



# Gezondheid en welzijn

van Nederlandse jongeren  
in internationaal perspectief





## Het HBSC onderzoek

Het Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) onderzoek is een internationaal, representatief onderzoek naar de gezondheid en het welzijn van jongeren in Europa en Canada, dat iedere 4 jaar wordt uitgevoerd. Gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), doet Nederland sinds 2001 mee aan het onderzoek. In 2017 namen meer dan 200,000 scholieren van 11, 13 en 15 jaar uit 45 landen deel. De resultaten van het onderzoek worden gepresenteerd in een internationaal rapport dat uitgegeven wordt

in samenwerking met de World Health Organization (WHO).

Deze factsheet presenteert de meest opvallende resultaten van de Nederlandse jeugd in vergelijking met jeugd in andere landen<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> De resultaten van het Nederlandse onderzoek zijn beschreven in Stevens, G. e.a. (2018). *HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Utrecht: Universiteit Utrecht.

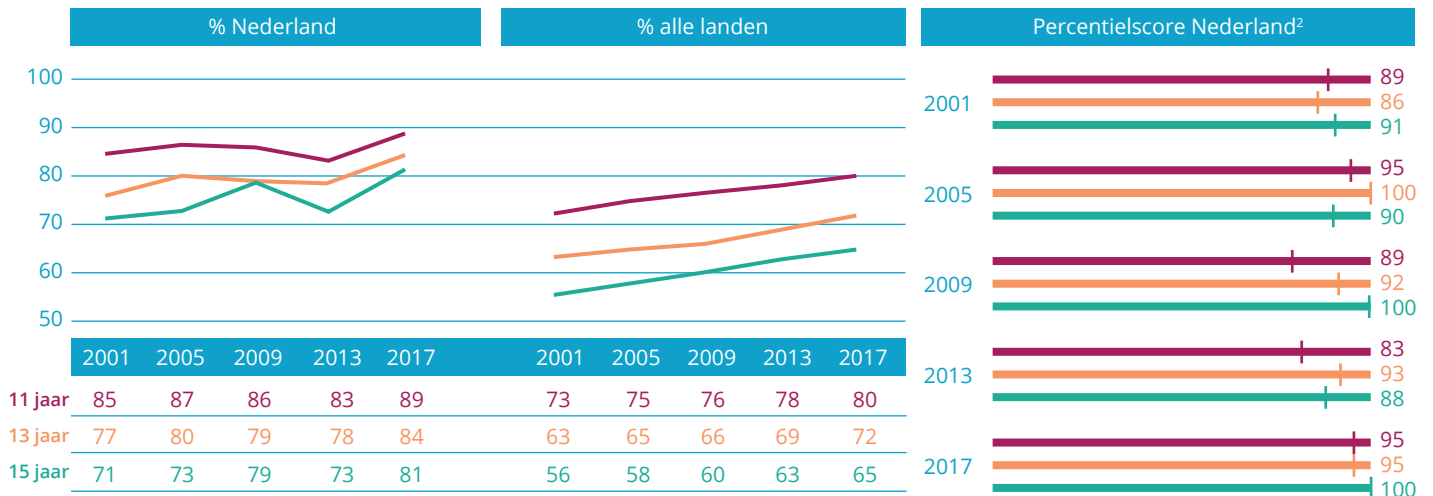


## Sociale relaties in Nederland nog steeds zeer gunstig

Net als in eerdere jaren, laten de cijfers van 2017 zien dat jongeren in Nederland bijzonder positief zijn over het contact met hun vader en moeder. Van de Nederlandse 15-jarigen geeft 81% aan makkelijk met zijn/haar vader te kunnen praten wanneer hij/zij ergens mee zit. Dit percentage is in geen enkel ander land zo hoog. Nederlandse 11- en 13-jarigen behoren eveneens tot de

jongeren die het meest positief zijn over het contact met hun vader. Ook ten aanzien van het contact met hun moeder zijn Nederlandse jongeren zeer positief: Nederlandse jongeren rapporteren op alle metingen hoger dan het internationale gemiddelde en in 2017 wordt er in ten minste 80% van de landen minder gunstig gescoord dan in Nederland.

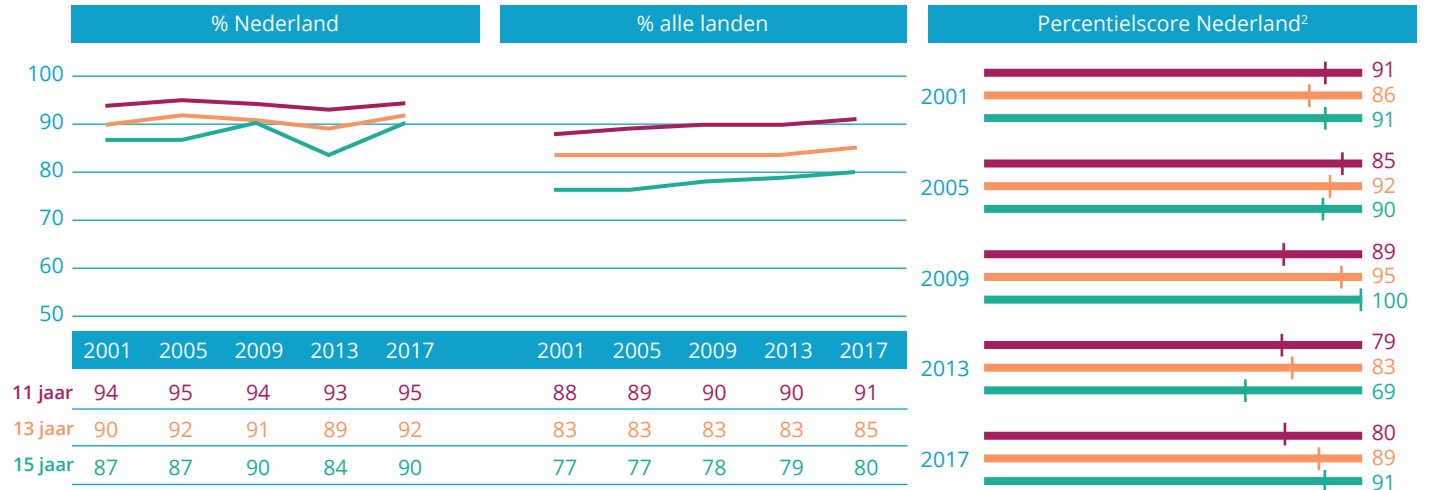
## Makkelijk om met vader te praten 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage leerlingen dat aangeeft makkelijk of heel makkelijk te kunnen praten met vader over dingen waar hij/zij zich zorgen over maakt.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

## Makkelijk om met moeder te praten 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage leerlingen dat aangeeft makkelijk of heel makkelijk te kunnen praten met moeder over dingen waar hij/zij zich zorgen over maakt.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

In 2017 ontvangen Nederlandse jongeren in vergelijking met hun internationale leeftijdgenoten bovendien veel steun van vrienden. Het percentage jongeren dat aangeeft veel steun van vrienden te ontvangen ligt internationaal gezien voor alle drie de leeftijdsgroepen rond de 60%. Voor Nederland ligt dit percentage ruim 10 procentpunt hoger.

Ook het percentage Nederlandse jongeren dat rapporteert aardige en/of behulpzame klasgenoten te hebben is relatief hoog. Voor Nederlandse jongeren van 11, 13 en 15 liggen deze percentages tussen de 68 en 76%, terwijl de internationale percentages tussen de 55 en 65% liggen.

