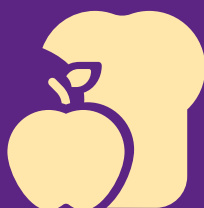


HBSC 2025



GEZONDHEID EN WELZIJN VAN JONGEREN IN NEDERLAND



Universiteit
Utrecht



Trimbos
instituut
Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction



HBSC

HBSC 2025 GEZONDHEID EN WELZIJN VAN JONGEREN IN NEDERLAND

Margreet de Looze, Marlies Kapitein, Saskia van Dorsselaer,
Marieke Rombouts, Laura Baams, Suzanne Geurts,
Aniek de Lange, Karin Monshouwer, Margot Peeters,
Loïs Schenk, Regina van den Eijnden en Gonneke Stevens

COLOFON

PROJECTLEIDING

Gonneke Stevens en Saskia van Dorsselaer

AUTEURS

Margreet de Looze (Universiteit Utrecht), Marlies Kapitein (Universiteit Utrecht), Saskia van Dorsselaer (Trimbos-instituut), Marieke Rombouts (Trimbos-instituut), Laura Baams (Universiteit Utrecht), Suzanne Geurts (Trimbos-instituut), Aniek de Lange (Trimbos-instituut), Karin Monshouwer (Trimbos-instituut), Margot Peeters (Universiteit Utrecht), Lois Schenk (Universiteit Utrecht), Regina van den Eijnden (Universiteit Utrecht), Gonneke Stevens (Universiteit Utrecht)

EINDREDACTIE

Margreet de Looze, Marlies Kapitein en Gonneke Stevens

VORMGEVING

Taluut Ontwerp

ISBN

978-90-904-3180-2

BRONVERMELDING

De Looze, M., Kapitein, M., van Dorsselaer, S., Rombouts, M., Baams, L., Geurts, S., de Lange, A., Monshouwer, K., Peeters, M., Schenk, L., van den Eijnden, R., & Stevens, G. (2026). *HBSC 2025. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Utrecht: Universiteit Utrecht en Trimbos-instituut.

Voor directe verwijzingen naar de cijfers, zie pagina 19.

©2026, Universiteit Utrecht en Trimbos-instituut, Utrecht. Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteurs.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	6
Terugblik op de afgelopen jaren	6
Nieuwe thema's in HBSC 2025	7
Nederlandse jongeren in internationaal perspectief	7
Opzet van het rapport	8
1. METHODE VAN HET ONDERZOEK	9
Populatie en steekproef	10
De vragenlijst	13
De dataverzameling	13
De gewogen steekproef	14
Analyses	17
Gebruik van HBSC-gegevens in nationale monitors	18
2. RELATIE MET GEZINSLEDEN EN VRIENDEN	20
Overzicht van de belangrijkste resultaten	21
Kerncijfers	23
Verschillen naar schoolniveau, migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm	26
Vergelijking met eerdere jaren	28
3. SCHOOLBELEVING EN PESTEN	32
Overzicht van de belangrijkste resultaten	33
Kerncijfers	34
Verschillen naar schoolniveau, migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm	36
Vergelijking met eerdere jaren	38
4. WELBEVINDEN EN MENTALE PROBLEMEN	43
Overzicht van de belangrijkste resultaten	44
Kerncijfers	46
Verschillen naar schoolniveau, migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm	48
Vergelijking met eerdere jaren	51

5.	ETEN, BEWEGEN EN LICHAAMSBEELD	57
	Overzicht van de belangrijkste resultaten	58
	Kerncijfers	60
	Verschillen naar schoolniveau, migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm	62
	Vergelijking met eerdere jaren	64
6.	MIDDELENGEBRUIK	70
	Overzicht van de belangrijkste resultaten	71
	Kerncijfers	74
	Meer over roken, vaperen en alcoholgebruik	77
	Verschillen naar schoolniveau, migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm	80
	Vergelijking met eerdere jaren	83
7.	SEKSUEEL GEDRAG EN OPVATTINGEN OVER HOMOSEKSUALITEIT	89
	Overzicht van de belangrijkste resultaten	90
	Kerncijfers	91
	Verschillen naar schoolniveau, migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm	94
	Vergelijking met eerdere jaren	96
8.	SOCIALE MEDIA, GAMEN EN GOKKEN	101
	Overzicht van de belangrijkste resultaten	102
	Kerncijfers	104
	Verschillen naar schoolniveau, migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm	107
	Vergelijking met eerdere jaren	110
9.	NABESCHOUWING	114
	Samenvatting	115
	Veranderingen in gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland	116
	Risicogroepen	128
	Implicaties voor preventie en beleid	131
	Beperkingen van het onderzoek	136
	BIJLAGE	138
	LITERATUURLIJST	149

VOORWOORD

Margreet de Looze en Gonneke Stevens

Jongeren groeien op in een samenleving die continu in beweging is. Digitalisering en sociale media zijn inmiddels niet meer weg te denken uit het dagelijks leven. Tegelijkertijd groeien jongeren op in een maatschappij waarin presteren heel belangrijk is, worden zij geconfronteerd met discussies over diversiteit en inclusie, zorgen over klimaat en mondiale conflicten en de nasleep van de coronapandemie. Wat betekenen al deze ontwikkelingen voor de gezondheid en het welzijn van jongeren? Hoe gaat het bijvoorbeeld met hun mentale gezondheid? Hoe ervaren zij hun school en sociale relaties? Hoe gezond is hun eetgedrag, hoe vaak sporten zij en welke rol spelen sociale media, middelengebruik en seksualiteit in hun leven? Om deze en andere vragen draait het Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) onderzoek.

Sinds 2001 wordt dit onderzoek in Nederland iedere vier jaar uitgevoerd onder een landelijk representatieve groep leerlingen in groep 8 van de basisschool en jongeren van 12 tot en met 16 jaar in het voortgezet onderwijs. In het najaar van 2025 vond het Nederlandse HBSC-onderzoek voor de zevende keer plaats. Het onderzoek werd uitgevoerd door medewerkers van de Universiteit Utrecht (Interdisciplinaire Sociale Wetenschap, Faculteit Sociale Wetenschappen) en het Trimbos-instituut, waarbij de projectleiding bij de Universiteit Utrecht lag en het Trimbos-instituut verantwoordelijk was voor de dataverzameling. Het onderzoek werd gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

HBSC is onderdeel van een internationaal onderzoek dat sinds 1983 in een groeiend aantal landen in Europa, Noord-Amerika en Centraal-Azië wordt uitgevoerd. Met inmiddels meer dan 50 deelnemende landen is HBSC één van de langstlopende internationale onderzoeken naar de gezondheid en het welzijn van jongeren. In dit rapport presenteren we de resultaten van het Nederlandse HBSC-onderzoek van 2025, waarin we aandacht besteden aan verschillen tussen jongeren naar geslacht, leeftijd, schoolniveau, migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm. Waar mogelijk vergelijken we deze resultaten met die van eerdere HBSC-onderzoeken. Het HBSC-onderzoek biedt daarmee een actueel en betrouwbaar beeld van de gezondheid en het welzijn van Nederlandse schoolgaande jongeren en van de veranderingen daarin in de laatste twee decennia.

TERUGBLIK OP DE AFGELOPEN JAREN

Het HBSC-onderzoek uit 2021 (Boer e.a., 2022b) vond plaats tijdens een uitzonderlijke periode, de coronapandemie. De mentale gezondheid van meisjes stond sterk onder druk en de ervaren druk door schoolwerk bereikte een historisch hoog niveau. Daarnaast waren met name meisjes in het

voortgezet onderwijs minder positief over hun sociale relaties dan in eerdere jaren. Tegelijkertijd zagen we een toename in intensief gamen en problematisch socialemediagebruik en stagneerde de eerder ingezette daling in roken en alcoholgebruik.

Inmiddels zijn we enkele jaren verder. Hoe staat het er nu voor? Is de verslechtering van de mentale gezondheid, die deels in verband werd gebracht met de coronapandemie, van tijdelijke aard geweest, of zet deze ontwikkeling door? En hoe staat het met andere aspecten van het dagelijks leven van jongeren? Het nieuwe HBSC-onderzoek biedt de mogelijkheid om deze ontwikkelingen in samenhang te bekijken. Daarmee vormt het een belangrijke basis voor beleid en praktijk en voor verder onderzoek naar de gezondheid en het welzijn van jongeren.

NIEUWE THEMA'S IN HBSC 2025

In 2025 zijn verschillende nieuwe thema's aan het HBSC-onderzoek toegevoegd. Zo is, tegen de achtergrond van de aanhoudende zorgen over de mentale gezondheid van jongeren, voor het eerst gevraagd naar co-ruminatie, het excessief bespreken van zorgen, problemen en negatieve emoties met een beste vriend of vriendin. Ook is onderzocht in hoeverre jongeren zich zorgen maken over bepaalde ontwikkelingen in de wereld en in hoeverre zij hun ouders als overbeschermend ervaren. Met deze nieuwe thema's wordt meer inzicht verkregen in factoren die van invloed kunnen zijn op de mentale gezondheid van jongeren.

Vanwege de behoefte aan extra kennis op het gebied van socialemediagebruik van jongeren is er daarnaast voor het eerst gevraagd welke platforms op sociale media jongeren in Nederland gebruiken en in welke groep zij zaten toen zij hun eerste eigen smartphone kregen. Ook op het gebied van gezondheidsgedrag zijn nieuwe thema's toegevoegd. In dit rapport rapporteren we voor het eerst hoe vaak jongeren hun tanden poetsen, en in hoeverre dit gedrag over de tijd veranderd is. Tot slot zijn extra vragen gesteld over de schadelijkheid van roken en vaperen, over regels van ouders over vaperen en over gokken. Hiermee geeft het rapport een steeds completer beeld van de gezondheid en het welzijn van jongeren in Nederland.

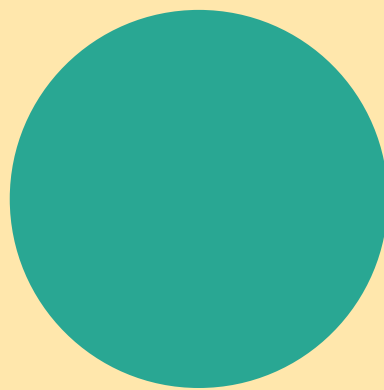
NEDERLANDSE JONGEREN IN INTERNATIONAAL PERSPECTIEF

Door het internationale karakter van het HBSC-onderzoek kunnen de resultaten van Nederlandse jongeren worden vergeleken met die van jongeren in andere landen. Uit eerdere internationale vergelijkingen blijkt dat Nederlandse jongeren op verschillende gebieden relatief gunstig scoren, zeker wanneer het gaat om hun sociale relaties (Badura e.a., 2024; Stevens e.a., 2024). Zo behoorde Nederland in 2021/22 tot de vijf landen waarin jongeren het vaakst aangaven gemakkelijk met hun vader en moeder te kunnen praten wanneer zij zich ergens zorgen over maken. Daarnaast behoort Nederland al jarenlang tot de landen met de hoogste scores op ervaren steun van vrienden. Ook de ervaren steun van leraren en klasgenoten is in Nederland relatief hoog, en pesten komt relatief weinig voor. Een vergelijkbaar gunstig beeld komt naar voren voor het gebruik van sociale media. In 2021 kwam problematisch socialemediagebruik in Nederland het minst vaak voor van alle deelnemende landen, en ook intensief socialemediagebruik lag onder het internationale gemiddelde (Boniel-Nissim e.a., 2024).

Wat betreft mentale gezondheid scoren Nederlandse jongeren ook relatief gunstig (Cosma e.a., 2023), al is de positie van Nederland in de loop van de tijd wel minder sterk geworden (Stevens e.a., 2024). Een vergelijkbare ontwikkeling zien we bij schooldruk: waar Nederland in 2009/10 nog behoorde tot de landen waar jongeren het minst vaak druk door schoolwerk ervoeren, lag Nederland in 2021 rond het internationale gemiddelde (Badura e.a., 2024; Stevens e.a., 2024). Wat betreft roken en alcoholgebruik scoren Nederlandse jongeren gemiddeld, terwijl cannabisgebruik bovengemiddeld vaak voorkomt in vergelijking met de andere HBSC-landen (Charrier e.a., 2024; Stevens e.a., 2024). De internationale vergelijking van de resultaten uit 2025/26 is in dit rapport nog niet opgenomen, omdat de dataverzameling nog niet in alle landen is afgerond. Zodra de internationale gegevens beschikbaar zijn, worden de Nederlandse resultaten opnieuw in internationaal perspectief geplaatst.

OPZET VAN HET RAPPORT

Dit rapport start met een hoofdstuk over de methode die is gebruikt om het onderzoek uit te voeren en waarin wordt ingegaan op de samenstelling van de steekproef, de dataverzameling en de manier waarop de gegevens zijn geanalyseerd. Daarnaast bestaat het rapport uit zeven inhoudelijke hoofdstukken, die elk een ander thema binnen de gezondheid en het welzijn van jongeren behandelen. Elk hoofdstuk begint met een samenvatting van de belangrijkste bevindingen. Vervolgens presenteren we de kerncijfers, waarbij ook wordt gekeken naar verschillen tussen jongeren in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs, tussen jongens en meisjes en tussen jongeren van verschillende leeftijden. Daarna presenteren we verschillen naar schoolniveau, migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm. Tot slot wordt voor de belangrijkste indicatoren gekeken naar veranderingen over de tijd. De belangrijkste resultaten van de inhoudelijke hoofdstukken worden vervolgens beschreven en met elkaar in verband gebracht in de nabeschuiving. In dit hoofdstuk gaan we ook in op mogelijke verklaringen voor de resultaten, op de implicaties van de resultaten voor preventie en beleid en op de beperkingen van het onderzoek. In de bijlage is een overzicht opgenomen van de vragen die aan de jongeren zijn voorgelegd.



1

METHODE VAN HET ONDERZOEK

Marieke Rombouts, Saskia van Dorsselaer en
Marlies Kapitein



METHODE VAN HET ONDERZOEK

Het HBSC-onderzoek wordt in meer dan 50 landen in Europa en Noord-Amerika uitgevoerd. Om de resultaten uit deze landen met elkaar te kunnen vergelijken, wordt een groot deel van de vragenlijst op dezelfde manier afgenomen in alle landen. In het internationale onderzoeksprotocol van HBSC (zie hbcs.org) is beschreven aan welke eisen de steekproef en de vragenlijst hiervoor moet voldoen. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe het onderzoek in Nederland is uitgevoerd, hoe de steekproef is samengesteld en welke analyses voor dit rapport zijn uitgevoerd.

POPULATIE EN STEEKPROEF

ONDERZOEKSPOPULATIE

De onderzoekspopulatie bestaat uit leerlingen van groep 8 van het reguliere basisonderwijs en leerlingen uit alle leerjaren en schoolniveaus van het reguliere voortgezet onderwijs in heel Nederland. In het voortgezet onderwijs maken we onderscheid tussen vier schoolniveaus: vmbo-basisberoepsgerichte leerweg en/of kaderberoepsgerichte leerweg (vmbo-b/k), vmbo-gemengde en/of theoretische leerweg (vmbo-g/t), havo en vwo.

BEOOGDE STEEKPROEFOMVANG

Volgens het internationale protocol moet ieder deelnemend land met 1800 leerlingen per leeftijdsgroep van gemiddeld 11.5, 13.5 en 15.5 jaar meedoen met het onderzoek. Daarmee werd de beoogde steekproefomvang in het basisonderwijs vastgesteld op 1600 leerlingen. Voor het voortgezet onderwijs werd de beoogde steekproefomvang 5500 leerlingen.

SELECTIE VAN SCHOLEN

Voor het basisonderwijs en voortgezet onderwijs zijn willekeurig scholen geselecteerd verspreid over heel Nederland. Hiervoor is een databestand van alle scholen van de Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO) gebruikt. Bij het trekken van de steekproef is, door middel van stratificatie, rekening gehouden met de spreiding van scholen over de GGD-regio's. Daarnaast is gekeken of in de steekproef voldoende scholen uit stedelijke en landelijke gebieden aanwezig waren.

WERVING

De werving van scholen vond plaats van april tot en met september 2025. Scholen kregen een mail met informatie over het onderzoek en een link naar een online aanmeldformulier. Wanneer scholen niet binnen één week reageerden, werden zij gebeld. De eerste steekproef van scholen bestond uit 220 basisscholen en 250 middelbare scholen. Omdat de bereidheid van de scholen om mee te doen met het onderzoek lager was dan verwacht, is een extra steekproef getrokken van 100 basisscholen en 80 middelbare scholen. Van de geselecteerde basisscholen vielen 33 scholen buiten het steekproefkader, omdat zij te weinig leerlingen in groep 8 hadden. Bij de middelbare scholen vielen er 12 scholen buiten het steekproefkader vanwege diverse redenen, bijvoorbeeld omdat alleen de eerste twee leerjaren aanwezig waren of omdat de leerlingen geen Nederlands spraken. In totaal hebben 287 basisscholen en 318 middelbare scholen een uitnodiging gehad om mee te doen aan het onderzoek.

RESPONS SCHOLEN

In totaal waren 69 basisscholen bereid deel te nemen aan het onderzoek. Daarnaast besloten 197 basisscholen niet deel te nemen. De meest genoemde redenen hiervoor waren dat scholen andere prioriteiten hadden, te druk waren of te vaak werden benaderd voor deelname aan onderzoeken. Tijdens de dataverzameling trokken 2 scholen zich alsnog terug vanwege persoonlijke omstandigheden en een reorganisatie. Uiteindelijk namen 67 basisscholen deel aan het onderzoek. Met een netto steekproef van 266 benaderde basisscholen komt dit neer op een responspercentage van 25%.

Voor het voortgezet onderwijs waren 62 scholen bereid deel te nemen aan het onderzoek. Daarnaast zagen 238 scholen af van deelname. De meest genoemde redenen waren deelname aan onderzoek van de GGD of de monitor *Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO)* of andere onderzoeken en andere prioriteiten. Ook het feit dat scholen veel worden benaderd voor onderzoek speelde mee in de non-respons. Tijdens de dataverzameling trokken 5 scholen zich alsnog terug vanwege gewijzigde prioriteiten of omdat het organisatorisch moeilijk bleek om het onderzoek in te plannen. Uiteindelijk namen 57 middelbare scholen deel aan het onderzoek. Met een netto steekproef van 300 benaderde middelbare scholen komt dit neer op een responspercentage van 19%. Tabel 1.1 geeft een overzicht van de steekproef en respons van scholen in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs.

TABEL 1.1 Steekproef en respons van scholen en leerlingen in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs

	BASISONDERWIJS	VOORTGEZET ONDERWIJS
SCHOLEN		
Bruto steekproef ¹	287	318
Geen contact	21	18
Netto steekproef ²	266	300
Respons vóór dataverzameling ³	69 (25,9%)	62 (20,7%)
Teruggetrokken tijdens dataverzameling	2	5
Respons definitief ⁴	67 (25,2%)	57 (19,0%)
Aantal klassen	70	274

TABEL 1.1 (vervolg) Steekproef en respons van scholen en leerlingen in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs

	BASISONDERWIJS	VOORTGEZET ONDERWIJS
LEERLINGEN		
Totaal aantal leerlingen in de klassen	1615	6359
Afwezig tijdens afname	77 (4,7%)	665 (10,5%)
Bezwaar (van ouder of leerling) tegen deelname	18 (1,1%)	63 (1,0%)
Bruto bestand ⁵	1520	5631
Verwijderd vanwege missende of onbetrouwbare gegevens	10	90
Netto bestand ⁶	1510	5541
12 t/m 16 jaar	-	5103

¹ Totaal aantal benaderde scholen

² Totaal aantal benaderde scholen waarmee contact is geweest

³ Totaal aantal deelnemende scholen begin dataverzameling (=respons/netto steekproef*100)

⁴ Definitief aantal deelnemende scholen einde dataverzameling (=respons/netto steekproef*100)

⁵ Totaal aantal ingevulde vragenlijsten

⁶ Totaal aantal vragenlijsten na opschoning

SELECTIE VAN KLASSEN

Op iedere basisschool deed in principe één groep 8 mee met het onderzoek. Wanneer er meerdere groepen 8 waren, koos de school willekeurig welke groep meedeed met het onderzoek. Op 3 scholen deden twee groepen 8 mee met het onderzoek, omdat zij graag met alle leerlingen van groep 8 wilden deelnemen. In combinatieklassen (een klas met verschillende groepen) werden alleen leerlingen uit groep 8 gevraagd om de vragenlijst in te vullen.

Aan scholen van het voortgezet onderwijs is gevraagd een overzicht aan te leveren van alle klassen, met vermelding van het leerjaar en het schoolniveau. Op basis van dat overzicht werden willekeurig 4 tot 6 klassen geselecteerd. Dit was gemiddeld 1 klas meer per school dan in eerdere HBSC-onderzoeken, omdat er minder scholen deelnamen dan beoogd. Op kleine scholen (<500 leerlingen) werden 4 klassen geselecteerd, op middelgrote scholen (500-1000 leerlingen) 5 klassen en op grote scholen (>1000 leerlingen) 6 klassen. Klassen werden niet geselecteerd als ze minder dan 10 leerlingen hadden of als er uitsluitend leerlingen in de klas zaten met leerwegondersteuning (voormalig LWOO).

