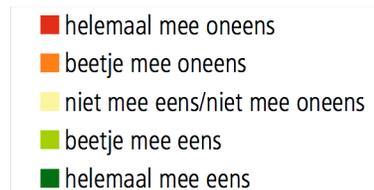
Alcohol is voor veel jongeren belangrijk op feestjes



"Als er geen alcohol wordt geschonken op een feestje, zou ik waarschijnlijk niet gaan."



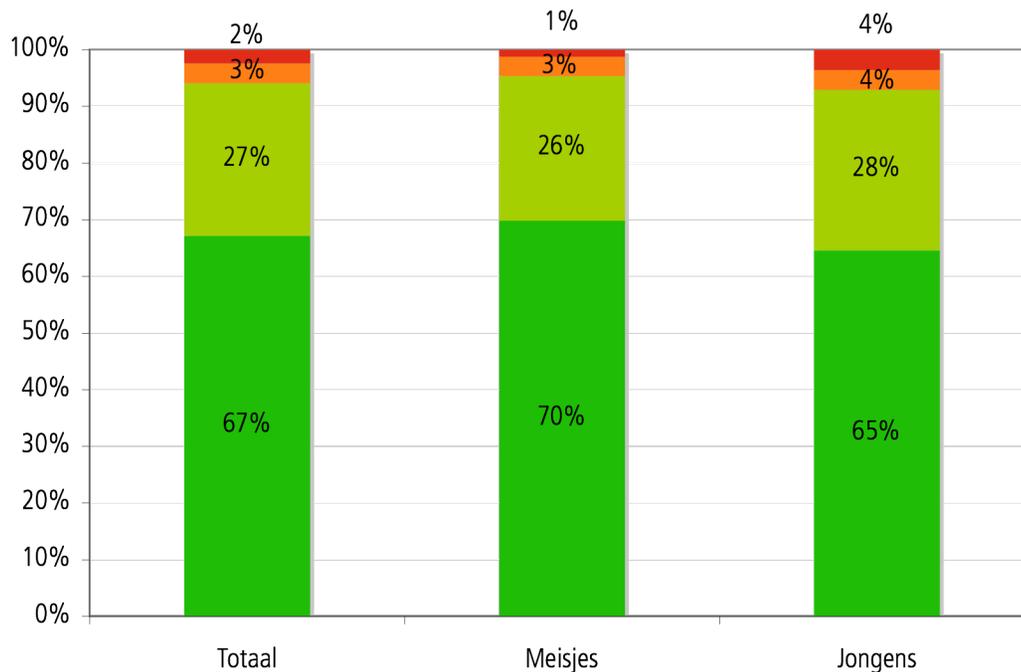
- 2 op de 5 jongeren zegt waarschijnlijk niet meer naar een feestje te gaan als daar geen alcohol wordt geschonken.
- Vooral jongens geven aan niet te gaan: (56% versus 34% van de meisjes)
- Opvallend hierbij is dat zelfs in de jongere leeftijdsgroep van 12-14 jaar, 27% het met de stelling eens is.



2 op de 3 jongeren zeggen zich niet te laten beïnvloeden door vrienden als het gaat om alcoholgebruik



Proberen je vrienden jou wel eens over te halen om meer alcohol te drinken dan je van plan was?



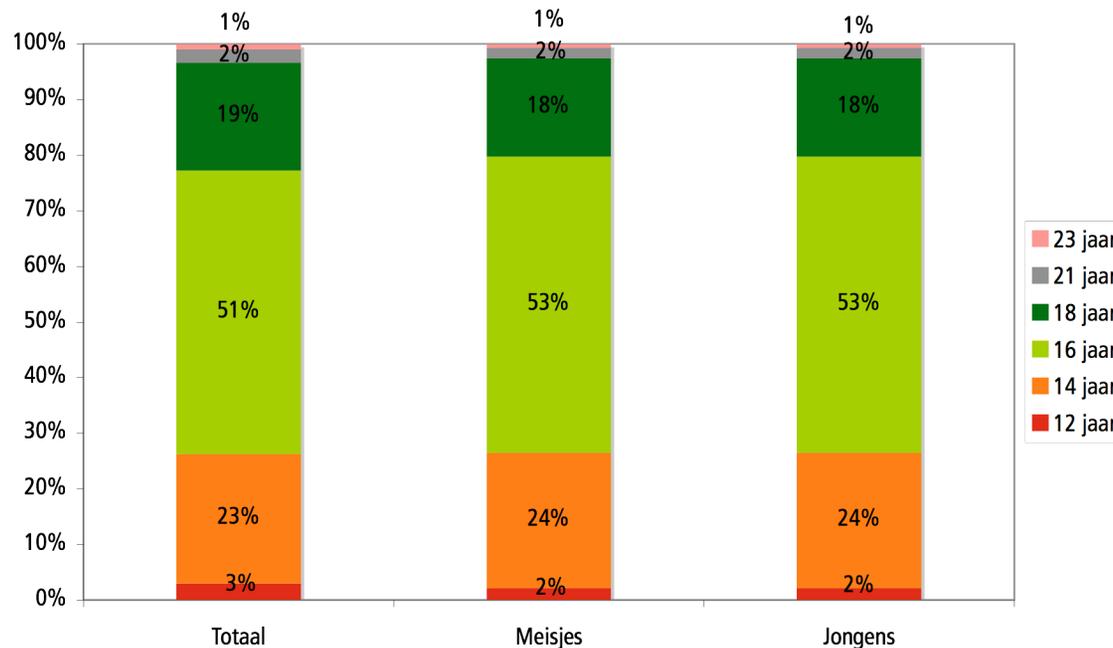
- Jongeren geven aan dat vrienden over het algemeen weinig directe invloed uitoefenen door ze over te halen om meer alcohol te drinken.
- Wel geeft 27% aan dat dit soms gebeurt.