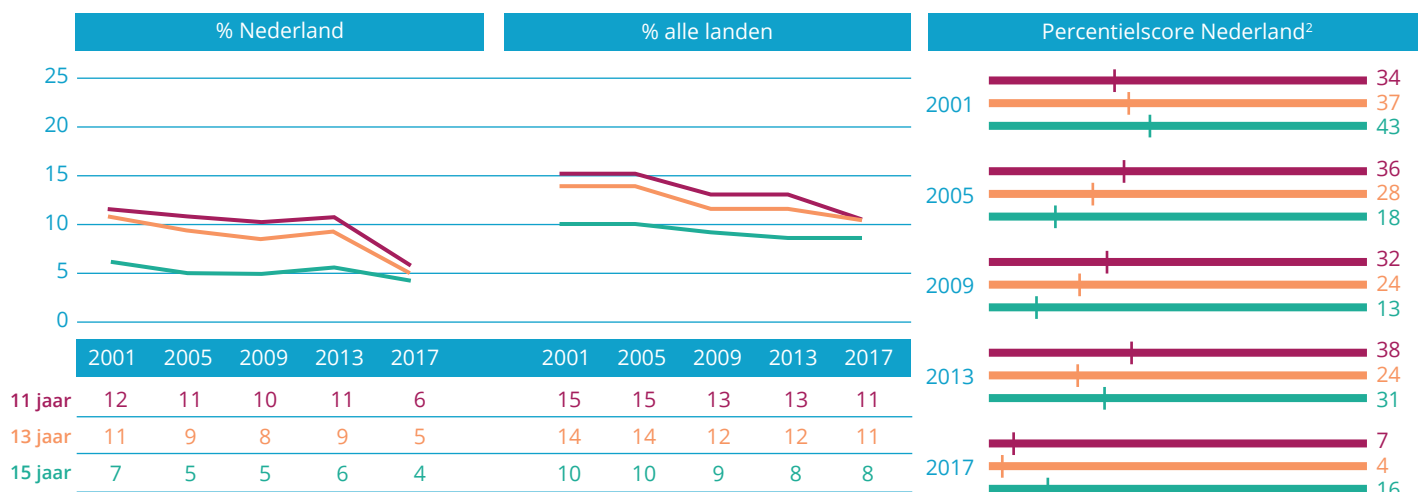


## Daling cijfers pesten relatief sterk in Nederland

Het percentage jongeren dat zegt regelmatig gepest te worden en dat regelmatig anderen pest is in Nederland tussen 2013 en 2017 sterker gedaald dan gemiddeld in de andere

HBSC-landen. In 2017 zijn er bovendien bijna geen landen waarin jongeren minder vaak aangeven gepest te worden en zelf te pesten dan in Nederland.

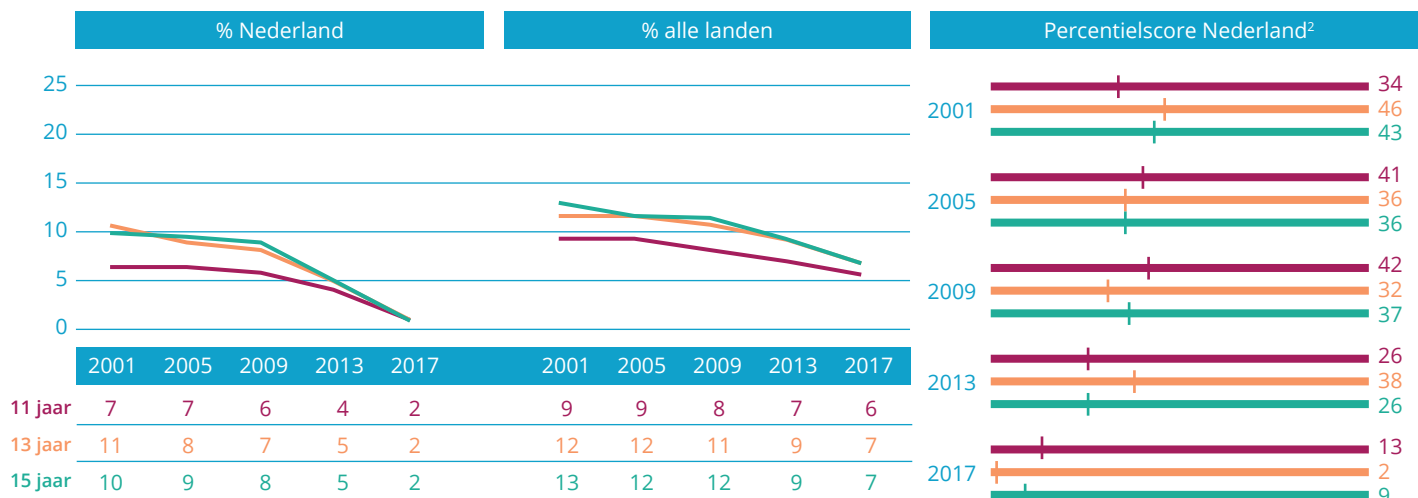
≥ 2x per maand gepest in afgelopen maanden 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage leerlingen dat aangeeft in de laatste paar maanden 2 of 3 keer per maand, ongeveer één keer per week of een paar keer per week gepest te zijn op school.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

≥ 2x per maand een ander gepest in afgelopen maanden 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage leerlingen dat aangeeft in de laatste paar maanden 2 of 3 keer per maand, ongeveer één keer per week of een paar keer per week mee te hebben gedaan aan het pesten van iemand anders op school.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

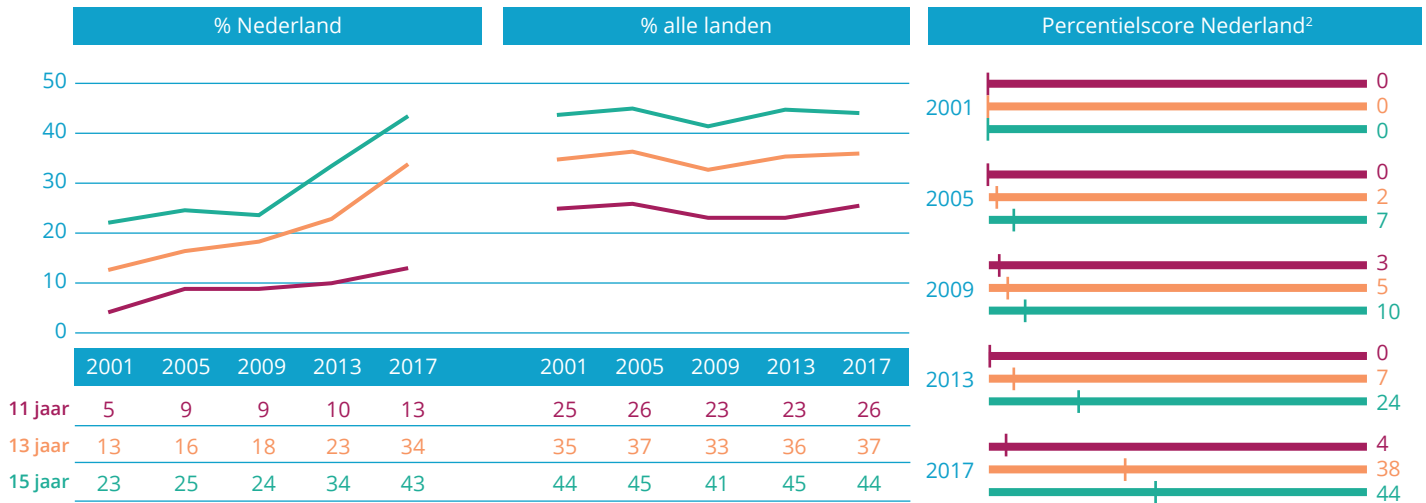


## Nederlandse jongeren verliezen internationale toppositie in schoolbeleving

Jarenlang rapporteerden Nederlandse jongeren minder druk door schoolwerk dan jongeren in de andere landen, maar in 2017 is het percentage 15-jarige Nederlandse jongeren dat druk door schoolwerk ervaart nagenoeg even hoog als het internationale gemiddelde. Voor Nederlandse 13-jarigen ligt dit percentage in 2017 iets onder het gemiddelde, terwijl dit voor Nederlandse 11-jarigen nog steeds aanzienlijk lager dan het gemiddelde ligt. Het percentage 13- en 15-jarige Nederlandse jongeren dat druk door schoolwerk ervaart is in de periode 2013-2017 dan ook sterk gestegen, terwijl dat in de andere landen nauwelijks het geval is.