RESPONS LEERLINGEN

In het basisonderwijs deden 70 klassen mee met het onderzoek (Tabel 1.1). Tijdens de afname was 4,7 procent van de leerlingen afwezig en bij 1,1 procent had een ouder of leerling zelf bezwaar gemaakt tegen deelname. In totaal vulden 1520 leerlingen de vragenlijst in. Na controle zijn 10 vragenlijsten verwijderd omdat slechts een beperkt aantal vragen was ingevuld. De analyses zijn daardoor gebaseerd op de gegevens van 1510 leerlingen.

In het voortgezet onderwijs deden 274 klassen mee met het onderzoek. Tijdens de afname was 11 procent van de leerlingen afwezig en bij 1 procent van de leerlingen had een ouder of leerling zelf bezwaar gemaakt tegen deelname. In totaal vulden 5631 leerlingen de vragenlijst in. Na controle zijn 63 vragenlijsten verwijderd vanwege een groot aantal ontbrekende antwoorden en 27 vragenlijsten omdat er twijfel bestond of deze serieus waren ingevuld. Uiteindelijk bleven 5541 vragenlijsten over voor analyse. Van deze vragenlijsten waren er 5103 ingevuld door leerlingen in de leeftijd van 12 tot en met 16 jaar. De resultaten in deze rapportage zijn gebaseerd op deze groep.

DE VRAGENLIJST

De vragenlijst voor leerlingen bestaat uit vragen die verplicht zijn vanuit het internationale HBSC-onderzoek en een aantal aanvullende vragen. In de vragenlijst is gevraagd naar geslacht, genderidentiteit, leeftijd, geboorteland (van de leerling en de ouders), gezinsvorm en gezinswelvaart. Daarnaast zijn vragen gesteld over sociale relaties, schoolbeleving, pesten, welbevinden, mentale problemen, eten, bewegen, lichaamsbeeld, roken, vaperen, alcohol en alcoholvrij drinken, sociale media, gamen, gokken en romantische relaties.

Leerlingen in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs kregen een vergelijkbare vragenlijst. In het basisonderwijs werden echter minder vragen gesteld, zodat de vragenlijst aansloot bij de leeftijd van de leerlingen. In het voortgezet onderwijs zijn daarnaast vragen gesteld over co-ruminatie (het excessief bespreken van zorgen, problemen en negatieve emoties), ouderlijke overbescherming (ouders die zich te veel met hun kind bemoeien, zich te veel zorgen maken over hun kind of hen onnodig helpen), drugsgebruik, seksueel gedrag, gokken en zorgen over klimaatverandering, oorlog en het vinden van een toekomstige woning voor jongeren.

Hieronder wordt beschreven hoe geboortegeslacht, genderidentiteit, leeftijd, migratieachtergrond, gezinsvorm en gezinswelvaart zijn uitgevraagd en gerapporteerd. De operationalisatie en rapportage van de overige onderwerpen zijn opgenomen in de [bijlage](#).

DE DATAVERZAMELING

AFNAME VAN DE VRAGENLIJST

Getrainde onderzoeksassistenten van het Trimbos-instituut hebben tussen oktober en half december 2025 de vragenlijsten klassikaal afgenomen. De onderzoeksassistenten gaven de leerlingen vooraf uitleg over het onderzoek, de vragenlijst en de anonimiteit van hun antwoorden. Verder beantwoordden ze eventuele vragen van leerlingen. De leerkracht was tijdens de afname in de klas aanwezig om toezicht en orde te houden. Leerlingen in het basisonderwijs vulden de vragenlijst op papier in. Leerlingen in het voortgezet onderwijs vulden de vragenlijst in op de computer, laptop of tablet (95%). Als dat niet mogelijk was, vulden leerlingen de vragenlijst op papier in (5%). Aan het einde van de vragenlijst stond vermeld waar leerlingen terecht konden als zij vragen hadden of als zij met iemand wilden praten. Leerlingen konden vragen overslaan als zij deze

niet wilden beantwoorden. De onderzoeksassistent informeerde de leerlingen hierover vóór het invullen van de vragenlijst. Wanneer een leerling digitaal een vraag wilde overslaan, verscheen een controlevraag om te bevestigen dat dit de bedoeling was. Zo werd voorkomen dat leerlingen onbedoeld vragen zouden overslaan.

ETHISCHE TOETSING EN ANONIMITEIT

De Ethische Toetsingscommissie van het Trimbos-instituut heeft het onderzoek ethisch beoordeeld en goedgekeurd. Leerlingen konden zelf beslissen of zij mee wilden doen en vulden de vragenlijst anoniem in. Dit betekent dat gegevens niet te herleiden zijn tot een leerling, klas of school.

INFORMEREN VAN OUDERS

Scholen informeerden de ouders van leerlingen uit deelnemende klassen minstens één week voor de vragenlijstafname over het onderzoek met een informatiefolder. Als ouders niet wilden dat hun kind meedeelde aan het onderzoek, konden zij dit doorgeven aan de leerkracht of mentor van het kind. Het kind deed dan niet mee met het onderzoek. In totaal deden 14 leerlingen in het basisonderwijs en 47 leerlingen in het voortgezet onderwijs niet mee met het onderzoek omdat hun ouders bezwaar hadden.

DE GEWOGEN STEEKPROEF

De steekproef van het basisonderwijs en voortgezet onderwijs is gewogen. Dit betekent dat er gecorrigeerd is voor kleine afwijkingen van de steekproef vergeleken met de populatieverdeling van jongeren in Nederland (voor verdere toelichting zie [Analyses](#)). Tabel 1.2 laat de achtergrondkenmerken van de gewogen steekproef zien voor groep 8 van het basisonderwijs en leerlingen van 12 tot en met 16 jaar in het voortgezet onderwijs.

GESLACHT EN LEEFTIJD

Aan leerlingen is gevraagd of zij als jongen of als meisje zijn geboren. Op basis van het gerapporteerde geboortegeslacht is in dit rapport onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes. Naast het geboortegeslacht is ook gevraagd naar de genderidentiteit van leerlingen (zie [bijlage](#)). In hoofdstuk 7 wordt hier nader op ingegaan.

De steekproef van zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs bestaat voor ongeveer de helft uit jongens. Leerlingen in het basisonderwijs waren gemiddeld 11,0 jaar op het moment van afname. In het voortgezet onderwijs was de gemiddelde leeftijd van de leerlingen van 12 tot en met 16 jaar 13,8 jaar. Leerlingen van 10 en 11 jaar in het voortgezet onderwijs zijn voor de analyses meegenomen in de groep 12-jarigen ($n = 114$).

STEDELIJKHEID

Stedelijkheid is bepaald aan de hand van de vier cijfers van de postcode van de school voor leerlingen in het basisonderwijs en aan de hand van de vier cijfers van de postcode of de woonplaats van de leerling voor leerlingen in het voortgezet onderwijs. Om te waarborgen dat de

gegevens niet herleidbaar waren tot individuele leerlingen, zijn de postcode of woonplaats direct omgezet naar een gemeentecode en niet opgeslagen in de dataset. Op basis van deze gemeentecode is het stedelijkheidsniveau bepaald. Van de leerlingen in zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs woont 55 procent in een (zeer) sterk stedelijk gebied.

SCHOOLNIVEAU

In het voortgezet onderwijs wordt onderscheid gemaakt tussen vier schoolniveaus: vmbo-basisberoepsgerichte leerweg en/of kaderberoepsgerichte leerweg (vmbo-b/k), vmbo-gemengde en/of theoretische leerweg (vmbo-g/t), havo en vwo. Als een leerling twee schoolniveaus heeft aangegeven, bijvoorbeeld omdat de leerling in een combinatieklas zat, dan is de leerling voor de analyses bij het laagste schoolniveau ingedeeld. Zo is een leerling in een brugklas havo/vwo ingedeeld bij de havo. In de steekproef heeft 20 procent van de leerlingen het schoolniveau vmbo-b/k, 26 procent vmbo-g/t, 29 procent volgt de havo en 25 procent gaat naar het vwo.

MIGRATIEACHTERGROND

Op basis van het geboorteland van ouders wordt onderscheid gemaakt tussen leerlingen met en zonder een migratieachtergrond. Een leerling heeft geen migratieachtergrond als beide ouders in Nederland zijn geboren. Een leerling heeft een migratieachtergrond als ten minste één van beide ouders niet in Nederland is geboren. Hierbij is geen onderscheid gemaakt naar het land waarin de ouder is geboren. In zowel het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs heeft ruim een kwart van de leerlingen een migratieachtergrond (basisonderwijs: 29%, voortgezet onderwijs: 28%). In zowel basisonderwijs als voortgezet onderwijs is 72 procent van de leerlingen met een migratieachtergrond zelf in Nederland geboren.

GEZINSWELVAART

Gezinswelvaart is bepaald door te vragen naar concrete bezittingen (zoals het aantal auto's en computers van het gezin), kenmerken van het huis (een eigen slaapkamer, het aantal badkamers en het hebben van een vaatwasser) en het aantal keer dat het gezin in het afgelopen jaar naar het buitenland op vakantie is geweest. Samen vormen deze vragen een gezinswelvaartsschaal (Family Affluence Scale, FAS-III, Torsheim e.a., 2016). In dit rapport wordt onderscheid gemaakt tussen leerlingen uit een gezin met een lage welvaart, gemiddelde welvaart en een hoge welvaart. De meeste leerlingen in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs hebben een gemiddelde of hoge welvaart.

GEZINSVORM

Gezinsvorm is bepaald aan de hand van de woonsituatie van de leerling. Leerlingen is gevraagd welke personen wonen in het huis waar zij het vaakst verblijven en of zij daarnaast ook nog ergens anders wonen. Op basis hiervan is de gezinsvorm in 2025 ingedeeld in drie categorieën: (1) leerlingen die met beide ouders in één huis wonen, (2) leerlingen die bij één ouder wonen (eventueel met een stiefouder) en aangeven in het weekend of vaker ook in een ander huishouden te wonen (dubbele gezinssituatie), en (3) leerlingen die bij één ouder wonen (eventueel met een stiefouder) en die aangeven niet ergens anders te wonen.

In het basisonderwijs woont 80 procent van de leerlingen met beide ouders in één huis. In het voortgezet onderwijs is dat 77 procent. Van de leerlingen die niet met beide ouders in één huis wonen, woont de grootste groep bij hun moeder, zonder stiefouder. Dit geldt zowel voor leerlingen in een dubbele gezinssituatie als voor leerlingen die uitsluitend bij één ouder wonen.

TABEL 1.2 Sociaal-demografische gegevens en achtergrondkenmerken (gewogen aantallen en percentages, basisonderwijs en voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar)

	BASISONDERWIJS		VOORTGEZET ONDERWIJS	
	N ¹	%	N ¹	%
Totaal	1510		5103	
GESLACHT				
Jongen	755	50,0	2621	51,4
Meisje	755	50,0	2482	48,6
STEDELIJKHEIDSNIVEAU				
(Zeer) sterk stedelijk	833	55,2	2782	54,5
Matig	260	17,2	878	17,2
(Zeer) weinig stedelijk	417	27,6	1443	28,3
SCHOOLNIVEAU				
Vmbo-b/k	-	-	1022	20,0
Vmbo-g/t	-	-	1307	25,6
Havo	-	-	1495	29,3
Vwo	-	-	1279	25,1
MIGRATIEACHTERGROND				
Zonder	1071	70,9	3648	71,6
Met	439	29,1	1448	28,4
GEZINSWELVAART				
Laag	69	5,3	341	7,1
Midden	557	42,7	2037	42,3
Hoog	680	52,1	2439	50,6
GEZINSVORM				
Woont met beide ouders in één huis	1168	80,0	3831	76,9
Dubbele gezinssituatie	156	10,7	529	10,6
Woont bij één ouder	135	9,3	625	12,5

¹ Door weging en missende waarden is het mogelijk dat de aantallen niet precies optellen tot het totaal

ANALYSES

WEGING EN CORRECTIE VOOR CLUSTEREFFECTEN

Alle gegevens uit dit rapport zijn gewogen. Dit betekent dat er gecorrigeerd is voor kleine afwijkingen van de steekproef vergeleken met de populatieverdeling van jongeren in Nederland. Voor het basisonderwijs is er gewogen op geslacht en stedelijkheidsniveau. Voor het voortgezet onderwijs is er gewogen op geslacht, leerjaar, schoolniveau en stedelijkheidsniveau. Voor de weging is gebruik gemaakt van landelijke gegevens uit Statline van CBS. De weegfactor is berekend in R. Verder is in de analyses gecorrigeerd voor clustereffecten. Clusters in dit onderzoek zijn groepen leerlingen die onderling kenmerken met elkaar delen omdat ze op dezelfde school zitten. Alle analyses zijn uitgevoerd in het statistische programma Stata (versie 18).

VERSCHILLEN TUSSEN GROEPEN

In dit rapport worden verschillende groepen (bijvoorbeeld jongens en meisjes) met elkaar vergeleken. Alle verschillen die in de tekst worden benoemd, zijn statistisch significant tenzij anders vermeld. Verschillen tussen groepen zijn statistisch getoetst met (logistische) regressieanalyses. Bij alle toetsen is een p-waarde kleiner dan 0,05 aangehouden. Bij een significant verschil tussen groepen is er dan maar een kleine kans (5%) dat dit verschil toeval is.

Als twee groepen met elkaar worden vergeleken in een tabel, dan wordt een significant verschil vetgedrukt of met een sterretje (*) aangegeven. Als meerdere groepen met elkaar worden vergeleken (bijvoorbeeld verschillende schoolniveaus), dan wordt met verschillende letters (superscripten a, b, c, d) aangegeven welke groepen van elkaar verschillen. Verschillende letters geven aan dat twee groepen van elkaar verschillen (zie Tabel 1.3 voor een voorbeeld). Significante leeftijdsverschillen worden niet in tabellen aangegeven, maar in grote lijn in de tekst van het desbetreffende hoofdstuk besproken. Bij een vergelijking van meerdere groepen is een Bonferroni-correctie toegepast. De Bonferroni-correctie houdt rekening met het aantal toetsen. Deze manier van toetsen kan als conservatief worden omschreven.

TABEL 1.3 Voorbeeld van notering voor verschillen tussen meer dan 2 groepen

	SCHOOLNIVEAU			
	VMBO-B/K	VMBO-G/T	HAVO	VWO
1	15.4 ^a	6.9 ^b	5.2 ^b	0.9 ^c
2	80.2 ^a	71.3 ^{ab}	62.4 ^{bc}	50.5 ^c
3	14.5 ^a	8.4 ^{ab}	10.4 ^a	3.0 ^b

Verschillende letters geven significante verschillen tussen groepen weer. Dus:

Rij 1: Vmbo-b/k verschilt van alle andere niveaus

Vmbo-g/t en havo verschillen niet van elkaar maar verschillen wel van vmbo-b/k en vwo

Vwo verschilt van alle andere schoolniveaus

Rij 2: Vmbo-b/k verschilt niet van vmbo-g/t, maar verschilt wel van havo en vwo

Vmbo-g/t verschilt niet van vmbo-b/k en havo, maar verschilt wel van vwo

Havo verschilt van vmbo-b/k maar niet van de andere schoolniveaus

Vwo verschilt niet van havo maar wel van vmbo-b/k en vmbo-g/t

Rij 3: De eerste drie schoolniveaus verschillen niet van elkaar

Vwo verschilt van vmbo-b/k en havo, maar niet van vmbo-g/t

VERGELIJKING MET EERDERE JAREN

In ieder hoofdstuk vergelijken we de resultaten van HBSC 2025 met die van eerdere HBSC-onderzoeken. In de hoofdstukken 4, 6, 7 en 8 vergelijken we de resultaten van het voortgezet onderwijs ook met het Peilstationsonderzoek Scholieren van 2019 en 2023 (Rombouts e.a., 2020, Rombouts e.a., 2024).

Omdat het HBSC-onderzoek vanaf 2001 in groep 8 van het basisonderwijs is uitgevoerd, is deze vergelijking goed te maken voor scholieren in het basisonderwijs. In het voortgezet onderwijs is de steekproefsamenstelling in 2017 echter gewijzigd. De HBSC-onderzoeken van 2001 tot en met 2013 zijn uitgevoerd onder leerlingen in de eerste vier leerjaren van het voortgezet onderwijs. Hierdoor maakte slechts een deel van de 16-jarigen deel uit van de steekproef, omdat veel 16-jarigen in het vijfde leerjaar van het voortgezet onderwijs zitten. Vanaf 2017 is de steekproef daarom uitgebreid naar alle leerjaren van het voortgezet onderwijs. Hierdoor zijn de gegevens vanaf 2017 representatief voor alle middelbare schoolleerlingen van 12 tot en met 16 jaar, ongeacht het leerjaar waarin zij zitten. Dit betekent ook dat de onderzoeksgroep tussen 2001 en 2013 niet helemaal vergelijkbaar is met de onderzoeksgroep van 2017, 2021 en 2025. Om de wijziging in de steekproefsamenstelling te ondervangen, zijn de trendcijfers in de HBSC-rapporten van 2017 en 2021 uitsluitend gebaseerd op de leerlingen uit de eerste vier leerjaren van het voortgezet onderwijs. In dit rapport is daar niet langer voor gekozen, omdat de trendcijfers dan afwijken van de kerncijfers die aan het begin van ieder hoofdstuk worden gerapporteerd, wat verwarring kan opleveren bij de lezer. Dit betekent wel dat er sprake is van een trendbreuk tussen 2013 en 2017 (aangegeven met een verticale lijn in de trendtabel). De periodes 2001-2013 en 2017-2025 zijn daarom apart geanalyseerd. Binnen elke periode is onderzocht in hoeverre de uitkomsten verschillen van de uitkomsten van de meting vier jaar daarvoor. Vanwege de trendbreuk is de meting van 2017 niet rechtstreeks vergeleken met die van 2013.

Net als in voorgaande rapporten zijn de trendanalyses uitgevoerd met een Bonferroni-correctie, waarmee rekening wordt gehouden met het aantal vergelijkingen dat is gemaakt. In 2025 zijn de analyses voor alle jaren opnieuw uitgevoerd, maar omdat er een jaar bij is gekomen (2025) en omdat aparte vergelijkingen gemaakt worden voor de periodes 2001-2013 en 2017-2025 in het voortgezet onderwijs, verschilt het aantal vergelijkingen van het aantal vergelijkingen dat in eerdere rapporten is gemaakt. Het gevolg hiervan kan zijn dat de resultaten uit dit rapport licht afwijken van de resultaten uit eerdere rapporten.