De wettelijke minimumleeftijd voor alcoholverkoop is volgens veel jongeren goed



Wat zou volgens jou de wettelijke leeftijd moeten zijn om lichte alcoholische dranken te mogen drinken?

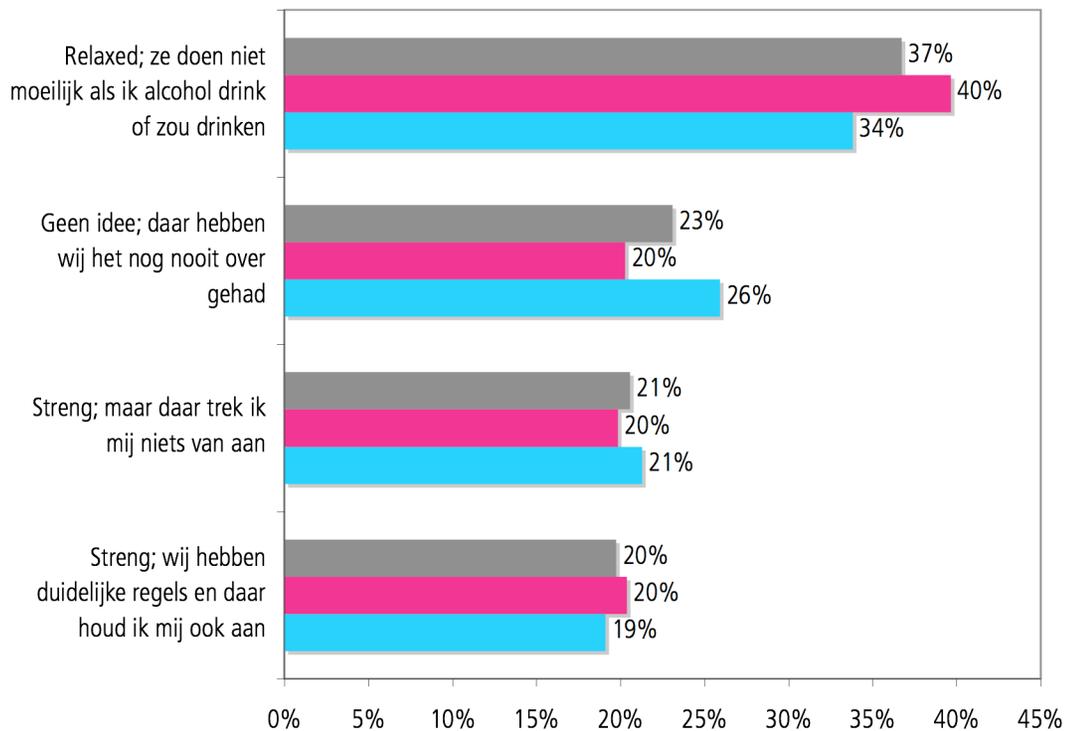


- Jongeren zijn het over het algemeen eens met de wettelijke minimumleeftijd voor alcoholverkoop (16 jaar voor lichte alcoholische dranken): 51% vindt dat je vanaf deze leeftijd alcohol mag drinken.

Relatief grote groep ouders doet niet moeilijk over alcoholgebruik van jongeren



Over alcohol drinken zijn mijn ouder(s)/verzorger(s)...



- De groepen 'strenge ouders' (41%) en 'relaxte ouders' (37%) houden elkaar ongeveer in evenwicht.
- Opvallend is dat ook bij de jongste leeftijdsgroep van 12-14 jaar ongeveer 19% aangeeft ouders te hebben die niet moeilijk doen over het drinken van alcohol.

■ Totaal
■ Meisjes
■ Jongens