Ook wat betreft het percentage 13- en 15-jarigen dat school heel leuk vindt, zien we een ongunstige trend. Dit gemiddelde percentage is internationaal gezien redelijk stabiel, terwijl er in Nederland zeker tussen 2013 en 2017 sprake is van een duidelijke daling. Waar Nederlandse 11- en 13-jarigen in eerdere metingen nog aanzienlijk positiever waren over school dan hun internationale leeftijdgenoten, is dat in 2017 duidelijk minder het geval. Bovendien scoren Nederlandse 15-jarigen in 2017 voor het eerst onder het internationale gemiddelde.

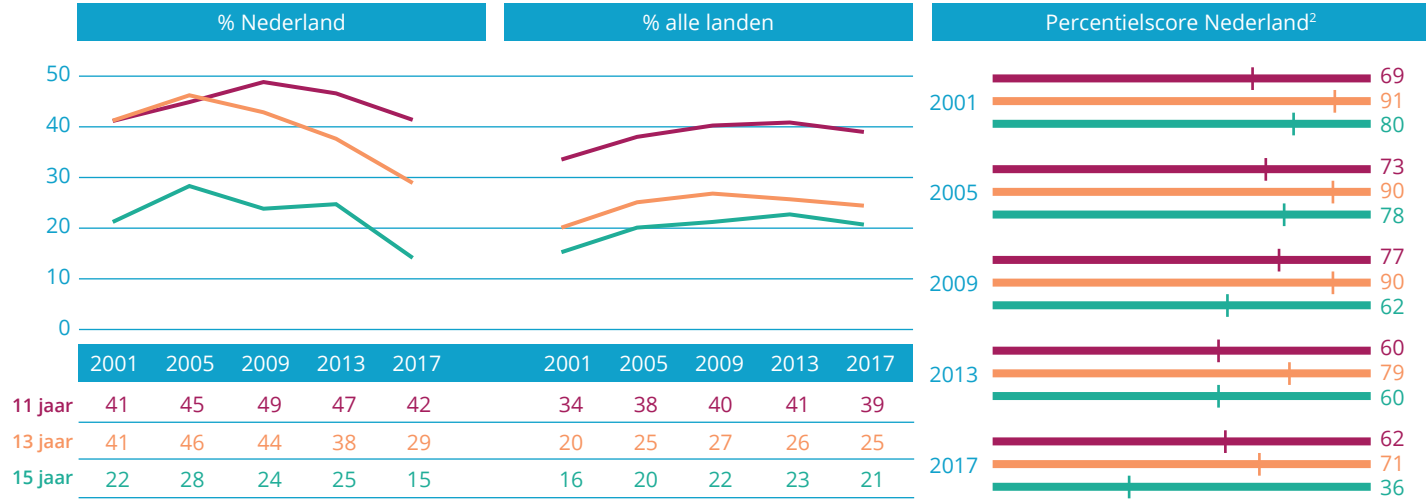
## Druk door schoolwerk 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft nogal veel of veel onder druk te staan door schoolwerk.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

## School heel leuk vinden 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft school heel leuk te vinden (variabele wijkt af van het Nederlandse rapport).

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.



## Problematisch sociale mediagebruik komt in Nederland het minst vaak voor

Vergeleken met internationale leeftijdgenoten maken Nederlandse jongeren niet vaak intensief gebruik van sociale media: 15% van de Nederlandse 11-jarigen, 29% van de 13-jarigen en 37% van de 15-jarigen geeft aan de hele dag contact met anderen te hebben op sociale media. Het gemiddelde van alle landen is 27% voor de 11-jarigen, 36% voor de 13-jarigen en 41% voor de 15-jarigen. Nederland behoort hiermee tot de 10 landen waarin jongeren het minst vaak intensief gebruik maken van sociale media.

Twee procent van de Nederlandse 11-jarigen en 4% van de 13- en 15-jarigen rapporteert problematisch sociale mediagebruik. Hiervan is sprake wanneer jongeren ten minste zes problemen rondom hun sociale mediagebruik aangeven. Voorbeelden daarvan zijn: aan niets anders kunnen denken dan aan sociale media, geen interesse meer hebben in andere hobby's en ruzie met anderen vanwege sociale mediagebruik. Het percentage jongeren dat behoort tot de groep problematisch sociale mediagebruikers is in Nederland het laagst van alle 45 landen. Het internationale gemiddelde is 6% voor de 11-jarigen en 8% voor de 13- en 15-jarigen.