GEBRUIK VAN HBSC-GEGEVENS IN NATIONALE MONITORS

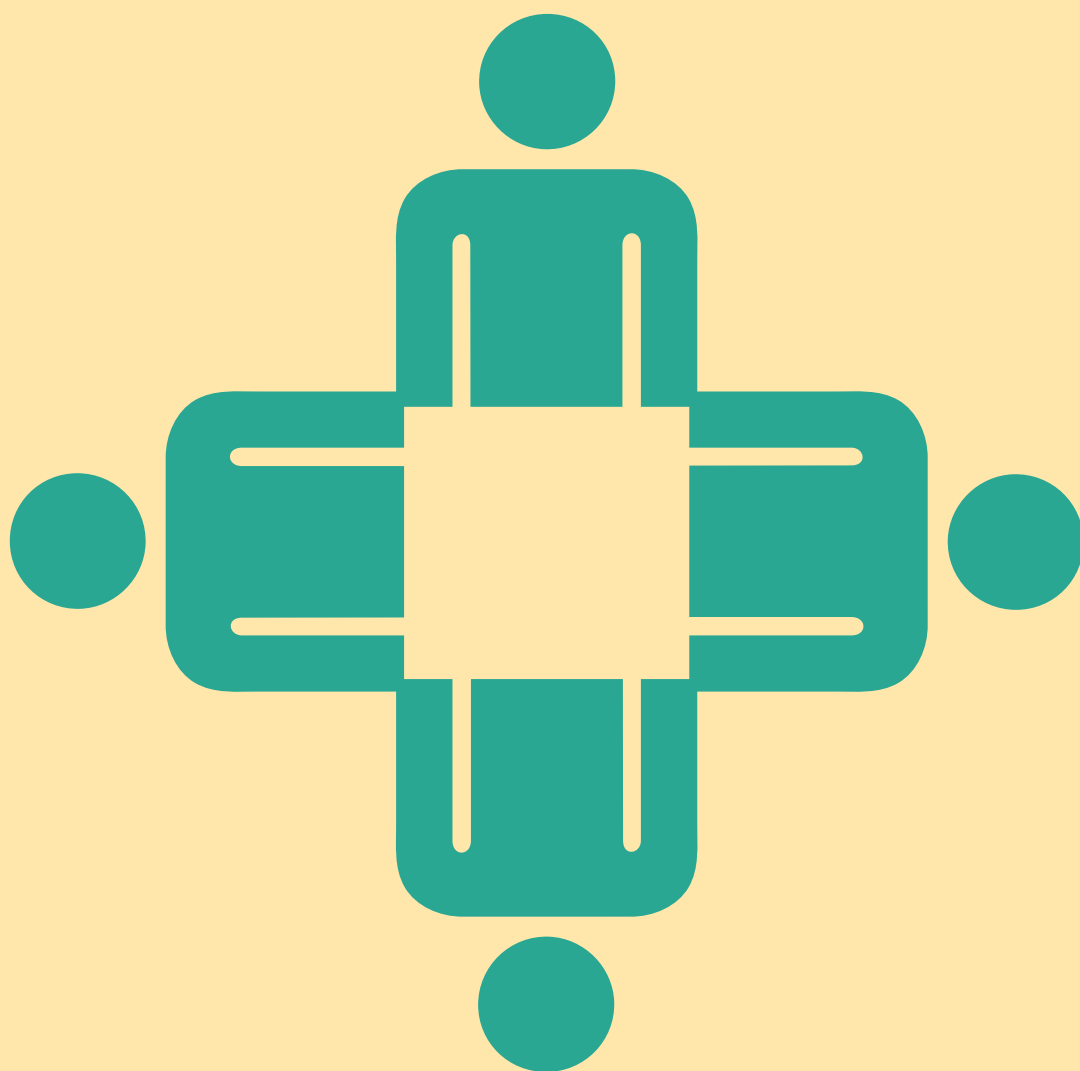
DE LEEFSTIJLMONITOR EN BRONVERMELDING

De Leefstijlmonitor (LSM) bundelt cijfers over leefstijl van kinderen, jongeren en volwassenen in Nederland (www.rivm.nl/leefstijlmonitor). Hiervoor worden verschillende landelijke monitors gebruikt. Sinds 2017 worden cijfers over middelengebruik (alcohol, roken, vaperen, cannabis en XTC) en seksuele gezondheid van het HBSC-onderzoek gebruikt in de LSM als kerncijfers voor scholieren in het regulier onderwijs in de leeftijd van 12 tot en met 16 jaar (RIVM, 2026a). Naast het HBSC-onderzoek levert ook het Peilstationsonderzoek Scholieren (Rombouts e.a., 2024) deze cijfers. Beide

onderzoeken vinden om de twee jaar plaats en kunnen goed met elkaar vergeleken worden door afstemming van de steekproef, vraagstelling en de uitgevoerde analyses. Omdat de HBSC cijfers over middelengebruik en seksuele gezondheid onderdeel zijn van de LSM, wordt voor directe verwijzingen naar deze cijfers de volgende bronvermelding gebruikt: 'HBSC-Nederland/ Leefstijlmonitor, UU en Trimbos-instituut i.s.m. RIVM, 2025'. Voor directe verwijzingen naar de overige cijfers in dit rapport geldt de volgende bronvermelding: 'HBSC-Nederland, UU en Trimbos-instituut, 2025'.

DE STAAT VAN VOLKSGEZONDHEID EN ZORG

De Staat van Volksgezondheid en Zorg (Staat VenZ, www.staatvenz.nl) zorgt ook voor eenduidige cijfers op het gebied van volksgezondheid, zorg, maatschappelijke ondersteuning en jeugd. Het HBSC-onderzoek levert hiervoor verschillende cijfers over de jeugd, waaronder middelengebruik, seksueel gedrag, mentale gezondheid, druk door schoolwerk, pesten, levenstevredenheid, problematisch socialemediagebruik en problematisch gamen.



2

RELATIE MET GEZINSLEDEN EN VRIENDEN

Marlies Kapitein en Loïs Schenk



RELATIE MET GEZINSLEDEN EN VRIENDEN

OVERZICHT VAN DE BELANGRIJKSTE RESULTATEN

SAMEN ETEN

- In het basisonderwijs eet ongeveer de helft van de jongeren ten minste één keer per dag gezamenlijk met het gezin. In het voortgezet onderwijs is dit 4 op de 10. Jongens eten vaker dagelijks samen met het gezin dan meisjes.

STEUN VAN HET GEZIN

- De meeste jongeren in het basisonderwijs (80%) en voortgezet onderwijs (72%) ervaren veel steun van het gezin. In het voortgezet onderwijs ervaren jongens meer steun van het gezin dan meisjes.
- In het basisonderwijs is de ervaren steun van het gezin tussen 2017 en 2025 stabiel gebleven. In het voortgezet onderwijs is na de daling in ervaren steun van het gezin in 2021 bij jongens sprake van herstel: in 2025 is het niveau weer vergelijkbaar met dat van 2017. Bij meisjes blijft dit herstel uit. Hun ervaren gezinssteun ligt in 2025 nog steeds onder het niveau van 2017 en is sinds 2021 niet veranderd.

OUDERLIJKE OVERBESCHERMING

- In het voortgezet onderwijs ervaart bijna een kwart van de jongeren ouderlijke overbescherming. Dit aandeel neemt toe met de leeftijd.

MAKKELIJK KUNNEN PRATEN MET OUDERS

- De meeste jongeren in het basisonderwijs kunnen makkelijk met hun vader (88%) en moeder (93%) praten over hun zorgen. Ook in het voortgezet onderwijs geldt dat de meeste jongeren makkelijk met hun ouders kunnen praten, al liggen de percentages hier ongeveer 5 procentpunt lager. Jongens geven vaker aan makkelijk met hun ouders te kunnen praten dan meisjes.
- Na de daling in 2021 is het percentage jongeren in het basisonderwijs dat makkelijk met hun vader kan praten in 2025 weer hersteld tot het niveau van 2017. In het voortgezet onderwijs is het percentage jongens dat makkelijk met hun vader kan praten toegenomen tussen 2021 en 2025. Bij meisjes in het voortgezet onderwijs zien we hierin geen veranderingen.

- Bij jongens in het voortgezet onderwijs zijn geen veranderingen zichtbaar in het makkelijk kunnen praten met hun moeder. Bij meisjes was in 2021 sprake van een afname ten opzichte van 2017; deze is in 2025 nog niet hersteld.

STEUN VAN VRIENDEN

- Een meerderheid van de leerlingen in het basisonderwijs (64%) en het voortgezet onderwijs (56%) ervaart veel steun van hun vrienden. Meisjes ervaren vaker veel steun van hun vrienden dan jongens.
- Leerlingen in het voortgezet onderwijs en meisjes in het basisonderwijs ervaren minder steun van vrienden dan in 2017, ten opzichte van 2021 is dit percentage niet veranderd.

MAKKELIJK KUNNEN PRATEN MET BESTE VRIEND(IN)

- De meeste leerlingen in het basisonderwijs (85%) en het voortgezet onderwijs (89%) kunnen makkelijk met hun beste vriend of vriendin praten over hun zorgen. Meisjes geven vaker aan dat zij makkelijk kunnen praten met hun beste vriend(in) dan jongens.
- Het percentage jongeren dat makkelijk met hun beste vriend(in) kan praten is over de tijd grotendeels stabiel. Een uitzondering vormen jongens in het voortgezet onderwijs: zij geven in 2025 vaker aan makkelijk met hun beste vriend(in) te kunnen praten dan in 2017. Ten opzichte van 2021 is dit percentage niet veranderd.

PRATEN OVER PROBLEMEN EN CO-RUMINATIE

- In het voortgezet onderwijs geeft 86 procent van de leerlingen aan lang over problemen te praten met hun beste vriend of vriendin. Meisjes doen dit vaker dan jongens.
- Van de jongeren die lang over hun problemen praten met hun beste vriend of vriendin, rapporteert bijna 4 op de 10 dat zij hun zorgen, problemen en negatieve emoties excessief bespreken (co-rumineren). Co-ruminatie neemt toe met de leeftijd en komt vaker voor bij meisjes dan bij jongens.

VERSCHILLEN NAAR ACHTERGRONDKENMERKEN

- Vwo-leerlingen ervaren de meeste steun van hun gezin en vrienden. Vmbo-leerlingen ervaren minder steun, terwijl havo-leerlingen een tussenpositie innemen. Vmbo-leerlingen ervaren vaker ouderlijke overbescherming dan havo- en vwo-leerlingen. Vmbob/kleerlingen eten het vaakst dagelijks samen met hun gezin.
- Jongeren met een migratieachtergrond ervaren minder steun van hun gezin en vrienden, meer ouderlijke overbescherming en geven minder vaak aan makkelijk met familieleden te kunnen praten dan jongeren zonder migratieachtergrond. Zij praten ook minder vaak lang over hun problemen met hun beste vriend of vriendin, maar als zij dit doen, komt co-ruminatie juist vaker voor.
- Hoe hoger de gezinswelvaart, des te meer steun jongeren ervaren van hun gezin en vrienden en des te makkelijker kunnen zij praten met familieleden en hun beste vriend(in).
- Jongeren die met beide ouders in één huis wonen eten het vaakst dagelijks samen met hun gezin, ervaren meer steun van gezin en vrienden, minder ouderlijke overbescherming en kunnen vaker makkelijk praten met familieleden, vergeleken met jongeren in andere gezinssituaties.

KERNCIJFERS

SAMEN ETEN

Een indicatie van de kwaliteit van de relatie met gezinsleden is de mate waarin jongeren samen met hun gezin eten. Ongeveer de helft van de basisschoolleerlingen van groep 8 eet elke dag ten minste één keer gezamenlijk met hun gezin (Tabel 2.1). In het voortgezet onderwijs ligt dit lager: daar geldt dit voor bijna 4 op de 10 leerlingen. Het percentage jongeren dat elke dag gezamenlijk met hun gezin eet, neemt af met de leeftijd: van 42 procent op 12-jarige leeftijd tot 33 procent op 16-jarige leeftijd. Jongens geven vaker aan tenminste één keer per dag samen met hun gezin te eten dan meisjes.

STEUN VAN HET GEZIN

De meerderheid van de jongeren geeft aan dat zij veel steun van hun gezin ontvangen (Tabel 2.1). Basisschoolleerlingen geven dit vaker aan dan middelbare scholieren (80 versus 72%). Tussen de leeftijd van 12 en 15 jaar neemt de ervaren steun van het gezin af met ruim 10 procentpunten. Hoewel het percentage 16-jarigen dat veel steun ervaart van het gezin hoger lijkt dan dat van de 15-jarigen, is dit verschil niet significant. In het voortgezet onderwijs geven jongens vaker aan veel steun van het gezin te ontvangen dan meisjes.

OUDERLIJKE OVERBESCHERMING

In het voortgezet onderwijs ervaart bijna een kwart van de jongeren ouderlijke overbescherming (Tabel 2.1). Tussen de leeftijd van 12 en 14 jaar stijgt het percentage jongeren dat ouderlijke overbescherming ervaart van 16 naar 24 procent, waarna het stabiel blijft.

MAKKELIJK KUNNEN PRATEN MET GEZINSLEDEN

Ouders

De meeste leerlingen geven aan dat ze (heel) makkelijk met hun ouders kunnen praten over dingen waar ze zich zorgen over maken (Tabel 2.1). Leerlingen in het basisonderwijs zeggen dit vaker dan leerlingen in het voortgezet onderwijs, en dit geldt zowel voor het praten met vader (88 versus 82%) als met moeder (93 versus 88%). Tussen de leeftijd van 12 en 14 jaar daalt het percentage jongeren dat makkelijk met hun ouders kan praten, waarna het stabiel blijft. Jongens geven vaker aan dat ze makkelijk hun zorgen kunnen delen met hun ouders dan meisjes.

Stiefouders

In zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs heeft 19 procent van de leerlingen een stiefvader. In het basisonderwijs heeft 19 procent van de leerlingen een stiefmoeder, in het voortgezet onderwijs is dit 18 procent. Ongeveer 6 op de 10 leerlingen geeft aan (heel) makkelijk te kunnen praten met hun stiefouder over de dingen waar ze zich zorgen over maken. In het voortgezet onderwijs geven jongens dit vaker aan dan meisjes.

Opa of oma

In het basisonderwijs geeft 96 procent van de leerlingen aan een opa of oma te hebben. In het voortgezet onderwijs is dit 92 procent. Ongeveer 3 op de 4 leerlingen geeft aan dat ze (heel)

makkelijk kunnen praten met hun opa of oma. Dit percentage neemt af met de leeftijd: van 76 procent onder 12-jarigen tot 68 procent onder 16-jarigen. Jongens geven vaker aan dat ze makkelijk met hun opa of oma kunnen praten dan meisjes.

Een andere volwassene

Leerlingen is ook gevraagd hoe makkelijk het voor hen is om met een andere volwassene te praten over dingen waar ze zich zorgen over maken. Van de leerlingen die deze vraag hebben beantwoord (85%), geeft bijna de helft aan dat zij (heel) makkelijk met een andere volwassene over hun zorgen kunnen praten. Dit geldt zowel voor leerlingen in het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs. Het percentage dat (heel) makkelijk met een andere volwassene kan praten, neemt toe met de leeftijd: van 42 procent onder 12-jarigen tot 54 procent onder 15-jarigen. In het voortgezet onderwijs geven jongens vaker aan makkelijk met een andere volwassene te kunnen praten dan meisjes.

Broer of zus

Tot slot, in het basisonderwijs geeft 92 procent van de leerlingen aan een broer of zus te hebben. In het voortgezet onderwijs is dit 91 procent. Ongeveer driekwart van de leerlingen geeft aan dat ze (heel) makkelijk kunnen praten met hun broer of zus. Middelbare scholieren geven dit vaker aan dan leerlingen van groep 8 (75 versus 72%). In het voortgezet onderwijs geven jongens vaker aan makkelijk met hun broer of zus te kunnen praten dan meisjes.

STEUN VAN VRIENDEN

De meerderheid van de leerlingen geeft aan dat zij veel steun van hun vrienden ontvangen (Tabel 2.1). Basisschoolleerlingen geven dit vaker aan dan middelbare scholieren (64 versus 56%). Meisjes geven vaker aan veel steun van hun vrienden te ontvangen dan jongens.

MAKKELIJK KUNNEN PRATEN MET BESTE VRIEND(IN)

De meeste jongeren geven aan dat ze (heel) makkelijk met hun beste vriend of vriendin kunnen praten over dingen waar ze zich zorgen over maken (Tabel 2.1). Jongeren in het voortgezet onderwijs zeggen dit vaker dan jongeren in het basisonderwijs (89 versus 85%). Meisjes geven vaker aan dat ze (heel) makkelijk met hun vriend of vriendin kunnen praten dan jongens.

PRATEN OVER PROBLEMEN EN CO-RUMINATIE

In het voortgezet onderwijs geeft 86 procent van de leerlingen aan lang over hun problemen te praten met hun beste vriend of vriendin. Dit percentage neemt toe met de leeftijd: van 85 procent onder 12-jarigen tot 90 procent onder 16-jarigen. Meisjes rapporteren vaker lang over hun problemen te praten met hun beste vriend of vriendin dan jongens (93 versus 79%).

Van de jongeren die lang over hun problemen praten met hun beste vriend of vriendin, rapporteert bijna 4 op de 10 co-ruminatie (Tabel 2.1). Co-ruminatie verwijst naar het excessief bespreken van zorgen en problemen en negatieve emoties met een beste vriend of vriendin. Co-ruminatie neemt toe met de leeftijd: van 34 procent onder 12-jarigen tot 45 procent onder 16-jarigen. Co-ruminatie komt vaker voor bij meisjes dan bij jongens (46 versus 29%).

TABEL 2.1 Relatie met gezinsleden en vrienden naar onderwijstype, geslacht en leeftijd
(%, basisonderwijs groep 8 n=1510, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	BASISONDERWIJS			VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			GESLACHT			LEEFTIJD ³				
	J	M ¹	TOT	J	M ¹	TOT ²	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
GEZIN											
Dagelijks samen eten met gezin	53,7	47,6*	50,6	43,3	35,1*	39,3	42,3	42,5	39,5	36,8	33,1
Het gezin geeft veel steun (schaal) ⁴	80,8	80,0	80,4	78,1	65,6*	72,0	78,2	73,2	70,0	66,6	72,4
Ouderlijke overbescherming (schaal) ^{4,5}	-	-	-	22,8	22,6	22,7	16,4	22,0	24,4	27,3	24,0
Kan (heel) makkelijk praten met...											
..vader	90,9	84,8*	87,8	89,2	74,2*	81,9	87,6	82,8	82,3	77,3	77,9
..moeder	94,6	91,1*	92,9	92,3	83,9*	88,2	92,3	88,4	87,5	84,9	87,5
..stiefvader	58,1	55,6	57,0	62,5	50,2*	57,4	50,3	62,3	59,1	58,6	55,2
..stiefmoeder	54,6	60,5	57,1	68,4	52,8*	61,7	63,1	60,9	63,5	60,3	59,8
..opa/oma	81,8	72,2*	77,0	80,5	66,9*	73,9	75,9	77,1	75,3	70,7	68,1
..een andere volwassene	46,5	46,5	46,5	50,9	46,1*	48,5	42,3	48,3	47,1	53,8	53,1
..broer/zus	72,2	71,2	71,7	77,5	73,1*	75,3	74,2	75,0	76,5	75,5	75,6
VRIENDEN											
Mijn vrienden geven veel steun (schaal) ⁴	60,8	67,6*	64,2	48,9	63,1*	55,8	57,4	55,4	56,5	53,7	56,2
Kan (heel) makkelijk praten met beste vriend/vriendin	81,8	87,1*	84,5	88,1	90,0*	89,0	86,0	89,4	90,5	90,0	89,3
Praat lang over problemen met beste vriend/vriendin ⁵	-	-	-	78,8	92,5*	85,5	84,6	83,4	84,8	86,2	90,3
% van jongeren die lang over problemen praat met beste vriend/vriendin (n=4343)											
Co-ruminatie (schaal) ^{4,5,6}	-	-	-	29,4	45,7*	38,0	34,1	34,0	38,6	40,4	45,0

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs is significant

³ significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

⁴ % met schaalscore gebaseerd op meerdere stellingen (zie bijlage voor alle stellingen en berekening)

⁵ niet gevraagd in het basisonderwijs

⁶ co-ruminatie: het excessief bespreken van zorgen en problemen en negatieve emoties met beste vriend/vriendin

VERSCHILLEN NAAR SCHOOLNIVEAU, MIGRATIEACHTERGROND, GEZINSWELVAART EN GEZINSVORM

SCHOOLNIVEAU

Voor samen eten met het gezin, steun van ouders, ouderlijke overbescherming en steun van vrienden, zien we verschillen naar schoolniveau (Tabel 2.2). Havo- en vwo-leerlingen eten minder vaak dagelijks samen met het gezin dan vmbo-b/k-leerlingen; vmbo-g/t-leerlingen nemen hierbij een tussenpositie in. Verder ervaren havo- en vwo-leerlingen meer steun van het gezin en minder ouderlijke overbescherming dan beide groepen vmbo-leerlingen. Bovendien ervaren vwo-leerlingen meer steun van het gezin dan havo-leerlingen. Tot slot ervaren vwo-leerlingen meer steun van vrienden dan vmbo-g/t-leerlingen.

TABEL 2.2 Relatie met gezinsleden en vrienden naar schoolniveau (% voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	SCHOOLNIVEAU ¹			
	VMBO-B/K	VMBO-G/T	HAVO	VWO
GEZIN				
Dagelijks samen eten met gezin	46,0 ^a	40,8 ^{ab}	35,7 ^b	36,7 ^b
Het gezin geeft veel steun (schaal) ²	66,3 ^a	67,7 ^a	73,5 ^b	79,3 ^c
Ouderlijke overbescherming (schaal) ²	26,2 ^a	26,2 ^a	20,5 ^b	19,0 ^b
Kan (heel) makkelijk praten met...				
..vader	79,8	80,8	82,7	83,7
..moeder	87,3	87,3	88,2	89,9
..opa/oma	76,5	74,3	73,7	71,7
..een andere volwassene	50,7	49,2	48,8	46,0
VRIENDEN				
Mijn vrienden geven veel steun (schaal) ²	53,5 ^{ab}	52,1 ^a	56,9 ^{ab}	60,2 ^b
Kan (heel) makkelijk praten met beste vriend/vriendin	89,6	88,8	87,9	90,1
Praat lang over problemen met beste vriend/vriendin	80,6 ^a	86,1 ^b	85,9 ^b	88,2 ^b
% van jongeren die lang over problemen praat met beste vriend/vriendin (n=4343)				
Co-ruminatie (schaal) ^{2,3}	40,2	38,6	38,4	35,3

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

² % met schaalscore gebaseerd op meerdere stellingen (zie bijlage voor alle stellingen en berekening)

³ co-ruminatie: het excessief bespreken van zorgen en problemen en negatieve emoties met beste vriend/vriendin

MIGRATIEACHTERGROND

Jongeren met een migratieachtergrond ervaren minder steun van het gezin en meer ouderlijke overbescherming dan jongeren zonder migratieachtergrond (Tabel 2.3). Zij geven daarnaast minder vaak aan dat zij makkelijk kunnen praten met hun vader, moeder en opa of oma dan jongeren zonder migratieachtergrond. Ook ervaren jongeren met een migratieachtergrond minder steun van vrienden. Tot slot praten zij minder vaak lang over hun problemen met hun beste vriend of vriendin, maar als zij dit doen, dan co-rumineren jongeren met een migratieachtergrond juist vaker dan jongeren zonder migratieachtergrond.

TABEL 2.3 Relatie met gezinsleden en vrienden naar migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm (% , basisonderwijs groep 8 en voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar, n=6613)

	MIGRATIE- ACHTERGROND ¹		GEZINSWELVAART ²			GEZINSVORM ²		
	ZONDER	MET	LAAG	MIDDEN	HOOG	WOONT BIJ BEIDE OUDERS IN ÉÉN HUIS	HEEFT EEN DUBBELE GEZINS- SITUATIE ³	WOONT BIJ ÉÉN OUDER ⁴
GEZIN								
Dagelijks samen eten met gezin	41,3	42,5	40,3	41,4	41,1	42,9 ^a	35,9 ^b	39,3 ^{ab}
Het gezin geeft veel steun (schaal) ⁵	75,5	69,5*	59,1 ^a	71,7 ^b	77,0 ^c	76,7 ^a	65,2 ^b	66,3 ^b
Ouderlijke overbescherming (schaal) ^{5,6}	17,6	26,6*	22,5	20,5	20,2	19,2 ^a	22,0 ^{ab}	23,3 ^b
Kan (heel) makkelijk praten met...								
..vader	84,7	78,8*	72,4 ^a	81,0 ^b	85,5 ^c	86,0 ^a	75,9 ^b	66,1 ^c
..moeder	90,0	86,8*	80,4 ^a	88,0 ^b	90,8 ^c	90,7 ^a	85,0 ^b	83,8 ^b
..opa/oma	75,3	72,5*	70,2 ^{ab}	72,6 ^a	76,4 ^b	75,5 ^a	71,4 ^b	72,1 ^{ab}
..een andere volwassene	48,1	48,2	46,8	47,2	49,8	48,7	43,6	48,6
VRIENDEN								
Mijn vrienden geven veel steun (schaal) ⁵	60,1	51,1*	46,5 ^a	56,3 ^b	60,4 ^c	58,9 ^a	55,3 ^{ab}	51,5 ^b
Kan (heel) makkelijk praten met beste vriend/vriendin	88,2	87,8	85,8 ^{ab}	87,3 ^a	89,6 ^b	88,6	87,7	86,1
Praat lang over problemen met beste vriend/vriendin ⁶	86,4	83,2*	79,5 ^a	84,7 ^{ab}	87,1 ^b	86,2 ^a	86,5 ^a	81,4 ^b
% van jongeren die lang over problemen praat met beste vriend/vriendin (n=4343)								
Co-ruminatie (schaal) ^{5,6,7}	36,2	42,8*	36,4	37,5	38,6	37,5	38,3	40,9

¹ * = verschil op basis van migratieachtergrond is significant

² verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

³ woont bij beide ouders, maar de ouders wonen in twee verschillende huizen (met of zonder een andere opvoeder)

⁴ woont bij één ouder (met of zonder een andere opvoeder)

⁵ % met schaalscore gebaseerd op meerdere stellingen (zie bijlage voor alle stellingen en berekening)

⁶ niet gevraagd in het basisonderwijs

⁷ co-ruminatie: het excessief bespreken van zorgen en problemen en negatieve emoties met beste vriend/vriendin

GEZINSWELVAART

Hoe hoger de mate van gezinswelvaart, des te vaker jongeren veel steun van het gezin en vrienden ervaren en des te vaker zij (heel) makkelijk kunnen praten met hun vader en moeder (Tabel 2.3). Ook praten jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart makkelijker met hun opa of oma en hun beste vriend of vriendin dan jongeren uit gezinnen met een gemiddelde en lage welvaart. Het verschil met jongeren met een lage gezinswelvaart is echter niet significant, mogelijk als gevolg van de kleine omvang van deze groep.

GEZINSVORM

Jongeren die met beide ouders in één huis wonen eten vaker dagelijks samen met hun gezin en geven vaker aan makkelijk met hun opa of oma te kunnen praten dan leerlingen met een dubbele gezinssituatie (Tabel 2.3). Zij ervaren bovendien meer steun van het gezin en kunnen vaker makkelijk met hun vader en moeder praten dan jongeren in de andere twee gezinsvormen. Ook ervaren jongeren die met beide ouders in één huis wonen minder ouderlijke overbescherming en meer steun van vrienden dan jongeren die bij één ouder wonen. Wanneer we jongeren met een dubbele gezinssituatie vergelijken met jongeren die bij één ouder wonen, zien we dat jongeren met een dubbele gezinssituatie vaker aangeven makkelijk met hun vader te kunnen praten dan leerlingen die bij één ouder wonen.

VERGELIJING MET EERDERE JAREN

Trendgegevens zijn apart weergegeven voor het basisonderwijs (Tabel 2.4) en het voortgezet onderwijs (Tabel 2.5). Er is sprake van een trendbreuk in het voortgezet onderwijs tussen 2013 en 2017 in verband met een verandering in de samenstelling van de steekproef. Voor meer informatie over de trendbreuk, het testen en interpreteren van de trends verwijzen we naar hoofdstuk 1.

STEUN VAN HET GEZIN

In het basisonderwijs is de ervaren steun van het gezin sinds 2017 stabiel gebleven. In het voortgezet onderwijs nam de ervaren steun van het gezin tussen 2017 en 2021 af bij zowel jongens als meisjes (zie Figuur 2.1). Bij jongens is deze daling in 2025 volledig hersteld: het percentage dat veel steun van het gezin ervaart steeg van 70 procent in 2021 naar 78 procent in 2025, waarmee het niveau weer gelijk is aan dat van 2017. Bij meisjes is geen sprake van een dergelijk herstel. Het percentage meisjes dat veel steun vanuit het gezin ervaart is in 2025 onveranderd ten opzichte van 2021 en ligt daarmee nog altijd lager dan in 2017 (66 versus 75%).

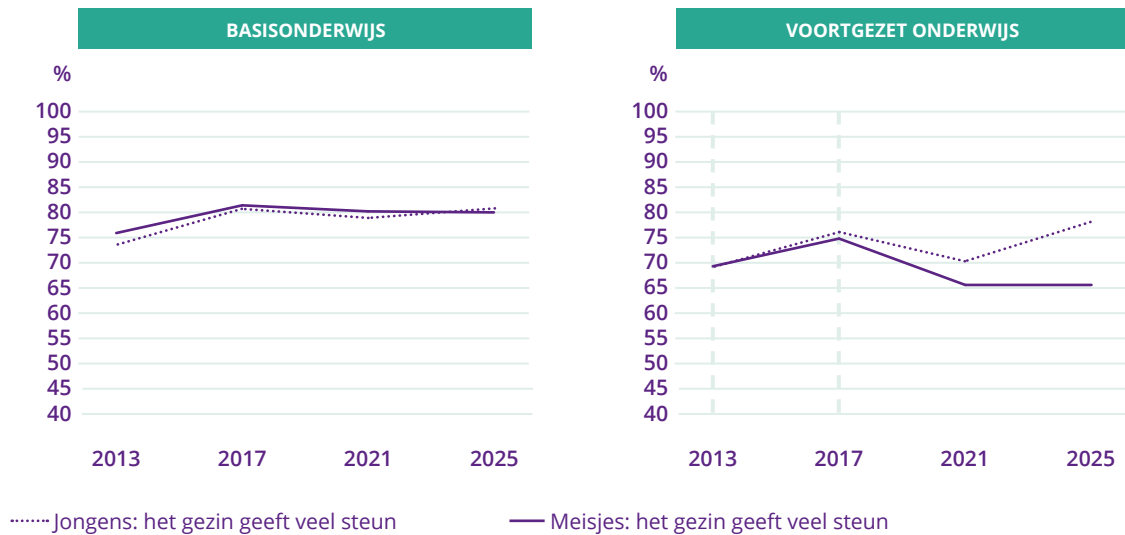
MAKKELIJK KUNNEN PRATEN MET OUDERS

In het basisonderwijs is het percentage leerlingen dat aangeeft (heel) makkelijk met hun vader te kunnen praten toegenomen van 83 procent in 2021 naar 88 procent in 2025. Daarmee is dit percentage weer gelijk aan het niveau van 2017. In het voortgezet onderwijs zien we dat het percentage dat makkelijk met hun vader kan praten onder jongens ook is toegenomen in 2025. Voor meisjes in het voortgezet onderwijs is het percentage dat (heel) makkelijk met hun vader praat stabiel gebleven.

In het basisonderwijs is het percentage leerlingen dat aangeeft (heel) makkelijk met hun moeder te kunnen praten sinds 2017 stabiel gebleven. Hetzelfde geldt voor jongens in het voortgezet onderwijs.

Bij meisjes in het voortgezet onderwijs daalde dit percentage tussen 2017 en 2021. In 2025 is deze daling nog niet hersteld: het percentage meisjes dat aangeeft (heel) makkelijk met hun moeder te kunnen praten, is niet veranderd ten opzichte van 2021 en ligt daarmee nog steeds lager dan in 2017.

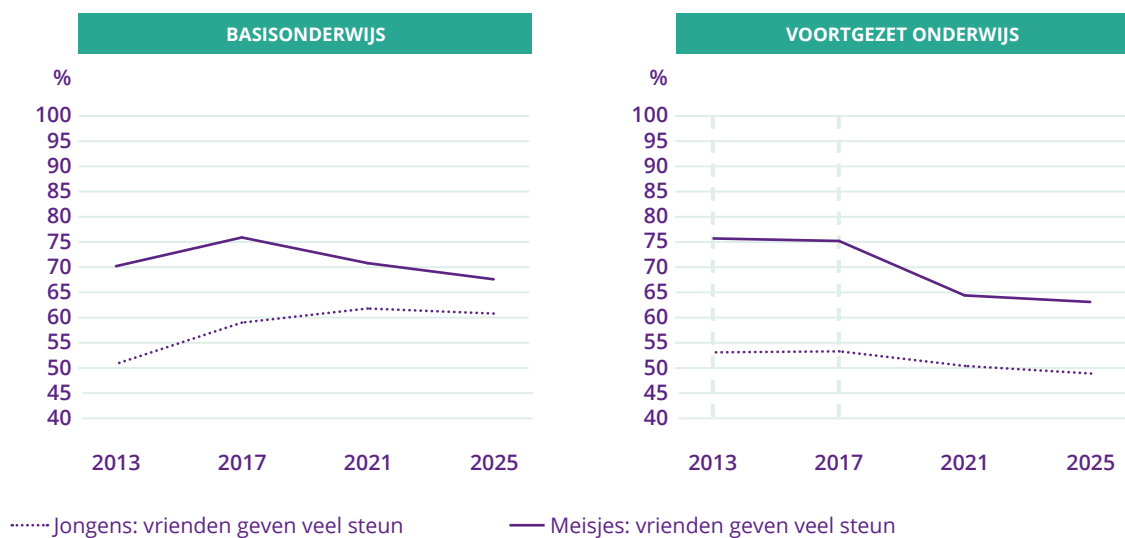
FIGUUR 2.1 Trends in steun van het gezin



STEUN VAN VRIENDEN

Voor jongens in het basisonderwijs is de ervaren steun van vrienden sinds 2017 stabiel. Onder meisjes in het basisonderwijs zien we echter een geleidelijke afname van het percentage dat veel steun van vrienden ervaart van 76 procent in 2017 naar 68 procent in 2025. In het voortgezet onderwijs nam de ervaren steun van vrienden af tussen 2017 en 2021. In 2025 is deze daling nog niet hersteld: het percentage leerlingen dat veel steun van vrienden ervaart is onveranderd ten opzichte van 2021 en ligt daarmee nog steeds lager dan in 2017 (zie Figuur 2.2).

FIGUUR 2.2 Trends in steun van vrienden



MAKKELIJK KUNNEN PRATEN MET BESTE VRIEND(IN)

In het basisonderwijs is het percentage leerlingen dat aangeeft (heel) makkelijk met hun beste vriend of vriendin te kunnen praten sinds 2017 stabiel gebleven. Voor meisjes in het voortgezet onderwijs geldt hetzelfde. Onder jongens in het voortgezet onderwijs nam het percentage dat aangaf (heel) makkelijk met hun beste vriend of vriendin te kunnen praten toe tussen 2017 en 2021. Na deze stijging bleef dit percentage tussen 2021 en 2025 stabiel.

TABEL 2.4 Trendgegevens 2001-2025 van relatie met gezinsleden en vrienden naar geslacht, basisonderwijs groep 8 (%)^{1,2,3}

	TOTAAL						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
Het gezin geeft veel steun (schaal) ⁴	-	-	-	74,7	81,0*	79,6	80,4
Kan (heel) makkelijk met vader praten	83,9	86,1	85,4	82,9	89,4*	83,1*	87,8*
Kan (heel) makkelijk met moeder praten	94,1	94,0	93,8	93,1	94,5	91,8	92,9
Vrienden geven veel steun (schaal) ⁴	-	-	-	60,6	67,5*	66,3	64,2
Kan (heel) makkelijk met beste vriend(in) praten	83,1	84,6	84,1	81,7	83,9	81,6	84,5
	JONGENS						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
Het gezin geeft veel steun (schaal) ⁴	-	-	-	73,5	80,7*	78,9	80,8
Kan (heel) makkelijk met vader praten	88,3	89,0	89,7	87,8	92,1	87,9	90,9
Kan (heel) makkelijk met moeder praten	94,0	94,0	95,7	93,9	95,2	92,9	94,6
Vrienden geven veel steun (schaal) ⁴	-	-	-	50,8	59,0*	61,8	60,8
Kan (heel) makkelijk met beste vriend(in) praten	81,4	79,6	79,6	78,9	80,7	79,9	81,8
	MEISJES						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
Het gezin geeft veel steun (schaal) ⁴	-	-	-	75,9	81,4*	80,2	80,0
Kan (heel) makkelijk met vader praten	79,4	83,2	81,1	78,0	86,7*	78,4*	84,8
Kan (heel) makkelijk met moeder praten	94,1	94,0	91,9	92,4	93,8	90,7	91,1
Vrienden geven veel steun (schaal) ⁴	-	-	-	70,2	75,9	70,8	67,6
Kan (heel) makkelijk met beste vriend(in) praten	84,7	89,6	88,5	84,6	86,9	83,3	87,1

¹ * = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

² vet = significant verschil ten opzichte van 2025

³ aantallen per meting: 2001 n=1823, 2005 n=1673, 2009 n=1792, 2013 n=1597, 2017 n=1588, 2021 n=1525, 2025 n = 1510

⁴ % met schaalscore gebaseerd op meerdere stellingen (zie bijlage voor alle stellingen en berekening)

TABEL 2.5 Trendgegevens 2001-2025 van relatie met gezinsleden en vrienden naar geslacht, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar (%)^{1,2,3,4}

	TOTAAL						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
Het gezin geeft veel steun (schaal) ⁵	-	-	-	69,3	75,4	68,0*	72,0*
Kan (heel) makkelijk met vader praten	73,9	77,0	80,0	76,6*	82,5	80,4	81,9
Kan (heel) makkelijk met moeder praten	88,9	90,1	90,5	87,5*	90,3	88,3*	88,2
Vrienden geven veel steun (schaal) ⁵	-	-	-	64,3	64,0	57,2*	55,8
Kan (heel) makkelijk met beste vriend(in) praten	90,5	91,7	91,5	89,5*	88,2	88,9	89,0
	JONGENS						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
Het gezin geeft veel steun (schaal) ⁵	-	-	-	69,2	76,1	70,3*	78,1*
Kan (heel) makkelijk met vader praten	81,7	84,9*	85,4	82,5	87,7	86,3	89,2*
Kan (heel) makkelijk met moeder praten	90,3	92,2	90,7	88,3	91,9	90,8	92,3
Vrienden geven veel steun (schaal) ⁵	-	-	-	53,1	53,3	50,4	48,9
Kan (heel) makkelijk met beste vriend(in) praten	87,1	88,0	87,6	86,5	85,1	88,3*	88,1
	MEISJES						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
Het gezin geeft veel steun (schaal) ⁵	-	-	-	69,3	74,8	65,6*	65,6
Kan (heel) makkelijk met vader praten	66,0	68,5	74,4*	70,3	77,0	74,2	74,2
Kan (heel) makkelijk met moeder praten	87,4	87,9	90,2	86,8*	88,5	85,6*	83,9
Vrienden geven veel steun (schaal) ⁵	-	-	-	75,7	75,2	64,4*	63,1
Kan (heel) makkelijk met beste vriend(in) praten	93,9	95,5	95,4	92,5*	91,3	89,4	90,0

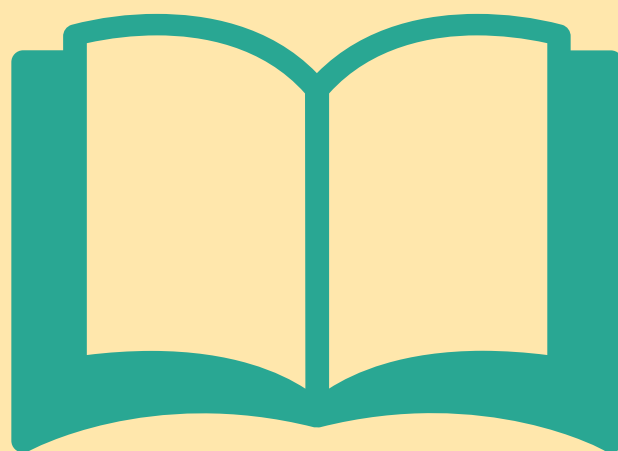
¹ * = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

² vet = significant verschil ten opzichte van 2025 (alleen voor de periode 2017-2025)

³ t/m 2013 op basis van leerjaar 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs. Vanaf 2017 op basis van alle scholieren van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs.

⁴ aantallen per meting: 2001 n=5517, 2005 n=5422, 2009 n=5642, 2013 n=5571, 2017 n=6718, 2021 n=5243, 2025 n=5103

⁵ % met schaalscore gebaseerd op meerdere stellingen (zie bijlage voor alle stellingen en berekening)



3

SCHOOLBELEVING EN PESTEN

Marlies Kapitein en Gonneke Stevens



SCHOOLBELEVING EN PESTEN

OVERZICHT VAN DE BELANGRIJKSTE RESULTATEN

SCHOOLWAARDERING

- De meeste leerlingen vinden school (een beetje of heel) leuk: 84 procent in het basisonderwijs en 64 procent in het voortgezet onderwijs.
- Het percentage leerlingen in het voortgezet onderwijs dat school leuk vindt, is tussen 2021 en 2025 gedaald van 72 naar 64 procent. Deze dalende trend is zichtbaar sinds 2013.

DRUK DOOR SCHOOLWERK

- In het basisonderwijs ervaart 1 op de 5 leerlingen (nogal) veel druk door schoolwerk. In het voortgezet onderwijs gaat dit om bijna de helft van de leerlingen. Meisjes in het voortgezet onderwijs ervaren aanzienlijk meer druk door schoolwerk dan jongens.
- In het basisonderwijs en in het voortgezet onderwijs is de druk door schoolwerk tussen 2021 en 2025 gelijk gebleven. De stijgende trend die ingezet is sinds 2009 is hiermee gestabiliseerd.

STRESS VAN HET SCHOOLADVIES

- In het basisonderwijs ervaart 1 op de 5 leerlingen (nogal) veel stress van het schooladvies. Meisjes ervaren deze stress vaker dan jongens.

SFEER TUSSEN KLASGENOTEN

- De meeste leerlingen in het basisonderwijs (87%) en voortgezet onderwijs (75%) zijn positief over de sfeer tussen klasgenoten. In het voortgezet onderwijs zijn jongens dat vaker dan meisjes.
- Meisjes in het voortgezet onderwijs zijn in 2025 minder positief over de sfeer tussen klasgenoten dan in eerdere jaren: het percentage daalde van 84 procent in 2017 naar 71 procent in 2025.

RELATIE MET LERAREN

- Bijna 9 op de 10 basisschoolleerlingen is (heel) positief over de relatie met leraren. In het voortgezet onderwijs is dit lager: ongeveer 6 op de 10 leerlingen. In het voortgezet onderwijs zijn jongens vaker positief over de relatie met leraren dan meisjes.
- Na de daling in 2021 bleef het percentage meisjes in het voortgezet onderwijs dat positief is over de relatie met leraren stabiel. In 2025 ligt dit percentage dus nog steeds lager dan in 2017.