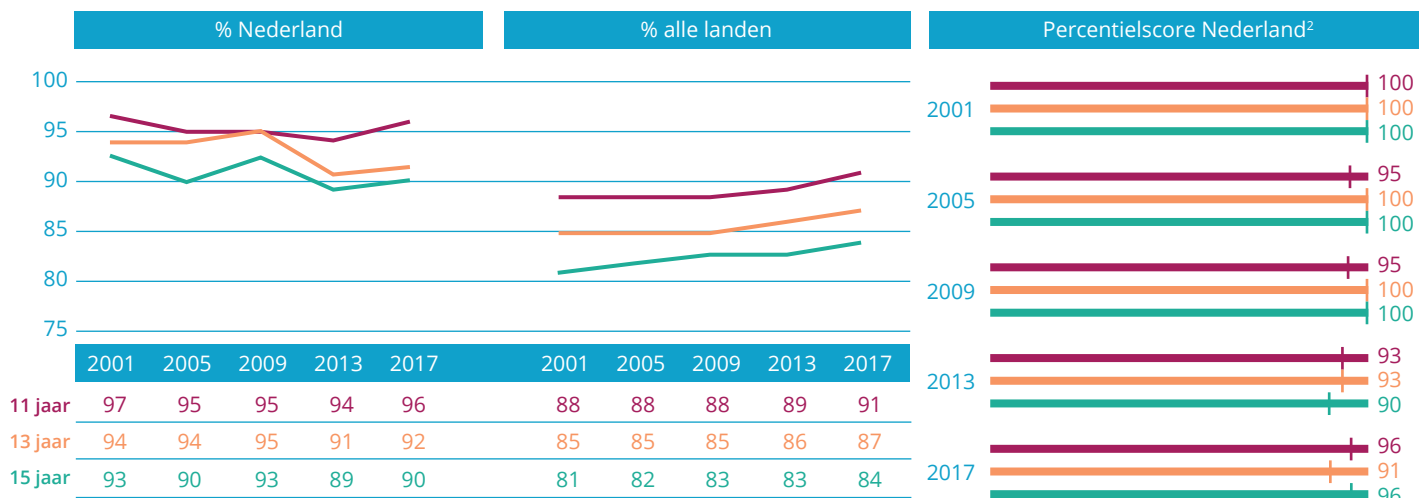


## Veel voldoende voor het leven en weinig psychosomatische klachten

Om levenstevredenheid te meten, is sinds 2001 aan jongeren gevraagd een cijfer te geven voor hun leven, waarbij een '0' het slechtste leven is dat de jongere zich voor kan stellen en een '10' het beste. Het percentage jongeren dat zijn/haar leven een 6 of hoger geeft ligt in Nederland al jarenlang hoog. Ook in 2017 zijn er nauwelijks landen waar jongeren vaker een voldoende geven voor hun leven. Dit betekent niet dat Nederlandse jongeren een bijzonder hoog gemiddeld cijfer voor hun leven rapporteren. Nederlandse 11-jarigen geven in 2017 gemiddeld een 8,3 voor hun leven, 13-jarigen een 7,7 en 15-jarigen een 7,3, wat overeenkomt met het internationale gemiddelde. In Nederland is er de minste spreiding in cijfers: onvoldoendes worden weinig gegeven en hetzelfde geldt voor tienen. Nederlandse jongeren rapporteren verder met name veel vaker een 8 voor hun leven dan hun internationale leeftijdgenoten.

Daarnaast rapporteren jongeren in Nederland in 2017 aanzienlijk minder psychosomatische klachten (zoals hoofdpijn en zich ongelukkig voelen) dan het internationale gemiddelde. Slechts in 7% van de landen wordt door 11- en 15-jarigen gunstiger gescoord dan in Nederland, voor de 13-jarigen gaat het om 16% van de landen. Nederlandse jongeren rapporteren in 2017 iets minder klachten dan in 2013, terwijl internationaal het omgekeerde geldt.

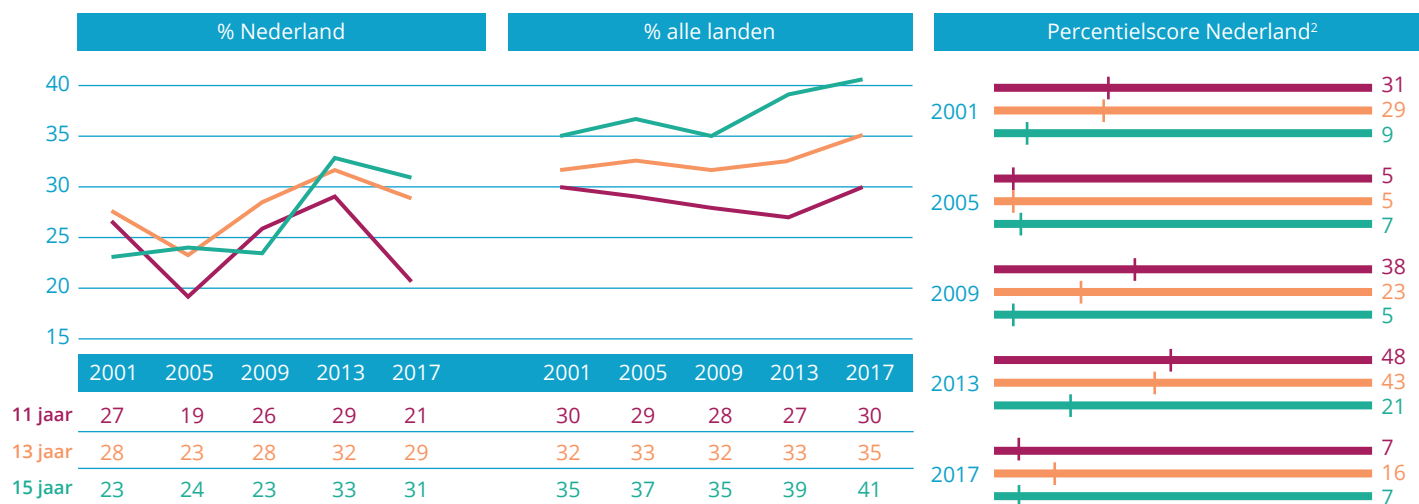
### Cijfer levenstevredenheid (6 of hoger) 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat zijn/haar leven een cijfer geeft tussen de 6 en de 10 (variabele wijkt af van het Nederlandse rapport).

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

### > 1 keer per week 2 of meer psychosomatische klachten 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat meer dan één keer per week of bijna elke dag last heeft van twee of meer psychosomatische klachten, zoals hoofdpijn, maagpijn, rugpijn, zich ongelukkig voelen, slecht humeur/geïrriteerd zijn, zenuwachtig voelen, moeilijk in slaap komen en duizelig voelen (variabele wijkt af van het Nederlandse rapport).

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.



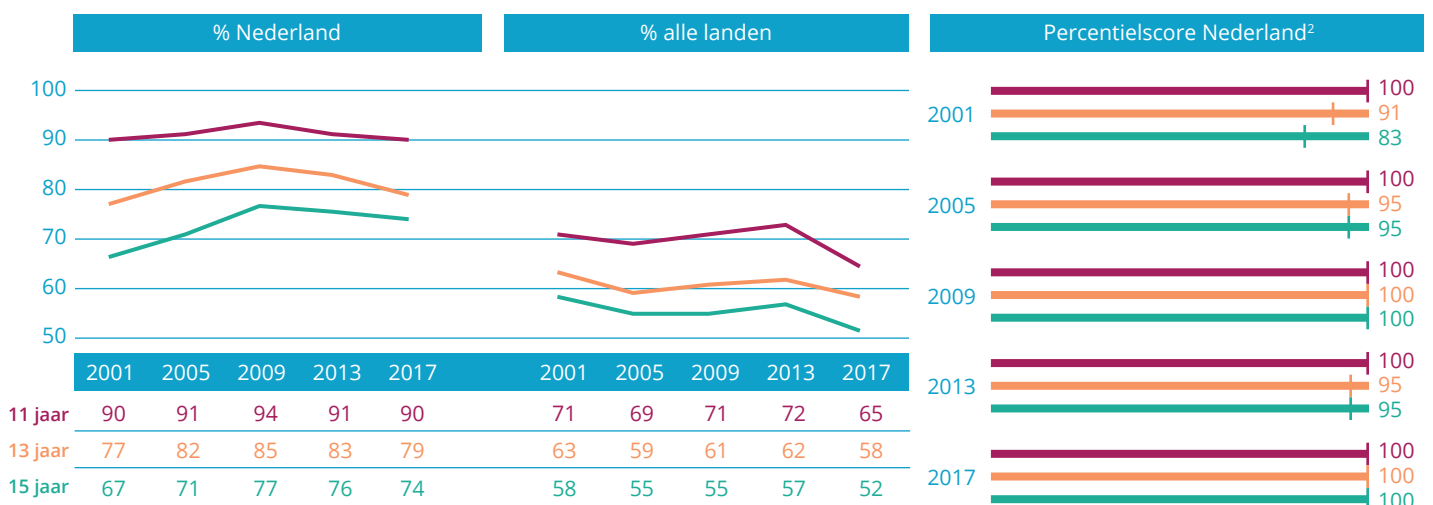


# Nederlandse jongeren ontbijten het vaakst, maar eten te weinig fruit en bewegen niet genoeg

Nederlandse jongeren zijn koploper in ontbijten. In 2017 is er geen enkel land waar het percentage jongeren dat elke schooldag ontbijt hoger ligt. Een vergelijkbaar beeld is al sinds 2001 zichtbaar.