PESTEN EN GEPEST WORDEN

- Weinig leerlingen (ongeveer 3%) geven aan dat zij minstens twee keer per maand pesten op school. Leerlingen geven vaker aan op school gepest te worden, namelijk 10 procent van de basisschoolleerlingen en 7 procent van de middelbare scholieren.
- Online pesten wordt nog minder gerapporteerd: 1,1 procent van de basisschoolleerlingen en 3,7 procent van de middelbare scholieren geeft aan minstens twee keer per maand online te pesten. In zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs geeft ongeveer 3 procent van de leerlingen aan online gepest te worden.
- De percentages (online) pesten en (online) gepest worden zijn in 2025 vergelijkbaar met 2021, alleen meisjes op de middelbare school worden in 2025 vaker gepest op school dan in 2021. Behalve voor jongens in het basisonderwijs, zijn meerdere indicatoren van pesten in 2025 hoger dan in 2017.

VERSCHILLEN NAAR ACHTERGRONDKENMERKEN

- Vwo-leerlingen zijn positiever over de sfeer tussen klasgenoten dan leerlingen in de andere schoolniveaus, en zij vinden school leuker dan vmbo-b/k-leerlingen. Net als leerlingen op de havo, pesten zij minder vaak en worden zij minder vaak gepest, zowel op school als online, dan vmbo-b/k-leerlingen. Vwo- en havo-leerlingen ervaren wel vaker druk door schoolwerk dan vmbo-b/k-leerlingen.
- Jongeren met een migratieachtergrond zijn minder positief over hun relatie met leraren. Zij rapporteren daarnaast vaker dat zij (online) pesten en vaker dat zij online gepest worden dan jongeren zonder migratieachtergrond.
- Jongeren met een lagere gezinswelvaart zijn over het algemeen minder positief over school, de onderlinge sfeer tussen klasgenoten en hun relatie met leraren. Ook rapporteren zij vaker (online) te pesten en (online) gepest te worden.
- Leerlingen die met beide ouders in één huis wonen, zijn positiever over school, ervaren minder druk door schoolwerk, een positievere sfeer tussen klasgenoten, een betere relatie met leraren en rapporteren minder vaak (online) te pesten of gepest te worden dan leerlingen die in een andere gezinssituatie opgroeien.

KERNCIJFERS

SCHOOLWAARDERING

De meeste scholieren vinden school (een beetje of heel) leuk (Tabel 3.1). Leerlingen van groep 8 zijn hier positiever over dan middelbare scholieren (84 versus 64%). In het voortgezet onderwijs daalt de schoolwaardering aanzienlijk tussen het 12^e en 14^e jaar en blijft daarna stabiel.

ERVAREN DRUK DOOR SCHOOLWERK

De ervaren druk door schoolwerk verschilt sterk tussen de onderwijstypes. In het basisonderwijs ervaart bijna 1 op de 5 leerlingen (nogal) veel druk door schoolwerk, tegenover bijna de helft van de leerlingen in het voortgezet onderwijs (Tabel 3.1). Het percentage leerlingen dat druk door schoolwerk ervaart, neemt toe met de leeftijd: van 34 procent onder de 12-jarigen tot 53 procent onder de 16-jarigen. In het voortgezet onderwijs ervaren meisjes vaker druk door schoolwerk dan jongens (54 versus 36%).

STRESS VAN HET SCHOOLADVIES IN HET BASISONDERWIJS

Bijna 1 op de 5 basisschoolleerlingen ervaart (nogal) veel stress van het schooladvies (Tabel 3.1). Meisjes rapporteren deze stress vaker dan jongens (24 versus 16%).

SFEER TUSSEN KLASGENOTEN

De meerderheid van de leerlingen ervaart de onderlinge sfeer tussen klasgenoten als (heel) goed (Tabel 3.1). Basisschoolleerlingen zijn daarbij positiever dan leerlingen in het voortgezet onderwijs (87 versus 75%). Tussen de leeftijd van 12 en 13 jaar daalt het percentage jongeren dat de sfeer tussen klasgenoten (heel) goed vindt, waarna dit percentage stabiel blijft. In het voortgezet onderwijs zijn jongens positiever over de onderlinge sfeer in de klas dan meisjes.

TABEL 3.1 Schoolbeleving en pesten naar onderwijstype, geslacht en leeftijd
(%, basisonderwijs groep 8 n=1510, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	BASISONDERWIJS			VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			GESLACHT			LEEFTIJD ³				
	J	M ¹	TOT	J	M ¹	TOT ²	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
SCHOOLBELEVING											
School is (een beetje/heel) leuk	82,3	85,1	83,7	63,5	65,1	64,3	80,3	65,1	57,6	58,5	59,0
(Nogal) veel druk door schoolwerk	18,5	18,9	18,7	35,7	54,0*	44,6	33,5	41,7	48,5	48,5	53,4
(Nogal) veel stress van schooladvies	15,9	23,9*	19,8	-	-	-	-	-	-	-	-
Sfeer klasgenoten is (heel) goed (schaal) ⁴	89,0	84,7	86,9	78,5	71,1*	74,8	82,4	72,9	71,5	72,2	76,1
Relatie met leraren is (heel) goed (schaal) ⁴	88,7	87,9	88,3	63,4	56,1*	59,8	73,7	58,6	57,7	53,0	55,4
PESTEN											
Heeft vaak gepest ⁵	2,8	2,6	2,7	3,6	2,2*	2,9	2,2	4,0	3,2	3,3	1,5
Heeft vaak online gepest ⁵	1,3	0,9	1,1	5,4	1,8*	3,7	1,8	4,3	4,3	4,1	3,7
Wordt vaak gepest ⁵	8,9	10,9	9,9	6,4	7,5	6,9	7,3	10,0	5,9	6,5	4,2
Wordt vaak online gepest ⁵	2,4	3,4	2,9	3,4	3,5	3,4	3,6	4,1	3,4	3,6	1,8

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs is significant

³ significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

⁴ % met schaalscore gebaseerd op 3 stellingen (zie bijlage voor alle stellingen en berekening)

⁵ vaak = minstens twee keer per maand in de laatste maanden

RELATIE MET LERAREN

Leerlingen in het voortgezet onderwijs zijn minder positief over hun relatie met leraren dan leerlingen van groep 8 (60 versus 88%; Tabel 3.1). Tussen de leeftijd van 12 en 13 jaar daalt het percentage jongeren dat positief is over de relatie met leraren met ruim 15 procentpunten, waarna deze percentages nauwelijks veranderen. In het voortgezet onderwijs zijn jongens positiever over hun relatie met leraren dan meisjes.

PESTEN EN GEPEST WORDEN

Leerlingen is gevraagd naar hun ervaringen met pesten en gepest worden, zowel op school als online. We beschouwen pesten en gepest worden als 'vaak' wanneer dit in de afgelopen maanden ten minste twee keer per maand is voorgekomen. Op de basisschool geeft 11 procent van de leerlingen aan vaak online en/of op school gepest te worden (niet opgenomen in de Tabel). In het voortgezet onderwijs ligt dit percentage lager, namelijk op 9 procent. Een uitgebreide beschrijving van de gebruikte vragen staat in de [bijlage](#).

Pesten

In zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs zegt ongeveer 3 procent van de leerlingen vaak op school te pesten (Tabel 3.1). Vaak online pesten komt in het voortgezet onderwijs meer voor dan in het basisonderwijs (3,7 versus 1,1%). In het voortgezet onderwijs is het percentage jongens dat vaak (online) pest ongeveer twee keer zo hoog als bij meisjes.

Gepest worden

Leerlingen in het basisonderwijs worden vaker op school gepest dan leerlingen in het voortgezet onderwijs (10 versus 7%; Tabel 3.1). Het percentage jongeren dat vaak wordt gepest is hoger op 13- dan op 14- en 16-jarige leeftijd. De percentages voor online gepest worden liggen wat lager dan voor gepest worden op school: ongeveer 3 procent van de jongeren is in de afgelopen maanden vaak online gepest. Er zijn geen verschillen in het percentage jongens en meisjes dat vaak online of op school gepest wordt.

VERSCHILLEN NAAR SCHOOLNIVEAU, MIGRATIEACHTERGROND, GEZINSWELVAART EN GEZINSVORM

SCHOOLNIVEAU

Voor nagenoeg alle indicatoren van schoolbeleving en pesten zien we verschillen naar schoolniveau (Tabel 3.2). Vwo-leerlingen vinden school vaker (een beetje of heel) leuk en rapporteren ook vaker dat er een goede sfeer is tussen klasgenoten, vergeleken met vmbo-b/k-leerlingen. Vmbo-g/t- en havo-leerlingen nemen hierin een tussenpositie in. Ook komen pesten en gepest worden, zowel op school als online, het vaakst voor op het vmbo-b/k en het minst vaak op het vwo. Vwo- en havo-leerlingen ervaren meer druk door schoolwerk dan vmbo-b/k-leerlingen. Wat betreft de relatie met leraren, zijn er geen verschillen naar schoolniveau.

TABEL 3.2 Schoolbeleving en pesten naar schoolniveau (%; voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	SCHOOLNIVEAU ¹			
	VMBO-B/K	VMBO-G/T	HAVO	VWO
SCHOOLBELEVING				
School is (een beetje/heel) leuk	57,2 ^a	63,0 ^{ab}	65,0 ^{ab}	70,1 ^b
(Nogal) veel druk door schoolwerk	36,8 ^a	40,8 ^{ab}	49,2 ^c	48,9 ^{bc}
Sfeer klasgenoten is (heel) goed (schaal)	66,0 ^a	70,2 ^{ab}	75,5 ^b	85,1 ^c
Relatie met leraren is (heel) goed (schaal)	57,4	57,2	60,9	62,9
PESTEN				
Heeft vaak gepest ²	5,6 ^a	3,8 ^a	2,0 ^b	1,2 ^b
Heeft vaak online gepest ²	7,5 ^a	3,9 ^b	2,5 ^b	1,9 ^b
Wordt vaak gepest ²	11,1 ^a	8,4 ^{ab}	5,5 ^{bc}	4,0 ^c
Wordt vaak online gepest ²	6,7 ^a	5,0 ^a	1,7 ^b	1,4 ^b

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

² vaak = minstens twee keer per maand in de laatste maanden

MIGRATIEACHTERGROND

Jongeren met een migratieachtergrond zijn negatiever over hun relatie met leraren dan jongeren zonder migratieachtergrond (Tabel 3.3). Zij rapporteren daarnaast vaker dat zij (online) pesten en vaker dat zij online gepest worden dan jongeren zonder migratieachtergrond.

GEZINSWELVAART

Jongeren uit gezinnen met een hoge en gemiddelde welvaart zijn positiever over school en de relatie met hun leraren dan jongeren uit gezinnen met een lage welvaart (Tabel 3.3). Verder geldt dat, hoe hoger de mate van gezinswelvaart, des te positiever jongeren zijn over de onderlinge sfeer tussen klasgenoten en hoe minder vaak ze op school gepest worden. Leerlingen uit gezinnen met een hoge en gemiddelde welvaart rapporteren tot slot minder vaak (online) te pesten en online gepest te worden dan leerlingen uit gezinnen met een lage welvaart.

GEZINSVORM

Voor alle indicatoren van schoolbeleving en pesten zien we verschillen naar gezinsvorm. Leerlingen die met beide ouders in één huis wonen zijn positiever over school en de onderlinge sfeer tussen klasgenoten dan leerlingen die bij één ouder wonen (Tabel 3.3). Daarnaast ervaren leerlingen die met beide ouders in één huis wonen minder druk door schoolwerk dan leerlingen met een dubbele gezinssituatie. Zij zijn bovendien positiever over hun relatie met leraren dan leerlingen die opgroeien in de andere twee gezinsvormen.

Leerlingen die met beide ouders in één huis wonen pesten minder vaak op school en worden minder vaak online gepest dan leerlingen met een dubbele gezinssituatie. Ook worden zij minder vaak gepest op school dan leerlingen die bij één ouder wonen. Leerlingen die met beide ouders in

één huis wonen pesten ten slotte minder vaak online dan leerlingen die opgroeien in de andere twee gezinsvormen.

TABEL 3.3 Schoolbeleving en pesten naar migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm (% , basisonderwijs groep 8 en voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar, n=6613)

	MIGRATIE- ACHTERGROND ¹		GEZINSWELVAART ²			GEZINSVORM ²		
	ZONDER	MET	LAAG	MIDDEN	HOOG	WOONT BIJ BEIDE OUDERS IN ÉÉN HUIS	HEEFT EEN DUBBELE GEZINS- SITUATIE ³	WOONT BIJ ÉÉN OUDER ⁴
SCHOOLBELEVING								
School is (een beetje/heel) leuk	67,8	68,9	60,4 ^a	67,9 ^b	68,8 ^b	69,4 ^a	64,9 ^{ab}	63,3 ^b
(Nogal) veel druk door schoolwerk	39,1	40,9	37,9	40,0	40,1	38,5 ^a	45,1 ^b	41,9 ^{ab}
Sfeer klasgenoten is (heel) goed (schaal)	77,8	75,7	69,0 ^a	76,0 ^b	79,1 ^c	78,5 ^a	74,2 ^{ab}	73,1 ^b
Relatie met leraren is (heel) goed (schaal)	66,5	62,3 [*]	57,0 ^a	65,6 ^b	65,9 ^b	67,2 ^a	60,1 ^b	58,3 ^b
PESTEN								
Heeft vaak gepest ⁵	2,4	4,0 [*]	5,3 ^a	2,6 ^b	2,7 ^b	2,6 ^a	4,2 ^b	3,5 ^{ab}
Heeft vaak online gepest ⁵	2,4	5,0 [*]	6,5 ^a	3,3 ^b	2,6 ^b	2,5 ^a	4,6 ^b	4,8 ^b
Wordt vaak gepest ⁵	7,3	8,2	13,1 ^a	8,0 ^b	6,3 ^c	6,7 ^a	8,9 ^{ab}	9,8 ^b
Wordt vaak online gepest ⁵	2,6	5,0 [*]	7,9 ^a	3,5 ^b	2,5 ^b	2,9 ^a	4,9 ^b	4,4 ^{ab}

¹ * = verschil op basis van migratieachtergrond is significant

² verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

³ woont bij beide ouders, maar de ouders wonen in twee verschillende huizen (met of zonder een andere opvoeder)

⁴ woont bij één ouder (met of zonder een andere opvoeder)

⁵ vaak = minstens twee keer per maand in de laatste maanden

VERGELIJKING MET EERDERE JAREN

Trendgegevens voor schoolwaardering, ervaren druk door schoolwerk, onderlinge sfeer tussen klasgenoten en pesten zijn beschikbaar vanaf 2001. De andere indicatoren zijn uitgevraagd vanaf een later jaar. Trendgegevens zijn apart weergegeven voor het basisonderwijs (Tabel 3.4) en het voortgezet onderwijs (Tabel 3.5). Er is sprake van een trendbreuk in het voortgezet onderwijs tussen 2013 en 2017 in verband met een verandering in de samenstelling van de steekproef. Voor meer informatie over de trendbreuk, het testen en interpreteren van de trends verwijzen we naar hoofdstuk 1.

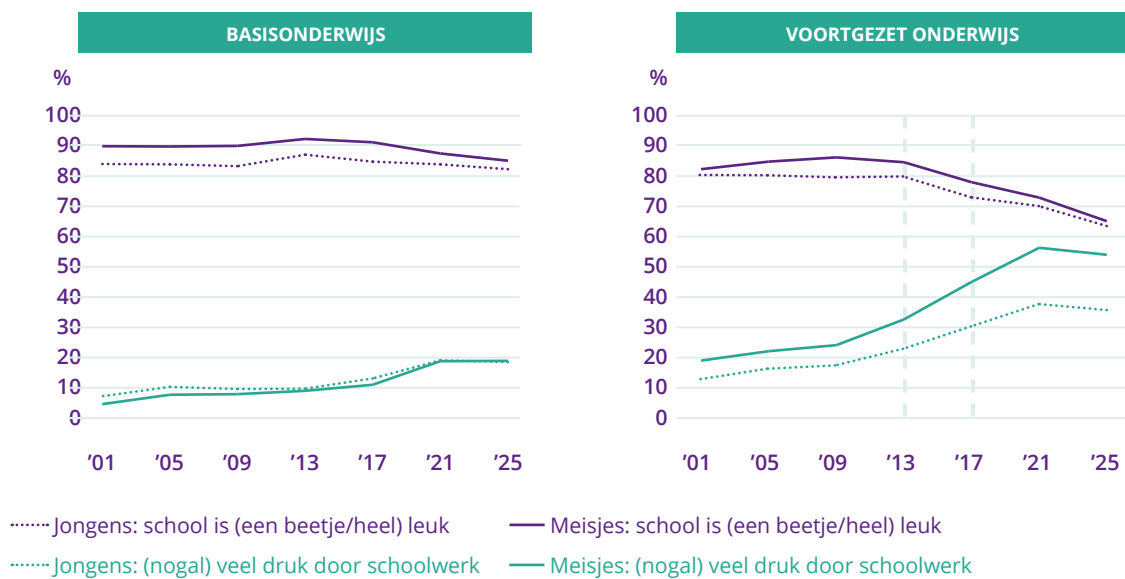
SCHOOLWAARDERING EN DRUK DOOR SCHOOLWERK

Leerlingen in het voortgezet onderwijs vinden school in 2025 minder leuk dan in eerdere jaren. Dat geldt voor zowel jongens als meisjes (zie Figuur 3.1). De dalende trend in schoolwaardering is

ingezet vanaf 2013, met een sterke daling in de afgelopen vier jaar (van 72 naar 64%). Voor leerlingen in het basisonderwijs zijn deze percentages nagenoeg stabiel.

Het percentage leerlingen dat in 2025 (nogal) veel druk door schoolwerk ervaart, is in zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs niet veranderd ten opzichte van 2021. Tussen 2009 en 2021 nam het percentage leerlingen in het voortgezet onderwijs dat druk door schoolwerk ervaart aanzienlijk toe. Op de basisschool was dit percentage stabiel tot 2017, waarna dit toenam tussen 2017 en 2021.

FIGUUR 3.1 Trends in schoolwaardering en ervaren druk door schoolwerk

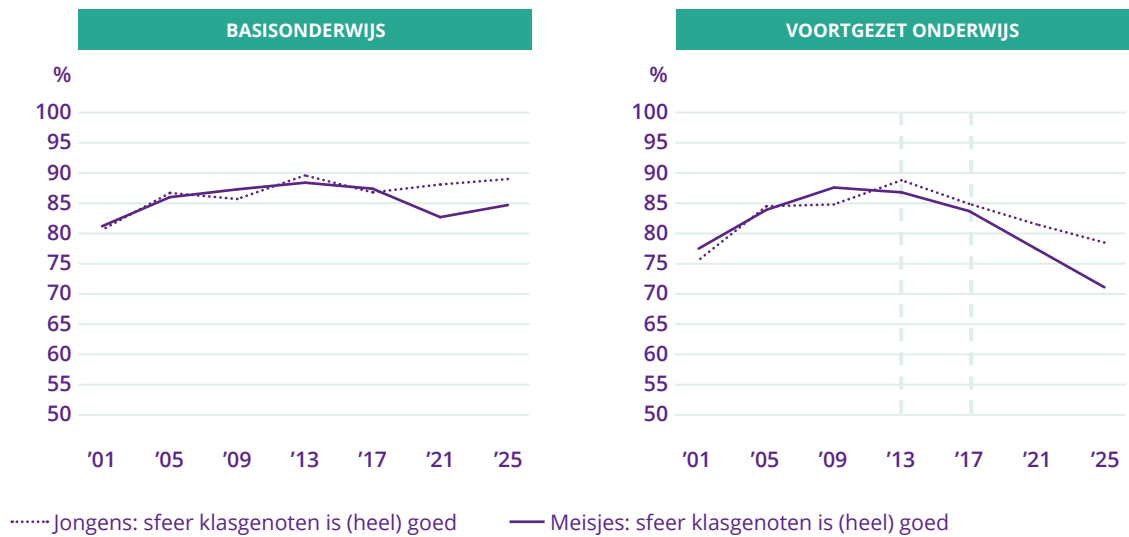


SFEER TUSSEN KLASGENOTEN EN RELATIE MET LERAREN

In het basisonderwijs zien we dat de trend in ervaren sfeer tussen klasgenoten over het algemeen stabiel is (zie Figuur 3.2). In het voortgezet onderwijs nam het percentage leerlingen dat de sfeer onder klasgenoten goed vindt tussen 2001 en 2013 toe. Vanaf 2017 is er een daling in dit percentage, vooral bij meisjes. Jongens zijn in 2025 even positief over de sfeer tussen klasgenoten als in 2021, maar wel minder positief dan in 2017. Bij meisjes is de dalende trend sterker doorgezet. In 2025 is het percentage meisjes dat de sfeer tussen klasgenoten als (heel) goed beoordeelt lager dan in 2021 en 2017, met een afname van 84 procent in 2017 naar 71 procent in 2025.

Wat betreft de relatie met leraren zien we in de laatste jaren alleen veranderingen bij meisjes in het voortgezet onderwijs. Na de daling in 2021 bleef het percentage meisjes dat positief is over de relatie met leraren stabiel tussen 2021 en 2025. Daardoor ligt dit percentage in 2025 nog steeds lager dan in 2017 (56 versus 62%).

FIGUUR 3.2 Trends in sfeer tussen klasgenoten



PESTEN EN GEPEST WORDEN

Globaal gezien nam het percentage leerlingen dat op school pest en gepest wordt tussen 2001 en 2017 af, waarna het percentage meisjes in het basisonderwijs dat aangeeft gepest te worden tussen 2017 en 2021 toenam. In 2025 geven leerlingen in zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs ongeveer even vaak aan te pesten en gepest te worden als in 2021. Alleen meisjes in het voortgezet onderwijs rapporteren in 2025 vaker dat zij gepest worden dan in 2021. Daarnaast geven leerlingen in het voortgezet onderwijs en meisjes op de basisschool in 2025 wel vaker aan gepest te worden dan in 2017. Ook rapporteren meisjes in het voortgezet onderwijs in 2025 vaker dat zij pesten dan in 2017.

Voor online pesten zien we tussen 2021 en 2025 geen veranderingen. Waar we, behalve voor jongens op de basisschool, tussen 2017 en 2021 een stijging in de percentages van online pesten zagen, zet deze stijging tussen 2021 en 2025 dus niet door. Wel liggen deze percentages in 2025 nog steeds hoger dan in 2017.

TABEL 3.4 Trendgegevens 2001-2025 van schoolbeleving en pesten naar geslacht, basisonderwijs groep 8 (%)^{1,2,3}

	TOTAAL						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
School is (een beetje/heel) leuk	86,9	86,8	86,7	89,7	88,0	85,7	83,7
(Nogal) veel druk door schoolwerk	5,9	9,0	8,8	9,4	12,0	18,9*	18,7
Sfeer klasgenoten is (heel) goed	80,9	86,3*	86,5	89,0	87,1	85,4	86,9
Relatie met leraren is (heel) goed	-	-	-	89,0	89,3	89,1	88,3
Heeft vaak gepest ⁴	7,4	7,4	6,4	3,5	2,1	1,8	2,7
Heeft vaak online gepest ⁴	-	-	-	-	0,4	1,2	1,1
Wordt vaak gepest ⁴	12,2	11,4	10,4	10,4	5,7*	7,9	9,9
Wordt vaak online gepest ⁴	-	-	-	-	1,2	4,5*	2,9
	JONGENS						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
School is (een beetje/heel) leuk	84,0	83,9	83,3	87,1	84,8	83,9	82,3
(Nogal) veel druk door schoolwerk	7,2	10,3	9,6	9,7	13,1	19,1	18,5
Sfeer klasgenoten is (heel) goed	80,6	86,7	85,7	89,6	86,8	88,1	89,0
Relatie met leraren is (heel) goed	-	-	-	87,6	87,4	89,3	88,7
Heeft vaak gepest ⁴	10,8	11,3	9,5	4,9	2,2	2,4	2,8
Heeft vaak online gepest ⁴	-	-	-	-	0,4	1,2	1,3
Wordt vaak gepest ⁴	14,4	12,3	10,4	9,5	5,8	6,6	8,9
Wordt vaak online gepest ^{3,4}	-	-	-	-	1,3	2,8	2,4
	MEISJES						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
School is (een beetje/heel) leuk	89,9	89,8	90,0	92,3	91,2	87,5	85,1
(Nogal) veel druk door schoolwerk	4,6	7,7	7,9	9,0	11,0	18,8*	18,9
Sfeer klasgenoten is (heel) goed	81,2	86,0	87,3	88,4	87,4	82,7	84,7
Relatie met leraren is (heel) goed	-	-	-	90,4	91,2	89,0	87,9
Heeft vaak gepest ⁴	3,9	3,4	3,2	2,0	1,9	1,3	2,6
Heeft vaak online gepest ⁴	-	-	-	-	0,4	1,2	0,9
Wordt vaak gepest ⁴	9,9	10,5	10,4	11,3	5,6*	9,2	10,9
Wordt vaak online gepest ⁴	-	-	-	-	1,0	6,1*	3,4

¹ * = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

² vet = significant verschil ten opzichte van 2025

³ aantallen per meting: 2001 n=1823, 2005 n=1673, 2009 n=1792, 2013 n=1597, 2017 n=1588, 2021 n=1525, 2025 n = 1510

⁴ vaak = minstens twee keer per maand in de laatste maanden

TABEL 3.5 Trendgegevens 2001-2025 van schoolbeleving en pesten naar geslacht, voortgezet onderwijs
12 t/m 16 jaar (%)^{1,2,3,4}

	TOTAAL						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
School is (een beetje/heel) leuk	81,4	82,5	82,9	82,2	75,4	71,5*	64,3*
(Nogal) veel druk door schoolwerk	15,9	19,2*	20,8	27,7*	37,5	46,8*	44,6
Sfeer klasgenoten is (heel) goed	76,5	84,2*	86,2	87,8	84,3	79,5*	74,8*
Relatie met leraren is (heel) goed	-	-	-	67,2	63,6	61,4	59,8
Heeft vaak gepest ⁵	11,3	9,1	6,8*	4,5*	1,9	2,8	2,9
Heeft vaak online gepest ⁵	-	-	-	-	1,6	3,0*	3,7
Wordt vaak gepest ⁵	9,5	7,1*	6,3	6,9	4,1	5,3	6,9
Wordt vaak online gepest ⁵	-	-	-	-	1,9	3,7*	3,4
	JONGENS						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
School is (een beetje/heel) leuk	80,4	80,3	79,6	79,9	73,0	70,1	63,5*
(Nogal) veel druk door schoolwerk	12,8	16,3*	17,4	22,9*	30,3	37,7*	35,7
Sfeer klasgenoten is (heel) goed	75,6	84,5*	84,8	88,8*	84,9	81,5*	78,5
Relatie met leraren is (heel) goed	-	-	-	68,2	65,0	65,8	63,4
Heeft vaak gepest ⁵	16,2	12,3	9,4	5,9*	2,7	3,7	3,6
Heeft vaak online gepest ⁵	-	-	-	-	2,1	4,3*	5,4
Wordt vaak gepest ⁵	10,6	8,1	8,0	7,0	4,4	5,7	6,4
Wordt vaak online gepest ⁵	-	-	-	-	1,8	3,6*	3,4
	MEISJES						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
School is (een beetje/heel) leuk	82,3	84,8	86,2	84,6	78,0	72,9*	65,1*
(Nogal) veel druk door schoolwerk	19,0	22,1	24,1	32,6*	45,0	56,3*	54,0
Sfeer klasgenoten is (heel) goed	77,5	83,9*	87,6*	86,8	83,7	77,4*	71,1*
Relatie met leraren is (heel) goed	-	-	-	66,2	62,2	56,8*	56,1
Heeft vaak gepest ⁵	6,2	5,8	4,2	3,1	1,1	1,9	2,2
Heeft vaak online gepest ⁵	-	-	-	-	0,9	1,7	1,8
Wordt vaak gepest ⁵	8,3	6,0	4,6	6,9*	3,9	4,8	7,5*
Wordt vaak online gepest ⁵	-	-	-	-	1,9	3,8*	3,5

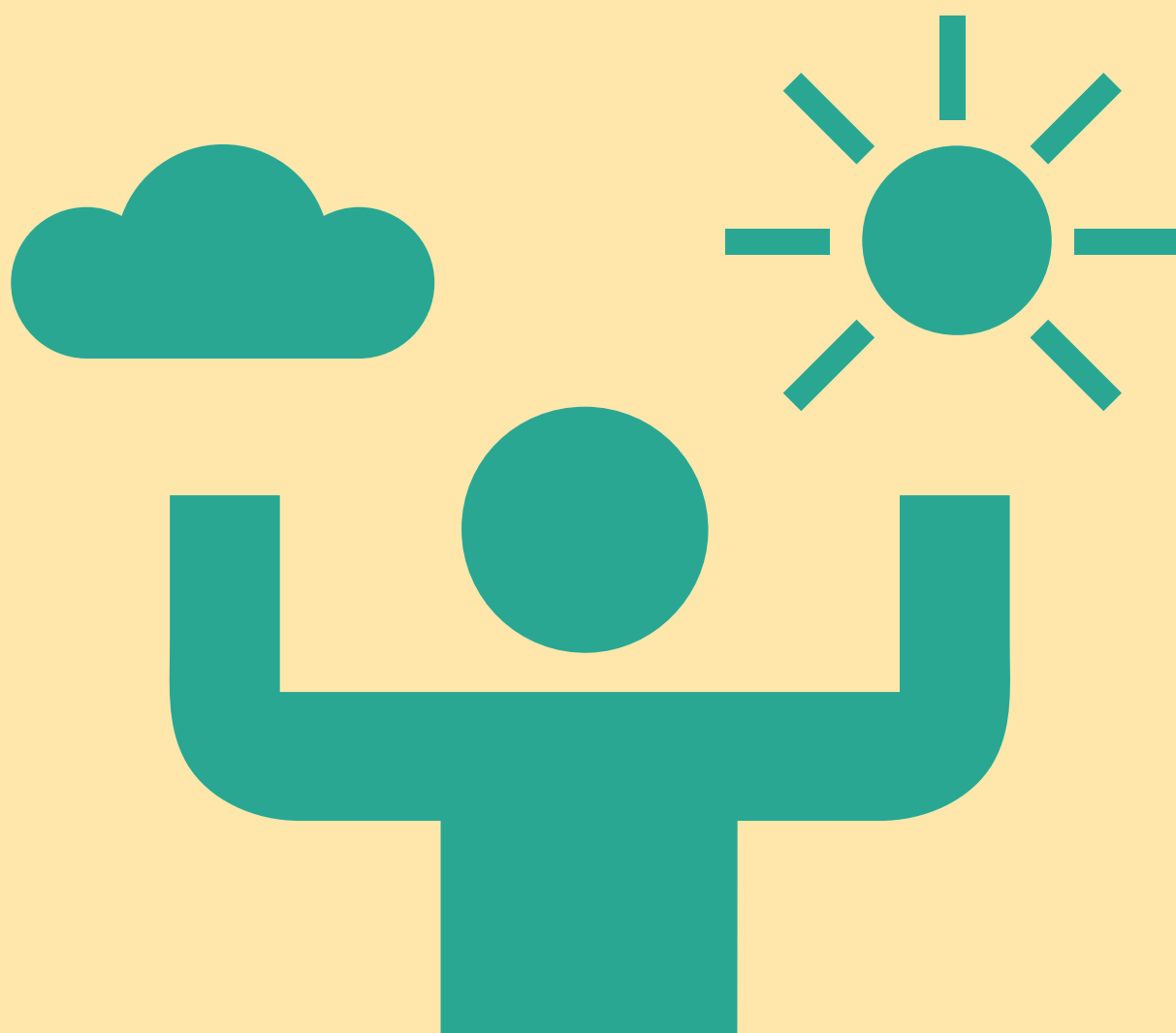
¹* = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

²vet = significant verschil ten opzichte van 2025 (alleen voor de periode 2017-2025)

³t/m 2013 op basis van leerjaar 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs, Vanaf 2017 op basis van alle scholieren van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs.

⁴aantallen per meting: 2001 n=5517, 2005 n=5422, 2009 n=5642, 2013 n=5571, 2017 n=6718, 2021 n=5243, 2025 n=5103

⁵vaak = minstens twee keer per maand in de laatste maanden



4

WELBEVINDEN EN MENTALE PROBLEMEN

Gonneke Stevens, Aniek de Lange en
Margreet de Looze



WELBEVINDEN EN MENTALE PROBLEMEN

OVERZICHT VAN DE BELANGRIJKSTE RESULTATEN

LEVENSTEVREDENHEID EN EMOTIONEEL WELBEVINDEN

- Leerlingen in het basisonderwijs geven hun leven gemiddeld een 8, terwijl leerlingen in het voortgezet onderwijs hun leven gemiddeld met een 7,3 beoordelen.
- Ongeveer 1 op de 10 leerlingen in het basisonderwijs rapporteert een laag emotioneel welbevinden; in het voortgezet onderwijs geldt dit voor ongeveer 1 op de 4 leerlingen.
- Jongens geven hun leven een hoger cijfer en zijn positiever over hun emotioneel welbevinden dan meisjes.
- Het cijfer dat meisjes hun leven geven, daalde aanzienlijk tussen 2017 en 2021 onder meisjes in het basisonderwijs en tussen 2019 en 2021 onder meisjes in het voortgezet onderwijs. In 2025 ligt dit cijfer op een vergelijkbaar niveau als in 2021.

EENZAAMHEID

- Het percentage leerlingen dat meestal of altijd eenzaam is, ligt lager in het basisonderwijs (7%) dan in het voortgezet onderwijs (10%).
- Meisjes rapporteren bijna drie keer zo vaak als jongens dat zij eenzaam zijn.
- Tussen 2021 en 2025 is het percentage jongeren dat meestal of vaak eenzaam is, niet veranderd.

LICHAMELIJKE EN PSYCHISCHE KLACHTEN

- Van de leerlingen in het basisonderwijs rapporteert 41 procent meer dan één keer per week één of meer psychische klachten; 24 procent van hen rapporteert meer dan één keer per week één of meer lichamelijke klachten. Leerlingen in het voortgezet onderwijs rapporteren deze klachten vaker (respectievelijk 51 en 38%).
- Meisjes rapporteren beide type klachten vaker dan jongens.
- Na een flinke stijging tussen 2017 en 2021, met name onder meisjes, veranderde het percentage jongeren in het voortgezet onderwijs met psychische en lichamelijke klachten niet tussen 2021 en 2025. Voor meisjes in het basisonderwijs zien we eenzelfde patroon voor psychische klachten.

SDQ MENTALE PROBLEMEN

- Het percentage leerlingen in het basisonderwijs met mentale problemen varieert van 16 (gedragsproblemen) tot 25 procent (hyperactiviteit/aandachtsproblemen). In het voortgezet onderwijs varieert dit van 20 (gedragsproblemen en problemen met leeftijdsgenoten) tot 37 procent (hyperactiviteit/aandachtsproblemen).
- In het voortgezet onderwijs rapporteren meisjes meer mentale problemen dan jongens op bijna alle SDQ schalen. In het basisonderwijs rapporteren meisjes alleen meer emotionele problemen dan jongens.
- Tussen 2019 en 2021 nam het percentage leerlingen in het voortgezet onderwijs dat mentale problemen rapporteert sterk toe, met name onder meisjes. Daarna zijn deze percentages niet meer veranderd. Het niveau van mentale problemen in 2025 ligt daarmee een stuk hoger dan in 2019. Voor meisjes in het basisonderwijs zijn er in 2025 voorzichtige tekenen van herstel ten opzichte van 2017. Waar deze meisjes in 2021 meer mentale problemen rapporteerden op vier van de vijf SDQ schalen ten opzichte van 2017, is dat in 2025 het geval voor twee van de vijf schalen.

ZORGEN OVER DE WERELD

- Van de leerlingen in het voortgezet onderwijs rapporteert 11 procent zich (heel) vaak zorgen te maken over klimaatverandering, 22 procent over oorlogen en 22 procent over de huizenmarkt. Vooral 16-jarigen maken zich vaak druk over de huizenmarkt (38%).
- Meisjes maken zich vaker zorgen over deze drie thema's dan jongens.

VERSCHILLEN NAAR ACHTERGRONDKENMERKEN

- Er zijn geen verschillen naar schoolniveau in levenstevredenheid, emotioneel welbevinden en emotionele problemen. Voor andere indicatoren rapporteren vwo-leerlingen minder mentale problemen dan leerlingen in het vmbo-b/k; havo-leerlingen en vmbo-g/t-leerlingen nemen een tussenpositie in. Vwo-leerlingen rapporteren wel vaker zorgen over klimaatverandering dan leerlingen in de andere schoolniveaus.
- Jongeren met een migratieachtergrond zijn vaker eenzaam en rapporteren vaker gedragsproblemen en problemen met leeftijdsgenoten, terwijl jongeren zonder migratieachtergrond vaker hyperactiviteit/aandachtsproblemen rapporteren. De eerste groep maakt zich vaker zorgen over oorlogen, de tweede over de huizenmarkt.
- Jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart rapporteren doorgaans een hoger welbevinden en minder mentale problemen dan jongeren uit gezinnen met een lage welvaart; jongeren uit gezinnen met een gemiddelde welvaart nemen meestal een tussenpositie in. Jongeren in gezinnen met een lage welvaart maken zich daarnaast vaker zorgen over oorlogen dan jongeren in gezinnen met een hoge welvaart.
- Jongeren die met beide ouders in één huis wonen, rapporteren een hoger welbevinden en minder mentale problemen dan ten minste één van de twee groepen jongeren die opgroeit in een andere gezinsvorm.

KERNCIJFERS

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) verstaat onder gezondheid zowel de afwezigheid van ziekten (waaronder psychische problemen) als de aanwezigheid van fysiek, mentaal en sociaal welbevinden (Patalay & Fitzsimons, 2016). In overeenstemming hiermee wordt in dit hoofdstuk aandacht besteed aan zowel welbevinden als psychische problemen.

LEVENSTEVREDENHEID

De eerste indicator van welbevinden is levenstevredenheid. Leerlingen in groep 8 van de basisschool zijn tevredener over hun leven dan leerlingen in het voortgezet onderwijs: de eerste groep geeft hun leven gemiddeld een 8 en de tweede een 7,3 (Tabel 4.1). Daarnaast geven 12-jarigen een hoger cijfer aan hun leven dan 13- tot en met 16-jarigen. In zowel het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs zijn meisjes minder tevreden over hun leven dan jongens. Dit verschil is vooral in het voortgezet onderwijs groot (6,8 versus 7,7).

EMOTIONEEL WELBEVINDEN

Het percentage leerlingen dat een laag emotioneel welbevinden rapporteert (zie [bijlage](#) voor alle stellingen en antwoordcategorieën), ligt bij leerlingen in het voortgezet onderwijs meer dan twee keer zo hoog als bij leerlingen in groep 8 van de basisschool (27 versus 11%; Tabel 4.1). Tussen de 12 en 15 is er een geleidelijke toename in het percentage jongeren met een laag emotioneel welbevinden. In beide onderwijstypen rapporteren meisjes aanzienlijk vaker dat zij een laag emotioneel welbevinden hebben dan jongens.

EENZAAMHEID

Op de basisschool geeft 7 procent van de leerlingen aan zich in het laatste jaar meestal of altijd eenzaam te hebben gevoeld (Tabel 4.1). In het voortgezet onderwijs ligt dit percentage hoger, namelijk op 10 procent. Jongeren van 15 zijn vaker eenzaam dan 12- en 14-jarigen. Zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs rapporteren meisjes bijna drie keer zo vaak dat zij eenzaam zijn als jongens.

PSYCHISCHE EN LICHAAMELIJKE KLACHTEN

Van de leerlingen in het voortgezet onderwijs geeft ongeveer de helft aan meer dan één keer per week één of meer psychische klachten te hebben (zie [bijlage](#) voor alle stellingen en antwoordcategorieën). Onder leerlingen in groep 8 van de basisschool ligt dit percentage lager (41%; Tabel 4.1). Lichamelijke klachten worden minder vaak gerapporteerd: 24 procent van de leerlingen in het basisonderwijs en 38 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs rapporteert dit type klachten meer dan één keer per week. Jongeren van 15 en 16 rapporteren vaker psychische klachten dan jongeren van 12. De leeftijdsverschillen in lichamelijke klachten lijken hier sterk op: Leerlingen van 14, 15 en 16 rapporteren vaker lichamelijke klachten dan leerlingen van 12. Meisjes in zowel het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs rapporteren vaker psychische en lichamelijke klachten dan jongens.