Wat betreft het dagelijks eten van fruit scoren Nederlandse jongeren een stuk minder gunstig, dat wil zeggen onder het internationale gemiddelde. Dit geldt voor alle leeftijdsgroepen en voor bijna elke meting sinds 2001.

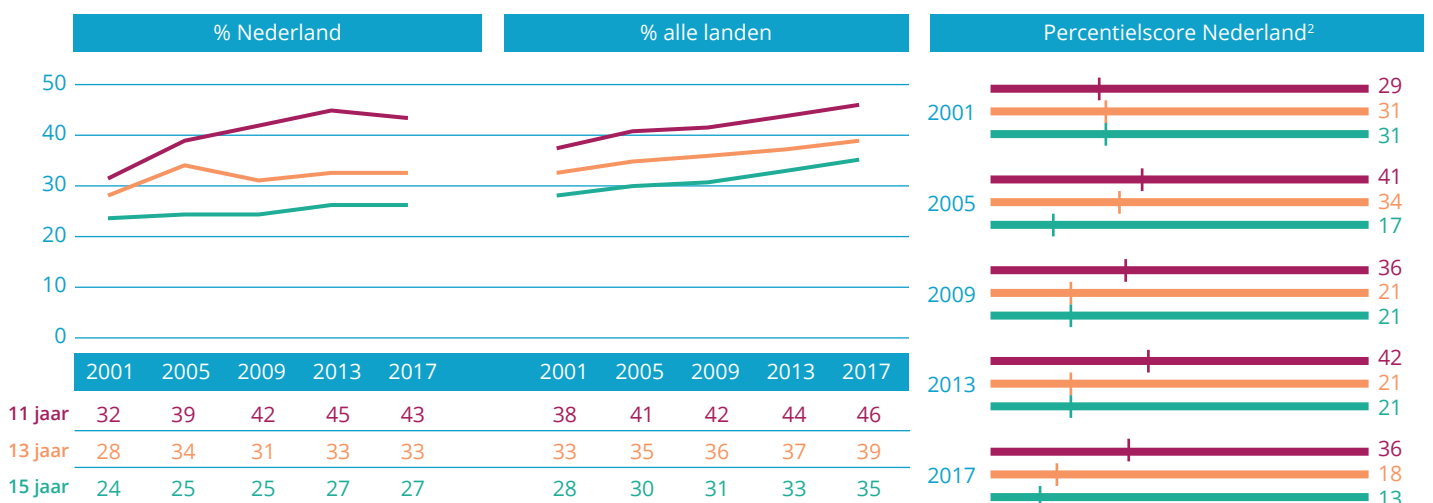
## Elke schooldag ontbijt 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft elke schooldag te ontbijten.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

## Elke dag fruit 2001-2017<sup>1</sup>



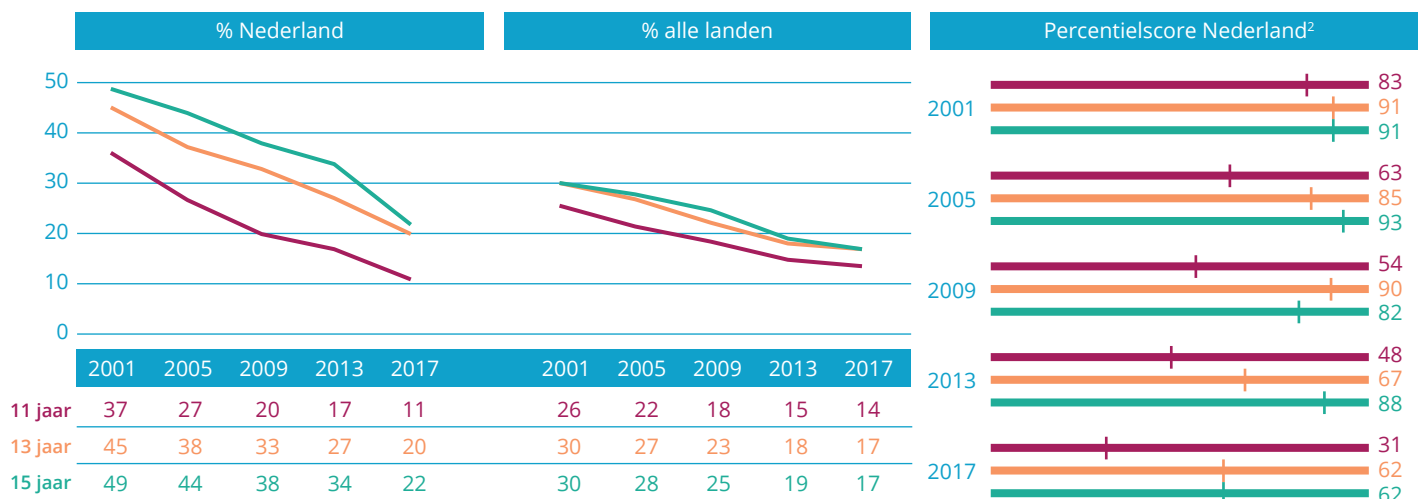
<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft 1 keer of meerdere keren per dag fruit te eten.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

Er is in Nederland sinds 2001 een forse daling zichtbaar in het dagelijks drinken van frisdrank. Dat geldt ook voor de andere landen, maar deze daling is minder sterk dan in Nederland.

Nederlandse 13- en 15-jarigen scoren in 2017 nog wel hoger wat betreft het drinken van frisdrank dan het internationale gemiddelde.

Elke dag frisdrank 2001-2017<sup>1</sup>



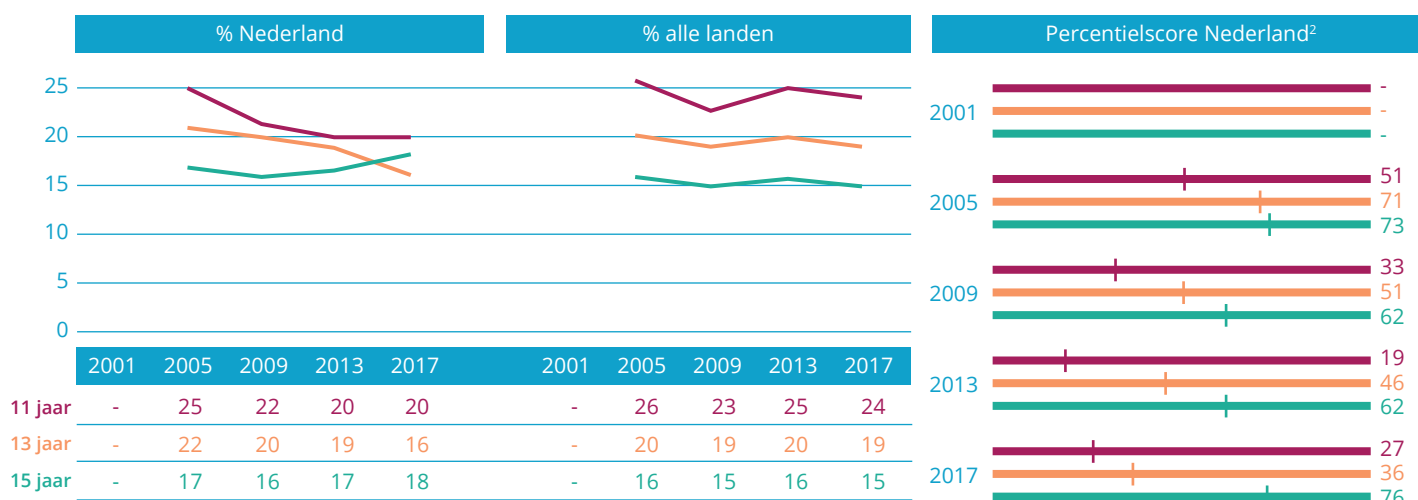
<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft 1 keer of meerdere keren per dag frisdrank te drinken.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

De relatieve positie van Nederlandse jongeren voor bewegen hangt sterk af van de leeftijd. Het percentage Nederlandse 15-jarigen dat elke dag ten minste 1 uur beweegt ligt in 2017 hoger dan het internationale gemiddelde, terwijl dit percentage voor Nederlandse 11- en 13-jarigen onder het gemiddelde ligt.