TABEL 4.1 Welbevinden, mentale problemen en zorgen over de wereld naar onderwijstype, geslacht en leeftijd (% , basisonderwijs groep 8 n=1510, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	BASISONDERWIJS			VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			GESLACHT			LEEFTIJD ³				
	J	M ¹	TOT	J	M ¹	TOT ²	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
Cijfer levenstevredenheid	8,1	7,8*	8,0	7,7	6,8*	7,3	7,6	7,3	7,2	7,0	7,1
Laag emotioneel welbevinden ⁴	7,3	15,4*	11,3	16,1	37,3*	26,5	19,4	24,9	25,8	33,1	30,1
(Meestal of altijd) eenzaam	3,7	10,0*	6,8	6,1	15,0*	10,4	7,2	10,2	10,0	14,2	10,2
> één keer per week psychische klachten ⁵	35,9	45,9*	40,9	40,2	61,3*	50,5	45,0	49,3	50,8	54,9	53,6
> één keer per week lichamelijke klachten ⁶	18,7	29,6*	24,1	25,8	49,8*	37,5	30,1	36,5	40,4	40,3	41,5
PROBLEEMSCHALEN SDQ ⁷											
Emotionele problemen	13,0	26,2*	19,5	12,9	42,7*	27,5	22,5	26,6	30,2	29,1	29,4
Gedragsproblemen	17,1	14,0	15,5	19,0	21,3*	20,1	17,1	21,9	23,5	20,6	15,4
Hyperactiviteit/aandachtsproblemen	24,8	25,3	25,1	32,4	41,0*	36,6	34,1	35,1	39,2	38,6	35,3
Problemen met leeftijdsgenoten	14,4	17,4	15,9	20,6	19,5	20,1	14,3	20,2	21,1	24,0	20,6
Totale problemen ⁸	18,9	23,5	21,2	22,8	40,0*	31,2	26,6	31,5	33,2	34,0	30,1
ZORGEN OVER DE WERELD ⁹											
Zorgen over klimaatverandering	-	-	-	8,3	13,1*	10,7	11,9	11,3	10,6	9,2	10,4
Zorgen over oorlogen	-	-	-	17,3	27,0*	22,1	23,0	24,4	18,6	20,3	25,7
Zorgen over huizenmarkt	-	-	-	17,8	25,6*	21,6	13,4	16,3	19,3	26,1	37,7

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs is significant

³ significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

⁴ % met somscore <13 op emotioneel welbevinden (5 stellingen, met elk een score van 0 = nooit - 5 = de hele tijd, opgeteld) (zie bijlage voor alle stellingen)

⁵ % meer dan één keer per week één of meer psychische klachten (zie bijlage voor alle stellingen)

⁶ % meer dan één keer per week één of meer lichamelijke klachten (zie bijlage voor alle stellingen)

⁷ % met hoge score op de betreffende probleemschaal (zie bijlage voor alle stellingen)

⁸ % met hoge score op de som van de vier probleemschalen

⁹ % jongeren dat zich hierover (heel) vaak zorgen maakt (zie bijlage voor alle stellingen)

SDQ MENTALE PROBLEMEN

Alle jongeren vulden de *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) in (Goodman e.a., 1998). Hierin rapporteren jongeren over hun gedrag en gevoelens in de afgelopen zes maanden. De probleemschalen van de SDQ bestaan in totaal uit 20 stellingen, waarmee een onderscheid gemaakt wordt tussen vier typen problemen: emotionele problemen, gedragsproblemen, hyperactiviteit/

aandachtsproblemen en problemen met leeftijdsgenoten (zie [bijlage](#) voor alle stellingen en antwoordcategorieën). Op basis van de som van deze vier probleemschalen wordt de totale probleemscore vastgesteld. Eerder HBSC-onderzoek heeft laten zien dat de bovenstaande indeling in typen problemen adequaat is voor verschillende groepen jongeren in Nederland (Duijnhof e.a., 2015). Bij de presentatie van de resultaten in dit hoofdstuk is gewerkt met afkappunten. Toen de SDQ voor het eerst werd afgenomen in het HBSC-onderzoek (2005), is in navolging van de aanbevelingen van de ontwikkelaar van de SDQ het afkappunt zo bepaald dat ongeveer 15 procent van de jongeren in 2005 een score boven dit afkappunt vertoonde. Deze aanpak maakt het mogelijk een vergelijking te maken tussen jongeren met relatief veel problemen en jongeren die weinig of geen problemen ervaren. Jongeren die hoger scoren dan dit afkappunt beschouwen we dus als jongeren met een relatief hoge score op de betreffende schaal.

Leerlingen in het voortgezet onderwijs rapporteren vaker emotionele problemen, gedragsproblemen, hyperactiviteit/aandachtsproblemen, problemen met leeftijdsgenoten en totale problemen dan leerlingen op de basisschool (Tabel 4.1). Jongeren van 14 rapporteren vaker emotionele problemen en gedragsproblemen dan 12-jarigen. Deze jongeren rapporteren ook vaker gedragsproblemen dan 16-jarigen. In het basisonderwijs zien we dat meisjes vaker emotionele problemen rapporteren dan jongens. In het voortgezet onderwijs geldt dit ook voor gedragsproblemen, hyperactiviteit/aandachtsproblemen en totale problemen. De sekseverschillen zijn het meest uitgesproken voor emotionele problemen. Dit percentage is onder meisjes in het voortgezet onderwijs ongeveer drie keer zo hoog als onder jongens.

ZORGEN OVER DE WERELD

In het voortgezet onderwijs maakt 11 procent van de leerlingen zich (heel) vaak zorgen over klimaatverandering, 22 procent over oorlogen en 22 procent over de huizenmarkt (of jongeren later een huis kunnen vinden om in te wonen) (Tabel 4.1). Alleen voor zorgen over de huizenmarkt zijn er duidelijke leeftijdsverschillen. Tot de leeftijd van 14 jaar is dit percentage min of meer stabiel, waarna dit toeneemt. Met name tussen de 15 en 16 is deze toename aanzienlijk. Meisjes maken zich vaker zorgen over klimaatveranderingen, oorlogen en de huizenmarkt dan jongens.

VERSCHILLEN NAAR SCHOOLNIVEAU, MIGRATIEACHTERGROND, GEZINSWELVAART EN GEZINSVORM

SCHOOLNIVEAU

Hoewel er geen verschillen naar schoolniveau zijn in levenstevredenheid, emotioneel welbevinden en emotionele problemen, rapporteren vwo-leerlingen minder problemen dan vmbo-b/k-leerlingen voor een aantal andere indicatoren van welbevinden en mentale problemen (Tabel 4.2). Havo-leerlingen en vmbo-g/t-leerlingen nemen vaak een tussenpositie in, al varieert hun positie per indicator. Zo voelen vwo-leerlingen zich minder vaak eenzaam dan vmbo-b/k-leerlingen, terwijl havo- en vmbo-g/t-leerlingen hierin niet verschillen van beide andere groepen leerlingen. Havo-leerlingen rapporteren minder vaak psychische klachten dan vmbo-b/k-leerlingen. Leerlingen op het vwo en de havo rapporteren minder vaak lichamelijke klachten dan beide groepen vmbo-leerlingen.

Voor gedragsproblemen zien we dat het percentage leerlingen met deze problemen afneemt met het schoolniveau: vmbo-b/k-leerlingen rapporteren meer problemen dan vmbo-g/t-leerlingen, vmbo-g/t-leerlingen rapporteren meer problemen dan havo-leerlingen en havo-leerlingen rapporteren meer problemen dan vwo-leerlingen. Voor totale problemen is het beeld vergelijkbaar, maar is er alleen geen verschil tussen beide groepen vmbo-leerlingen. Ook rapporteren vwo-leerlingen minder vaak hyperactiviteit/aandachtsproblemen dan leerlingen in de andere schoolniveaus. Het percentage jongeren met problemen met leeftijdsgenoten ligt daarnaast lager op het vwo en de havo dan het vmbo; op het vmbo-b/k ligt dit percentage bovendien hoger dan op het vmbo-g/t.

Wanneer het gaat om zorgen die jongeren hebben over de wereld, dan zijn er weinig verschillen naar schoolniveau. Alleen wat betreft zorgen over klimaatverandering zien we een verschil. Het percentage leerlingen dat zich hier (heel) vaak zorgen over maakt, ligt hoger onder leerlingen op het vwo dan onder leerlingen in de andere schoolniveaus.

TABEL 4.2 Welbevinden, mentale problemen en zorgen over de wereld naar schoolniveau (% voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	SCHOOLNIVEAU ¹			
	VMBO-B/K	VMBO-G/T	HAVO	VWO
Cijfer levenstevredenheid	7,1	7,2	7,3	7,4
Laag emotioneel welbevinden	28,9	25,7	25,5	26,5
(Meestal of altijd) eenzaam	13,3 ^a	11,6 ^{ab}	9,4 ^{ab}	8,3 ^b
> één keer per week psychische klachten	55,0 ^a	52,2 ^{ab}	48,2 ^b	48,1 ^{ab}
> één keer per week lichamelijke klachten	44,2 ^a	41,8 ^a	35,2 ^b	30,7 ^b
PROBLEEMSCHALEN SDQ				
Emotionele problemen	29,7	30,0	25,8	25,2
Gedragsproblemen	33,1 ^a	25,2 ^b	15,2 ^c	10,6 ^d
Hyperactiviteit/aandachtsproblemen	43,2 ^a	39,6 ^a	37,0 ^a	28,0 ^b
Problemen met leeftijdsgenoten	32,3 ^a	24,7 ^b	15,7 ^c	11,2 ^c
Totale problemen	42,8 ^a	36,7 ^a	28,2 ^b	20,4 ^c
ZORGEN OVER DE WERELD				
Zorgen over klimaatverandering	8,9 ^a	7,4 ^a	9,8 ^a	15,9 ^b
Zorgen over oorlogen	18,2	21,2	23,7	23,6
Zorgen over huizenmarkt	18,9	20,1	23,8	22,4

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

MIGRATIEACHTERGROND

Jongeren met een migratieachtergrond zijn vaker (meestal of altijd) eenzaam en rapporteren vaker gedragsproblemen en problemen met leeftijdsgenoten dan jongeren zonder migratieachtergrond (Tabel 4.3). Hyperactiviteit/aandachtsproblemen worden juist minder vaak gerapporteerd door

jongeren met een migratieachtergrond. Ook maken jongeren met een migratieachtergrond zich vaker zorgen over oorlogen, terwijl zij zich minder vaak zorgen maken over de huizenmarkt dan jongeren zonder migratieachtergrond.

TABEL 4.3 Welbevinden, mentale problemen en zorgen over de wereld naar migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm (% , basisonderwijs groep 8 en voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar, n=6613)

	MIGRATIE- ACHTERGROND ¹		GEZINSWELVAART ²			GEZINSVORM ²		
	ZONDER	MET	LAAG	MIDDEN	HOOG	WOONT BIJ BEIDE OUDERS IN ÉÉN HUIS	HEEFT EEN DUBBELE GEZINS- SITUATIE ³	WOONT BIJ ÉÉN OUDER ⁴
Cijfer levenstevredenheid	7,4	7,4	6,8 ^a	7,3 ^b	7,5 ^c	7,5 ^a	7,0 ^b	7,0 ^b
Laag emotioneel welbevinden	23,3	23,9	31,8 ^a	24,9 ^b	21,4 ^c	22,2 ^a	28,1 ^b	28,2 ^b
(Meestal of altijd) eenzaam	9,0	11,4 [*]	17,1 ^a	10,6 ^b	8,1 ^c	8,8 ^a	11,5 ^b	13,2 ^b
> één keer per week psychische klachten	48,2	49,5	60,2 ^a	48,3 ^b	48,0 ^b	46,2 ^a	57,1 ^b	56,2 ^b
> één keer per week lichamelijke klachten	34,1	36,6	44,1 ^a	35,8 ^b	33,3 ^b	33,1 ^a	39,2 ^b	40,2 ^b
PROBLEEMSCHALEN SDQ								
Emotionele problemen	26,2	24,9	32,3 ^a	27,3 ^a	24,0 ^b	24,3 ^a	33,2 ^b	29,0 ^{ab}
Gedragsproblemen	17,5	23,3 [*]	29,6 ^a	20,1 ^b	16,9 ^c	17,7 ^a	22,6 ^b	23,8 ^b
Hyperactiviteit/ aandachtsproblemen	37,3	26,6 [*]	33,8	34,0	35,0	33,2 ^a	42,1 ^b	33,8 ^a
Problemen met leeftijdsgenoten	17,3	24,0 [*]	32,7 ^a	21,1 ^b	15,8 ^c	18,1 ^a	19,8 ^{ab}	24,3 ^b
Totale problemen	29,5	28,4	39,4 ^a	30,5 ^b	27,0 ^c	27,2 ^a	36,5 ^b	34,5 ^b
ZORGEN OVER DE WERELD								
Zorgen over klimaatverandering ⁵	10,5	10,9	9,1	10,7	10,8	10,7	9,8	10,3
Zorgen over oorlogen ⁵	19,8	28,2 [*]	27,6 ^a	23,4 ^{ab}	20,3 ^b	22,3	20,5	22,5
Zorgen over huizenmarkt ⁵	22,6	18,9 [*]	21,7	22,2	21,1	21,1	24,4	20,9

¹ * = verschil op basis van migratieachtergrond is significant

² verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

³ woont bij beide ouders, maar de ouders wonen in twee verschillende huizen (met of zonder een andere opvoeder)

⁴ woont bij één ouder (met of zonder een andere opvoeder)

⁵ niet gevraagd in het basisonderwijs

GEZINSWELVAART

Voor nagenoeg alle indicatoren van welbevinden en mentale problemen, behalve voor hyperactiviteit/aandachtsproblemen, zijn er verschillen naar gezinswelvaart (Tabel 4.3). Jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart rapporteren een hoger welbevinden en minder mentale problemen dan jongeren uit gezinnen met een lage welvaart. Jongeren uit gezinnen met een gemiddelde welvaart nemen doorgaans een tussenpositie in. Dit patroon is zichtbaar voor levenstevredenheid, emotioneel welbevinden, eenzaamheid, gedragsproblemen, problemen met leeftijdsgenoten en totale problemen. Voor psychische en lichamelijke klachten zien we dat jongeren uit gezinnen met een lage welvaart vaker psychische en lichamelijke klachten rapporteren dan jongeren uit gezinnen met een gemiddelde of hoge welvaart. Voor emotionele problemen onderscheiden jongeren met een hoge gezinswelvaart zich van zowel de lage als de gemiddelde groep, waarbij zij minder emotionele problemen rapporteren. Verschillen naar gezinswelvaart zijn er daarnaast voor de zorgen die jongeren zich maken over oorlogen (maar niet voor zorgen over klimaatverandering en de huizenmarkt): jongeren uit gezinnen met een lage welvaart maken zich hier vaker zorgen over dan jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart.

GEZINSVORM

Jongeren die met beide ouders in één huis wonen, rapporteren een hoger welbevinden en minder mentale problemen dan ten minste één van de twee groepen jongeren die opgroeit in een andere gezinsvorm (Tabel 4.3). Voor de meeste indicatoren zien we verschillen ten opzichte van zowel jongeren die in een dubbele gezinssituatie opgroeien als jongeren die bij één ouder opgroeien, terwijl de laatste twee groepen jongeren niet van elkaar verschillen. Voor emotionele problemen en hyperactiviteit/aandachtsproblemen geldt dat jongeren die met beide ouders in één huis opgroeien dit alleen minder vaak rapporteren dan jongeren in een dubbele gezinssituatie. Voor problemen met leeftijdsgenoten zijn er juist alleen significante verschillen ten opzichte van jongeren die bij één ouder opgroeien. Er zijn geen verschillen naar gezinsvorm in het percentage jongeren dat zich (heel) vaak zorgen maakt over de wereld.

VERGELIJING MET EERDERE JAREN

Trendgegevens zijn apart weergegeven voor het basisonderwijs (Tabel 4.4) en het voortgezet onderwijs (Tabel 4.5). Er is sprake van een trendbreuk in het voortgezet onderwijs tussen 2013 en 2017 in verband met een verandering in de samenstelling van de steekproef. Voor meer informatie over de trendbreuk, het testen en interpreteren van de trends verwijzen we naar hoofdstuk 1. Voor het voortgezet onderwijs worden ook de tussenrapportages van het Peilstationsonderzoek uit 2019 en 2023 gepresenteerd.

LEVENSTEVREDENHEID

Tussen 2001 en 2017 veranderde het cijfer dat jongens en meisjes in groep 8 van het basisonderwijs geven voor hun leven nauwelijks (afgezien van een daling tussen 2001 en 2005), waarna dit cijfer tussen 2017 en 2021 afnam onder meisjes (Tabel 4.4). Onder jongeren in het voortgezet onderwijs daalde de levenstevredenheid tussen 2001 en 2019 licht; tussen 2019 en 2021 was deze daling een

stuk sterker, vooral onder meisjes (Tabel 4.5). Het cijfer dat de vier groepen in 2025 geven voor hun leven verschilt niet significant van het cijfer dat zij in 2021 gaven. Voor de twee groepen meisjes ligt het niveau van levenstevredenheid in 2025 nog aanzienlijk lager dan in 2017.

EENZAAMHEID

Sinds 2021 hebben zich geen veranderingen voorgedaan in het percentage leerlingen dat meestal of altijd eenzaam is. Dit geldt voor zowel jongens als meisjes op de basisschool en in het voortgezet onderwijs. Vóór 2021 is deze vraag niet gesteld binnen dit onderzoek (Tabel 4.4 en 4.5).

PSYCHISCHE EN LICHAAMELIJKE KLACHTEN

Voor jongens in het basisonderwijs hebben er tussen 2001 en 2025 nauwelijks veranderingen plaatsgevonden in het percentage dat vaker dan één keer per week psychische of lichamelijke klachten heeft (Tabel 4.4). Wat betreft lichamelijke klachten geldt hetzelfde voor meisjes in het basisonderwijs, terwijl er tussen 2017 en 2021 wel sprake was van een duidelijke stijging in psychische klachten. Tussen 2021 en 2025 is dit percentage onder meisjes in het basisonderwijs niet veranderd; het percentage dat psychische klachten rapporteert is in 2025 nog steeds hoger dan in 2017.

Voor jongeren in het voortgezet onderwijs fluctueerde het niveau van psychische klachten enigszins tussen 2001 en 2017, terwijl het niveau van lichamelijke klachten vrijwel stabiel was (Tabel 4.5). Tussen 2017 en 2021 namen beide percentages voor zowel jongens als meisjes toe, waarna deze niet zijn veranderd tussen 2021 en 2025. Hiermee liggen de percentages in 2025 nog steeds hoger dan in 2017, met name voor meisjes is dit verschil aanzienlijk.

SDQ MENTALE PROBLEMEN

Onder leerlingen op de basisschool hebben tussen 2005 en 2017 nauwelijks veranderingen plaatsgevonden in het percentage dat mentale problemen rapporteert, waarna deze percentages voor emotionele problemen, gedragsproblemen, hyperactiviteit/aandachtsproblemen en totale problemen onder meisjes sterk toenamen tussen 2017 en 2021 (Tabel 4.4). Voor jongens op de basisschool was er alleen voor emotionele problemen een stijging tussen 2017 en 2021. Tussen 2021 en 2025 hebben er geen *significante* veranderingen in percentages op de verschillende SDQ schalen voor jongens en meisjes in het basisonderwijs plaatsgevonden, al zijn deze percentages in 2025 over het algemeen wel wat lager dan in 2021. Dit laatste zorgt ervoor dat het percentage meisjes in het basisonderwijs dat in 2025 gedragsproblemen en hyperactiviteit/aandachtsproblemen rapporteert niet significant verschilt van dit percentage in 2017. Voor meisjes in het basisonderwijs is het percentage met emotionele problemen en totale problemen nog wel significant hoger dan in 2017 (zie Figuur 4.1 en 4.2).

Voor jongens in het voortgezet onderwijs geldt dat de periode tussen 2005 en 2019 gekenmerkt wordt door stabiliteit in SDQ mentale problemen (Tabel 4.5). Onder meisjes zagen we tussen 2009 en 2013 een stijging in de verschillende indicatoren van mentale problemen, soms voorafgegaan door een daling hierin tussen 2005 en 2009, waarna er tot 2019 geen veranderingen optraden. Tussen 2019 en 2021 steeg het percentage jongeren in het voortgezet onderwijs met mentale problemen fors. Voor meisjes was deze toename aanzienlijk groter dan voor jongens. Sindsdien hebben zich geen veranderingen voorgedaan in deze percentages: dit betekent dat het percentage jongeren in het voortgezet onderwijs dat mentale problemen heeft, zowel in 2023 als in 2025 nog net zo hoog is als in 2021 (zie Figuur 4.1 en 4.2).