Voor alle leeftijdsgroepen en metingen sinds 2001 geldt dat Nederlandse jongeren zich vaker te dik vinden dan gemiddeld, maar het percentage Nederlandse jongeren met overgewicht (op basis van zelf-gerapporteerd lengte en gewicht) is juist zeer laag (niet in tabel).

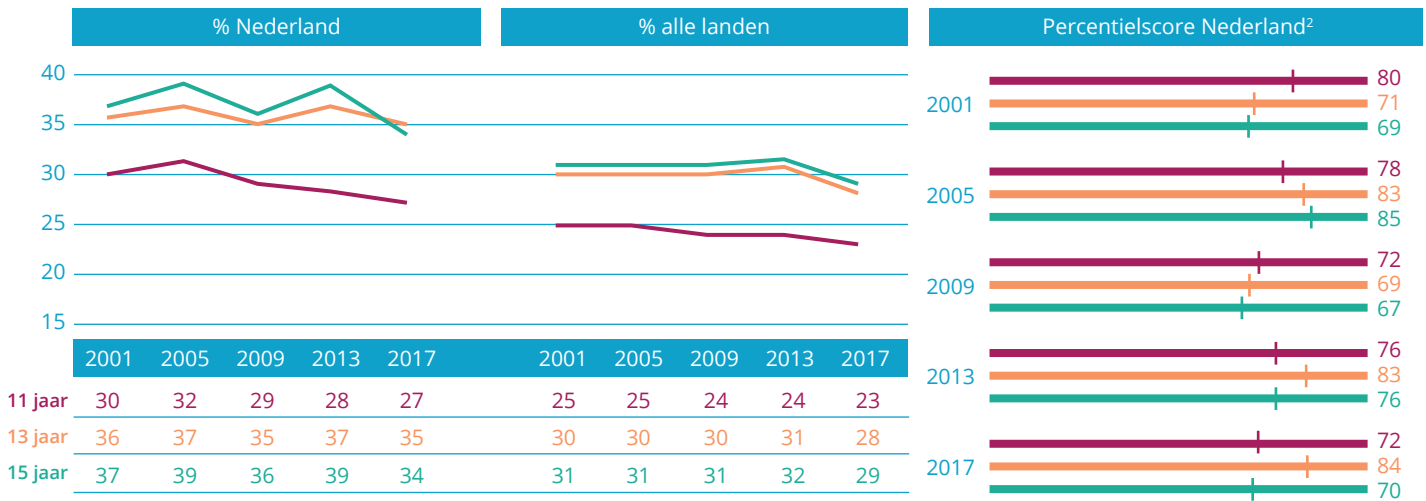
Minstens 1 uur per dag bewegen 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft 7 dagen per week minstens 60 minuten te besteden aan lichaamsbeweging zoals sporten, spelen met vrienden, of fietsen naar school.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

## Zichzelf te dik vinden 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft zichzelf een beetje te dik of veel te dik te vinden.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.



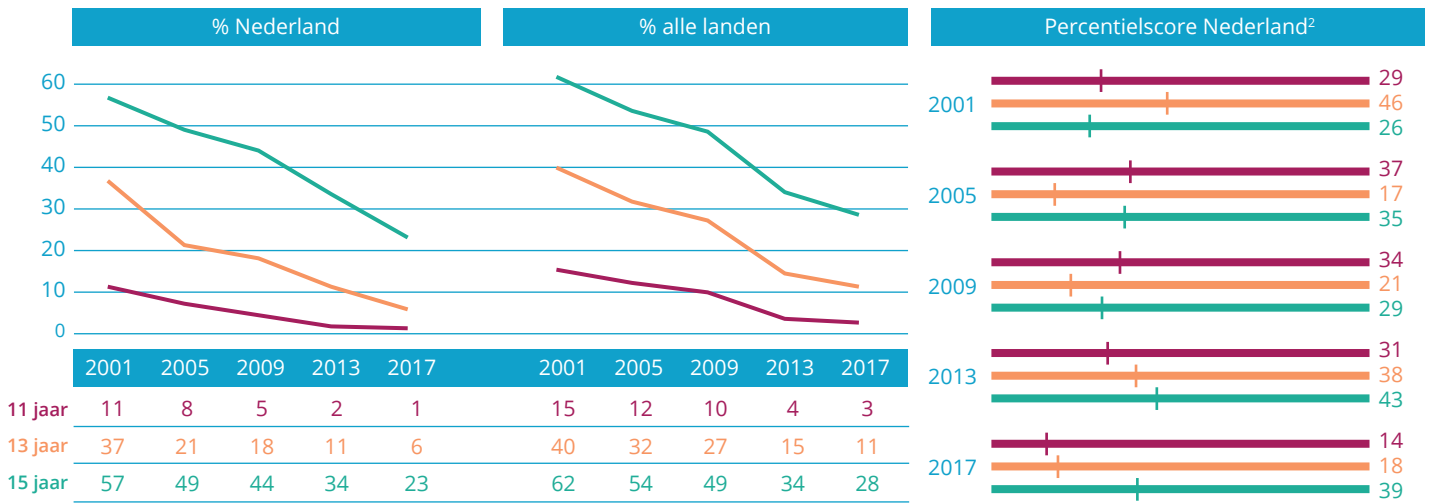
## Met name het middelengebruik van Nederlandse 15-jarigen verdient aandacht

Met betrekking tot alcoholgebruik is er in 2017 een duidelijk leeftijdsverschil zichtbaar in de relatieve positie van Nederlandse jongeren ten opzichte van het internationale gemiddelde. Het percentage Nederlandse 11- en 13-jarigen dat ooit alcohol gedronken heeft ligt onder het internationale gemiddelde (9 vs. 14% voor de 11-jarigen en 26 vs. 32% voor de 13-jarigen), maar Nederlandse 15-jarigen scoren iets boven dit gemiddelde (62 vs. 59%). Wat betreft het percentage jongeren dat in de laatste 30 dagen alcohol heeft gedronken, is een vergelijkbaar beeld zichtbaar (2 vs. 5% voor de 11-jarigen, 9 vs. 14% voor de 13-jarigen en 40 vs. 37% voor de 15-jarigen). Het percentage Nederlandse jongeren dat in 2017 ten minste 2 keer dronken zegt te zijn geweest in zijn/haar leven behoort in de jongere groepen tot de laagste van Europa (Nederland: 0% van de 11-jarigen en 1% van de

13-jarigen; Internationaal: 1% van de 11-jarigen en 4% van de 13-jarigen). Nederlandse 15-jarigen scoren iets onder het internationale gemiddelde (18 vs. 20%).

Zowel in Nederland als internationaal, is er een gestage daling in roken zichtbaar tussen 2001 en 2017. Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat Nederlandse jongeren in 2017 minder vaak ooit gerookt hebben dan het internationale gemiddelde. In meer dan 80% van de landen is vaker ooit gerookt onder 11- en 13-jarigen dan in Nederland. Voor Nederlandse 15-jarigen is dit percentage 61. In 2017 wordt onder Nederlandse 15-jarigen ten slotte vaker cannabis gebruikt dan gemiddeld. Waar 16% van de Nederlandse 15-jarigen ooit cannabis heeft gebruikt, geldt dit gemiddeld gezien voor 13% van de 15-jarigen.

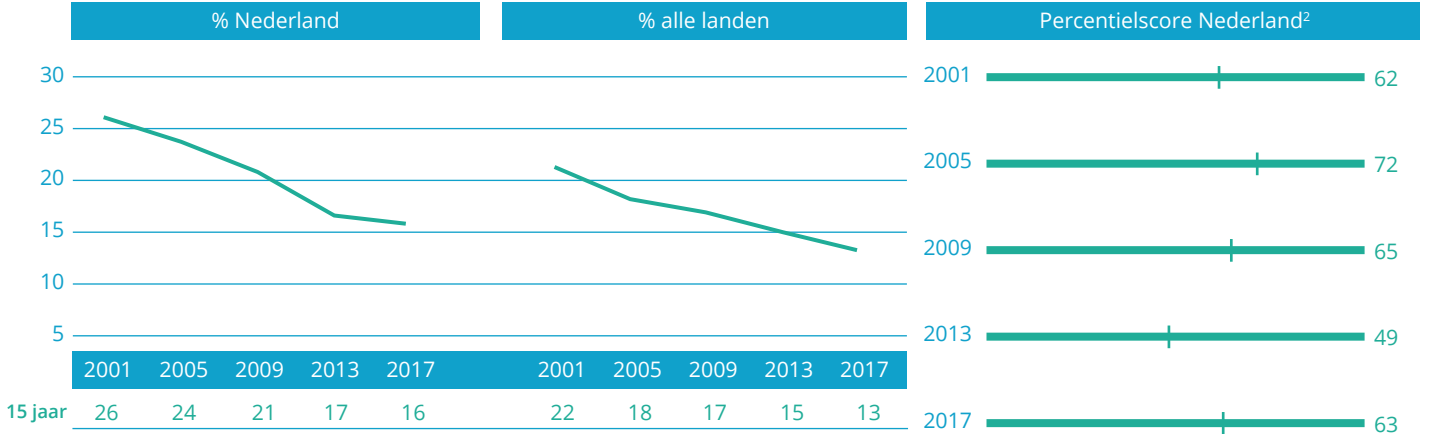
## Ooit gerookt 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft in zijn/haar hele leven op 1 of meer dagen sigaretten/sjekkies te hebben gerookt.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

## Ooit cannabis gebruikt 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft in zijn/haar hele leven op 1 of meer dagen wiet/hasj te hebben gerookt.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

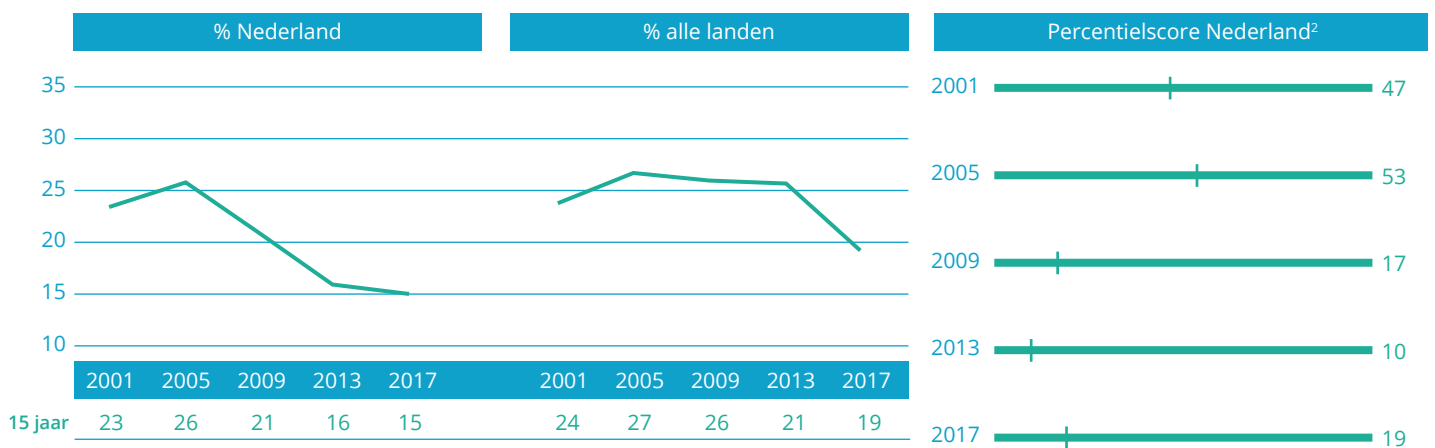


## Nederlandse jongeren hebben nog steeds weinig seks

Het percentage Nederlandse 15-jarigen dat ooit seks heeft gehad is tussen 2001 en 2017 gedaald van 23 naar 15% en ligt al sinds 2009 duidelijk onder het internationale gemiddelde. In het algemeen geldt dat jongeren die seksueel actief zijn de laatste jaren minder voorzichtig zijn geworden wat betreft condoomgebruik. Waar het internationale percentage condoomgebruik onder seksueel actieve jongeren het sterkst afnam tussen 2009 en 2013, is deze daling in Nederland

het sterkst tussen 2013 en 2017. In 2017 ligt het condoomgebruik onder Nederlandse jongeren rond het internationale gemiddelde. Al sinds de eerste meting in 2005, ligt het percentage pilgebruikers onder seksueel actieve jongeren veel hoger onder de Nederlandse 15-jarigen dan onder internationale leeftijdgenoten. In 2017 is er geen enkel land waar dit percentage hoger ligt dan in Nederland.

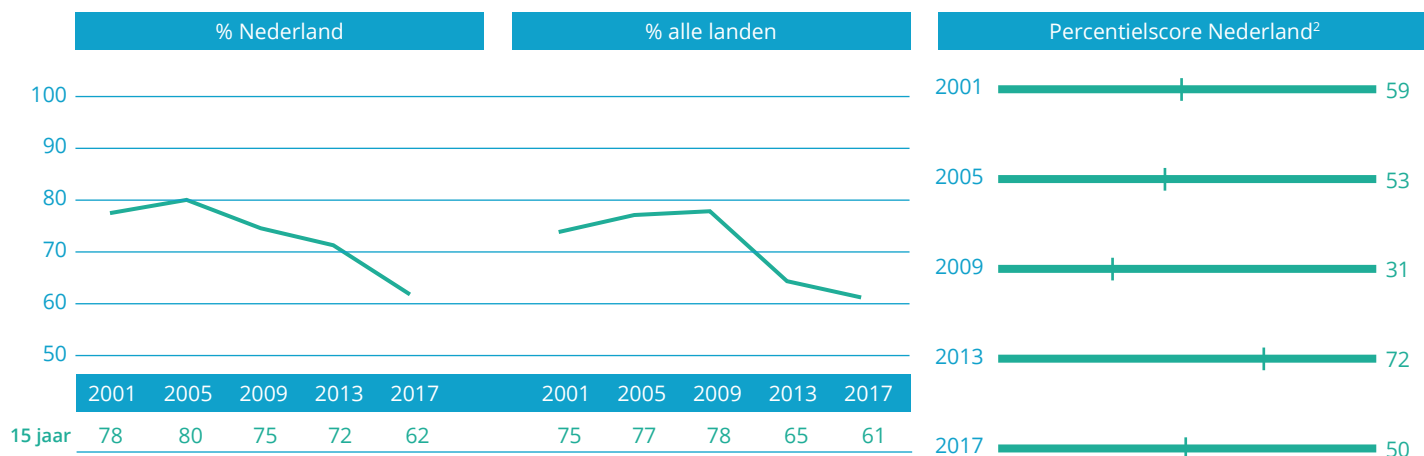
Ooit seks gehad 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft ooit seksuele gemeenschap te hebben gehad.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

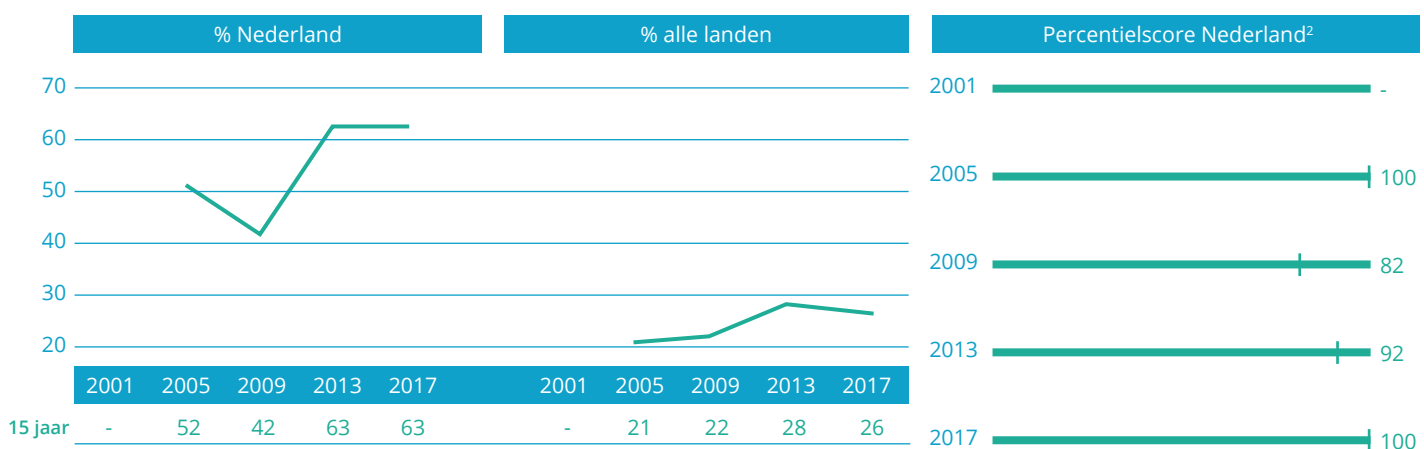
## Condoom bij laatste gemeenschap 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft dat hij of zijn/haar partner een condoom heeft gebruikt bij de laatste keer seksuele gemeenschap.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

## Pil bij laatste gemeenschap 2001-2017<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Percentage jongeren dat aangeeft dat zij of zijn partner de pil heeft gebruikt bij de laatste keer seksuele gemeenschap.

<sup>2</sup> Percentage landen met een lagere score dan Nederland.

In vergelijking met jongeren in andere landen, gaat het – nog steeds – heel goed met jongeren die opgroeien in Nederland. Het meest opvallend hierin is dat Nederlandse jongeren al bijna twee decennia lang erg tevreden zijn over hun sociale inbedding: het contact met ouders, vrienden en klasgenoten. Dit beeld lijkt in 2017 zelfs nog wat gunstiger dan in eerdere jaren. Zo is er in Nederland tussen 2013 en 2017 een relatief sterke daling in pesten en is in 2017 het percentage 15-jarigen dat positief is over het contact met zijn/haar vader nergens zo hoog als in Nederland. De cijfers suggereren bovendien dat deze gunstige sociale inbedding essentieel is voor het welzijn van jongeren. Nederlandse jongeren behoren in 2017 tot de laagst scorenden wat betreft psychosomatische klachten en het percentage jongeren dat een onvoldoende geeft voor zijn/haar leven is in Nederland nagenoeg het laagst van alle landen. Passend bij het beeld dat het goed gaat met Nederlandse jongeren is dat het percentage jongeren dat gekarakteriseerd kan worden als problematisch sociale mediagebruikers nergens zo laag is als in Nederland.

Er zijn echter ook minder gunstige ontwikkelingen, met name wat betreft de gestegen druk door schoolwerk en de daling in schoolwaardering. Dit zijn trends die in Nederland sterker spelen dan in andere Europese landen. Het gevolg is dat Nederland haar internationale positie als land waarin jongeren heel weinig druk door schoolwerk ervaren en graag naar school gaan, aan het verliezen is. Hierbij moet evenwel opgemerkt worden dat Nederland nog steeds behoort tot de 50% meest gunstig scorende landen.

Ook wat betreft gezondheidsgedrag blijft er voor Nederlandse jongeren nog wat te wensen over. Ze zijn in 2017 koploper ontbijten, maar hun frisdrankgebruik is nog steeds wat hoger dan gemiddeld en ze eten minder vaak fruit dan jongeren in de andere landen. Nederlandse 11- en 13-jarigen bewegen bovendien minder vaak dan hun internationale leeftijdgenoten.

In de laatste 15 jaar is het middelengebruik (alcoholgebruik en roken) zowel internationaal gezien als onder Nederlandse jongeren enorm gedaald. De cijfers uit 2017 laten zien dat waar Nederlandse 11- en 13-jarigen in 2017 (aanzienlijk) minder vaak roken en drinken dan gemiddeld, Nederlandse 15-jarigen weinig verschillen van de gemiddelde leeftijdsgenoot in de andere landen. Het cannabisgebruik van Nederlandse jongeren ligt wel wat hoger dan het gemiddelde. Het percentage 15-jarige Nederlandse jongeren dat ooit seks heeft gehad ligt ten slotte al sinds 2009 ver onder het internationale gemiddelde. Maar als Nederlandse jongeren seks hebben, dan gebruiken ze vaker de pil dan jongeren uit alle andere landen.

Al met al geven deze cijfers een uitermate gunstig beeld van de Nederlandse jeugd: een goede en veilige sociale inbedding gekoppeld aan hoog welbevinden en relatief weinig risicogedragingen.

## Bronnen

Voor deze factsheet zijn gegevens uit het internationale HBSC rapport van 2017 gebruikt (Inchley et al., 2020a, 2020b), aangevuld met een aantal extra analyses op basis van de internationale data van 2017. Percentages uit eerdere jaren (2001, 2005, 2009 en 2013) zijn afkomstig uit de overige internationale rapporten (Inchley et al., 2016; Currie et al., 2012, 2008, 2004).

Currie, C. e.a. (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/06 Survey*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Currie, C. e.a. (2014). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Currie, C. e.a. (2004). *Young People's Health in Context: international report from the HBSC 2001/02 survey*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Inchley, J. e.a. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Inchley, J. e.a. (2020a). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Inchley, J. e.a. (2020b). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.



## Colofon

### Tekst

Gonneke Stevens, Maartje Boer,  
Saskia van Dorsselaer, Margreet de Looze,  
Simone de Roos, Tom ter Bogt,  
Regina van den Eijnden, Wilma Vollebergh

### Ontwerp

Taluut