TABEL 4.4 Trendgegevens 2001-2025 van levenstevredenheid (cijfer), eenzaamheid (%), psychische klachten (%), lichamelijke klachten (%) en probleemschalen SDQ (%) naar geslacht, basisonderwijs groep 8^{1,2,3}

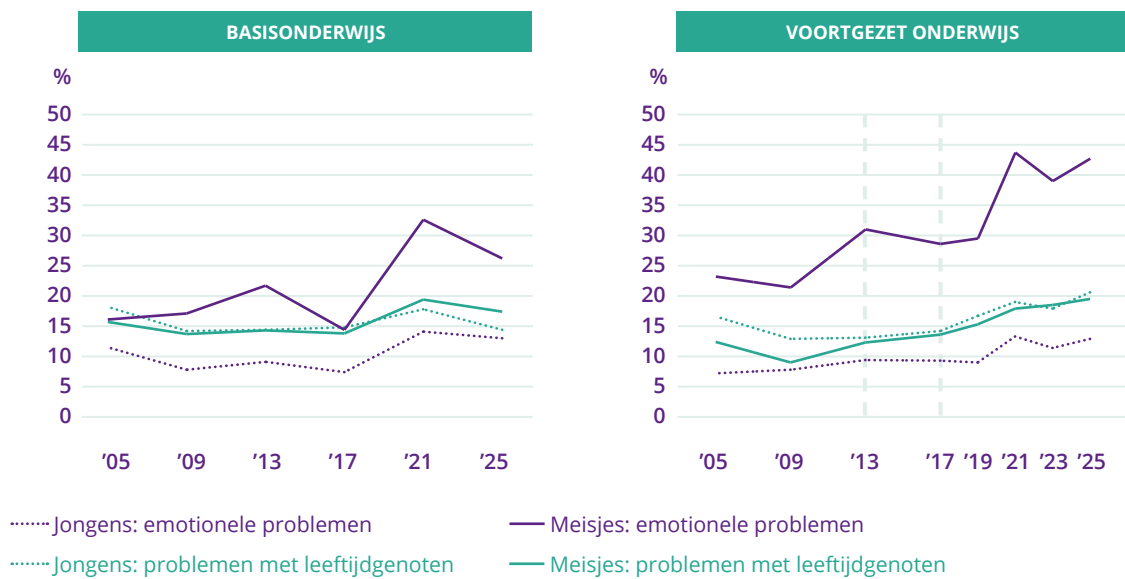
	TOTAAL						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
Cijfer levenstevredenheid	8,6	8,2*	8,3	8,2	8,3	8,0*	8,0
(Meestal of altijd) eenzaam	-	-	-	-	-	8,3	6,8
> één keer per week psychische klachten	45,1	33,4*	37,4	41,6	35,3*	46,9*	40,9
> één keer per week lichamelijke klachten	25,5	18,6*	26,6*	26,2	20,7*	25,2	24,1
SDQ Emotionele problemen	-	13,8	12,4	15,4	10,9*	23,4*	19,5
SDQ Gedragsproblemen	-	17,1	13,6	13,6	12,6	16,0	15,5
SDQ Hyperactiviteit/aandachtsproblemen	-	18,6	18,7	24,0*	25,0	31,3	25,1
SDQ Problemen met leeftijdsgenoten	-	17,0	14,0	14,3	14,3	18,6	15,9
SDQ Totale problemen	-	17,4	14,7	17,4	15,8	26,1*	21,2
	JONGENS						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
Cijfers levenstevredenheid	8,6	8,3*	8,4	8,3	8,4	8,2	8,1
(Meestal of altijd) eenzaam	-	-	-	-	-	5,6	3,7
> één keer per week psychische klachten	44,3	32,1*	34,3	40,9	35,0	43,7	35,9
> één keer per week lichamelijke klachten	22,8	13,8*	21,1*	22,9	18,2	20,6	18,7
SDQ Emotionele problemen	-	11,5	7,8	9,1	7,4	14,1*	13,0
SDQ Gedragsproblemen	-	22,7	18,5	17,0	15,0	15,7	17,1
SDQ Hyperactiviteit/aandachtsproblemen	-	22,3	18,8	25,7*	28,0	30,9	24,8
SDQ Problemen met leeftijdsgenoten	-	18,2	14,2	14,4	14,8	17,8	14,4
SDQ Totale problemen	-	19,6	14,6	17,3	16,2	21,3	18,9
	MEISJES						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
Cijfers levenstevredenheid	8,6	8,1*	8,2	8,1	8,2	7,7*	7,8
(Meestal of altijd) eenzaam	-	-	-	-	-	11,0	10,0
> één keer per week psychische klachten	45,9	34,6*	40,4	42,4	35,5	50,2*	45,9
> één keer per week lichamelijke klachten	28,3	23,4	32,0*	29,5	23,1	29,8	29,6
SDQ Emotionele problemen	-	16,1	17,1	21,7	14,4*	32,6*	26,2
SDQ Gedragsproblemen	-	11,4	8,8	10,2	10,2	16,4*	14,0
SDQ Hyperactiviteit/aandachtsproblemen	-	14,8	18,6	22,3	22,1	31,7*	25,3
SDQ Problemen met leeftijdsgenoten	-	15,7	13,7	14,3	13,8	19,4	17,4
SDQ Totale problemen	-	15,2	14,8	17,5	15,4	30,7*	23,5

¹* = significant verschil ten opzichte van meting ervoor

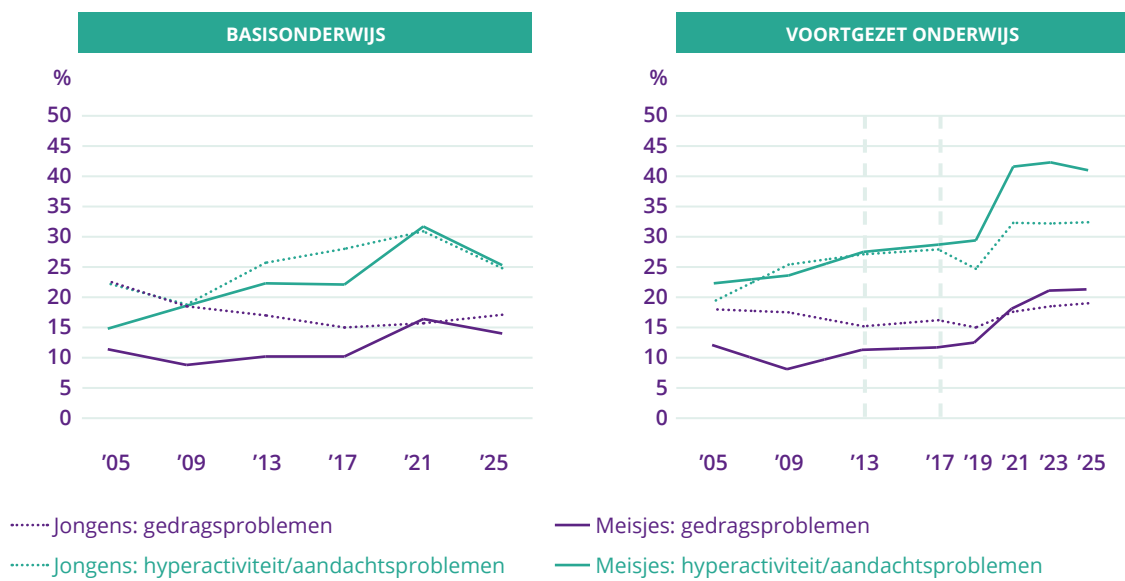
²vet = significant verschil ten opzichte van 2025

³aantallen per meting: 2001 n=1823, 2005 n=1673, 2009 n=1792, 2013 n=1597, 2017 n=1588, 2021 n=1525, 2025 n = 1510

FIGUUR 4.1 Trends in emotionele problemen en problemen met leeftijdgenoten



FIGUUR 4.2 Trends in gedragsproblemen en hyperactiviteit/aandachtsproblemen



TABEL 4.5 Trendgegevens 2001-2025 van levenstevredenheid (cijfer), eenzaamheid (%), psychische klachten (%), lichamelijke klachten (%) en probleemschalen SDQ (%) naar geslacht, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar^{1,2,3,4}

	TOTAAL									
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025	
	HBSC	HBSC	HBSC	HBSC	HBSC	PEIL	HBSC	PEIL	HBSC	
Cijfer levenstevredenheid	8,0	7,7*	7,9*	7,6*	7,6	7,5	7,1*	7,4*	7,3*	
(Meestal of altijd) eenzaam	-	-	-	-	-	-	12,4	11,4	10,4	
> één keer per week psychische klachten	37,2	29,3*	33,3*	40,1*	40,4	-	52,1*	-	50,5	
> één keer per week lichamelijke klachten	28,5	25,3	27,8	30,7	28,4	-	37,9*	-	37,5	
SDQ Emotionele problemen	-	15,1	14,5	20,0*	18,7	19,0	28,2*	25,1	27,5	
SDQ Gedragsproblemen	-	15,1	12,9	13,3	14,0	13,8	17,8*	19,9	20,1	
SDQ Hyperactiviteit/aandachtsproblemen	-	20,8	24,5*	27,3	28,3	27,0	36,8*	37,3	36,6	
SDQ Problemen met leeftijdsgenoten	-	14,6	11,0*	12,7	13,9	16,1	18,5	18,3	20,1	
SDQ Totale problemen	-	16,4	14,6	20,0*	19,7	20,2	30,5*	29,6	31,2	
	JONGENS									
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025	
Cijfer levenstevredenheid	8,1	8,0*	8,0	7,8*	7,8	7,7	7,5*	7,8*	7,7*	
(Meestal of altijd) eenzaam	-	-	-	-	-	-	7,5	7,0	6,1	
> één keer per week psychische klachten	32,4	23,3*	28,6*	34,2*	35,0	-	42,1*	-	40,2	
> één keer per week lichamelijke klachten	21,6	17,2*	21,0	22,1	20,7	-	26,7*	-	25,8	
SDQ Emotionele problemen	-	7,2	7,8	9,4	9,3	9,0	13,3*	11,4	12,9	
SDQ Gedragsproblemen	-	18,0	17,5	15,2	16,2	15,0	17,6	18,5	19,0	
SDQ Hyperactiviteit/aandachtsproblemen	-	19,3	25,4*	27,1	27,9	24,7	32,3*	32,2	32,4	
SDQ Problemen met leeftijdsgenoten	-	16,6	12,9	13,1	14,2	16,7	19,0	17,9	20,6	
SDQ Totale problemen	-	13,7	14,6	16,0	16,4	14,7	21,5*	20,9	22,8	

TABEL 4.5 (vervolg) Trendgegevens 2001-2025 van levenstevredenheid (cijfer), eenzaamheid (%), psychische klachten (%), lichamelijke klachten (%) en probleemschalen SDQ (%) naar geslacht, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar^{1,2,3,4}

	MEISJES									
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025	
Cijfer levenstevredenheid	7,8	7,5*	7,7*	7,3*	7,3	7,3	6,7*	7,0*	6,8	
(Meestal of altijd) eenzaam	-	-	-	-	-	-	17,5	15,6	15,0	
> één keer per week psychische klachten	42,1	35,3*	38,2	46,2*	46,1	-	62,5*	-	61,3	
> één keer per week lichamelijke klachten	35,5	33,5	34,7	39,6	36,4	-	49,4*	-	49,8	
SDQ Emotionele problemen	-	23,2	21,4	31,0*	28,6	29,5	43,7*	39,0	42,7	
SDQ Gedragsproblemen	-	12,1	8,1*	11,3*	11,7	12,5	18,1*	21,1	21,3	
SDQ Hyperactiviteit/aandachtsproblemen	-	22,3	23,6	27,5*	28,7	29,4	41,6*	42,3	41,0	
SDQ Problemen met leeftijdsgenoten	-	12,4	9,0*	12,3*	13,6	15,3	17,9	18,5	19,5	
SDQ Totale problemen	-	19,2	14,6*	24,1*	23,2	25,9	39,8*	38,3	40,0	

¹ * = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

² vet = significant verschil ten opzichte van 2025 (alleen voor de periode 2017-2025)

³ t/m 2013 op basis van leerjaar 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs. Vanaf 2017 op basis van alle scholieren van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs.

⁴ aantallen per meting: 2001 n=5517, 2005 n=5422, 2009 n=5642, 2013 n=5571, 2017 n=6718, 2019 n=5587, 2021 n=5243, 2023 n=6974, 2025 n=5103



5

ETEN, BEWEGEN EN LICHAAMSBEELD

Margreet de Looze en Marlies Kapitein



ETEN, BEWEGEN EN LICHAAMSBEELD

OVERZICHT VAN DE BELANGRIJKSTE RESULTATEN

ETEN EN DRINKEN

- De meeste scholieren ontbijten doordeweeks elke dag, zowel in groep 8 (86%) als op de middelbare school (63%). In het voortgezet onderwijs ontbijten jongens vaker dagelijks dan meisjes.
- Iets meer dan de helft van de leerlingen in groep 8 eet dagelijks fruit. Op de middelbare school is dit 1 op de 3.
- Iets minder dan de helft van de scholieren in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs eet dagelijks groente. Meisjes eten vaker dagelijks groente dan jongens.
- 1 op de 3 basisschoolleerlingen snoept dagelijks, tegenover 1 op de 4 middelbare scholieren. In het basisonderwijs snoepen meisjes vaker dan jongens.
- Middelbare scholieren drinken vaker frisdrank dan basisschoolleerlingen (15 tegenover 9%). In het voortgezet onderwijs drinken jongens vaker frisdrank dan meisjes.
- De dalende trend in het dagelijks ontbijten in het voortgezet onderwijs heeft doorgezet. Het percentage jongeren op de middelbare school dat doordeweeks dagelijks ontbijt is in 2025 lager dan ooit. Daar staat tegenover dat de dagelijkse fruitconsumptie onder alle scholieren, en vooral onder basisschoolleerlingen, is gestegen en in 2025 het hoogste niveau tot nu toe heeft bereikt. Hoewel het frisdrankgebruik tussen 2021 en 2025 stabiel is gebleven, ligt het nog altijd lager dan in de periode tot 2017.

TANDENPOETSEN

- Ruim 4 op de 5 scholieren in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs poetst minimaal twee keer per dag hun tanden. Dit geldt vaker voor meisjes dan voor jongens.
- Onder middelbare scholieren is het percentage jongeren dat minimaal twee keer per dag hun tanden poetst, toegenomen van ongeveer 76 procent in 2017 en 2021 naar 81 procent in 2025. Voor basisschoolleerlingen zien we geen veranderingen over tijd.

BEWEGEN

- Gemiddeld bewegen jongeren op meer dan vier dagen per week minstens één uur per dag. Basisschoolleerlingen doen dit vaker (4,8 dagen per week) dan leerlingen op de middelbare school (4,4 dagen per week). Meisjes bewegen minder vaak dan jongens.

- De meeste scholieren sporten of spelen minstens twee keer per week buiten. Dit geldt vaker voor basisschoolleerlingen dan voor middelbare scholieren (93 versus 82%). Jongens sporten en spelen vaker buiten dan meisjes.
- In het basisonderwijs nam het gemiddeld aantal dagen waarop leerlingen minstens één uur bewogen toe van 4,3 in 2021 naar 4,8 in 2025. Deze trend was vooral zichtbaar onder jongens. Ook steeg onder jongens, zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs, het percentage dat minstens twee keer per week sport of buiten speelt. In het basisonderwijs vond deze stijging plaats tussen 2021 en 2025. In het voortgezet onderwijs nam dit percentage geleidelijk toe tussen 2017 en 2025.

LICHAAMSBEELD

- Leerlingen in het basisonderwijs zijn over het algemeen positiever over hun gewicht dan leerlingen in het voortgezet onderwijs. Middelbare scholieren geven vaker aan dat zij zich te dun (16%) of juist te dik (33%) voelen dan leerlingen in het basisonderwijs (respectievelijk 12% en 25%). Daarbij voelen meisjes zich vaker te dik, terwijl jongens in het voortgezet onderwijs zich juist vaker te dun voelen.
- In het basisonderwijs is het percentage leerlingen dat zich te dik of te dun voelt stabiel sinds 2001. In het voortgezet onderwijs is het percentage jongens dat zich te dun voelt tussen 2017 en 2021 gestegen. Tussen 2021 en 2025 bleef dit percentage stabiel, waardoor het in 2025 nog altijd hoger ligt dan in 2017.

VERSCHILLEN NAAR ACHTERGRONDKENMERKEN

- Leerlingen op het vwo rapporteren over het algemeen gezonder gedrag dan leerlingen op de havo, gevolgd door het vmbo-g/t en vmbo-b/k. Vwo-leerlingen ontbijten vaker dagelijks, eten vaker dagelijks fruit en groente, drinken minder vaak dagelijks frisdrank, poetsen vaker twee keer per dag hun tanden en bewegen en sporten vaker dan vmbo-leerlingen. Havo-leerlingen nemen meestal een middenpositie in.
- Leerlingen met een migratieachtergrond geven minder vaak aan dagelijks te ontbijten, maar eten vaker dagelijks fruit en snoepen minder vaak dan leerlingen zonder migratieachtergrond. Daarnaast bewegen en sporten leerlingen met een migratieachtergrond minder vaak dan leerlingen zonder migratieachtergrond.
- Over het algemeen geldt dat jongeren uit gezinnen met een hogere welvaart een gezonder eetpatroon hebben, vaker hun tanden poetsen en vaker bewegen. Een uitzondering hierop is het dagelijks eten van snoep: dit komt juist vaker voor onder jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart. Jongeren uit gezinnen met een gemiddelde en lage welvaart geven iets vaker aan zich te dik te voelen, vergeleken met leerlingen uit gezinnen met een hoge welvaart.
- Jongeren die met beide ouders in één huis wonen, rapporteren over het algemeen een gezondere leefstijl dan jongeren in andere gezinssituaties: zij ontbijten vaker dagelijks en zij sporten vaker. Jongeren die bij één ouder wonen, bewegen minder vaak dan jongeren die met beide ouders in één huis wonen, maar zij snoepen ook minder vaak. Jongeren met een dubbele gezinssituatie drinken vaker dagelijks frisdrank en geven vaker aan zich te dik te voelen dan jongeren die met beide ouders in één huis wonen.

KERNCIJFERS

ETEN EN DRINKEN

Hoewel de meeste jongeren doordeweeks dagelijks ontbijten, geldt dit vaker voor leerlingen in groep 8 (86%) dan voor leerlingen in het voortgezet onderwijs (63%; Tabel 5.1). Basisschoolleerlingen eten bovendien vaker fruit (54 tegenover 35%) en drinken minder vaak frisdrank (9 tegenover 15%) dan middelbare scholieren. Snoepen komt echter vaker voor onder leerlingen op de basisschool: 1 op de 3 basisschoolleerlingen snoept dagelijks, tegenover 1 op de 4 middelbare scholieren. In zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs eet iets minder dan de helft van de scholieren dagelijks groente.

Zowel op de basisschool als in het voortgezet onderwijs eten meisjes vaker dagelijks groente dan jongens. Daarnaast drinken zij in het voortgezet onderwijs iets minder vaak dagelijks frisdrank. Daar staat tegenover dat meisjes op de basisschool vaker dagelijks snoepen dan jongens, en in het voortgezet onderwijs minder vaak dagelijks ontbijten.

Bij leerlingen in het voortgezet onderwijs neemt het percentage dat dagelijks ontbijt af van 73% onder 12-jarigen tot 58% onder 14-jarigen, waarna het stabiel blijft. Ook het dagelijks eten van fruit neemt af tussen het 12^e en 15^e jaar. Het snoepgedrag wordt juist iets gezonder met de leeftijd: dagelijks snoepen neemt af tussen het 12^e en 14^e jaar.

TANDENPOETSEN

Ruim 4 op de 5 scholieren in het basisonderwijs en in het voortgezet onderwijs poetst minimaal twee keer per dag hun tanden (Tabel 5.1). Dit geldt vaker voor meisjes dan voor jongens. Zo poetst 85 procent van de meisjes op de basisschool minimaal twee keer per dag hun tanden, tegenover 79 procent van de jongens.

TABEL 5.1 Eten, drinken en tandenpoetsen naar onderwijstype, geslacht en leeftijd
(%, basisonderwijs groep 8 n=1510, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	BASISONDERWIJS			VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			GESLACHT			LEEFTIJD ³				
	J	M ¹	TOT	J	M ¹	TOT ²	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
ETEN EN DRINKEN											
Door de week elke dag ontbijten	86,3	85,9	86,1	69,9	55,4*	62,8	73,4	67,2	58,1	56,0	57,4
Iedere dag één keer of meer											
Fruit	52,1	56,6	54,4	34,6	35,8	35,2	40,7	37,6	33,0	31,2	32,6
Groente	43,7	52,5*	48,1	42,3	47,7*	44,9	43,6	45,6	42,8	44,4	50,3
Snoep of chocola	28,4	34,8*	31,6	25,3	27,5	26,4	32,0	27,6	24,0	23,3	23,9
Frisdrank	8,3	9,3	8,8	16,6	14,1*	15,4	13,0	15,8	15,6	15,5	17,7
TANDENPOETSEN											
Minimaal twee keer per dag tandenpoetsen	79,1	85,0*	82,1	78,6	83,7*	81,1	81,0	80,7	80,2	81,6	82,5

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs is significant

³ significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

BEWEGEN

Gemiddeld bewegen jongeren op meer dan vier dagen per week minstens een uur per dag (Tabel 5.2). Basisschoolleerlingen doen dit vaker dan middelbare scholieren (4,8 tegenover 4,4 dagen per week). Meisjes bewegen minder vaak dan jongens, zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs. Daarnaast neemt het aantal dagen dat jongeren bewegen af tussen de leeftijd van 12 en 13 jaar, waarna dit relatief stabiel blijft.

Voor sporten en buitenspelen geldt een vergelijkbaar patroon. Basisschoolleerlingen doen dit vaker dan middelbare scholieren (93% tegenover 82%). Meisjes sporten en spelen minder vaak buiten dan jongens. Ook hier zien we een afname tussen de leeftijd van 12 en 13 jaar van 87 naar 81 procent, waarna het relatief stabiel blijft.

LICHAAMSBEELD

Leerlingen in het basisonderwijs hebben over het algemeen een positiever lichaamsbeeld dan leerlingen in het voortgezet onderwijs. Leerlingen in het voortgezet onderwijs geven vaker aan dat zij zich te dun of juist te dik voelen. Zo voelt 16 procent van de middelbare scholieren zich te dun, tegenover 12 procent van de basisschoolleerlingen (Tabel 5.2). Het verschil is nog duidelijker zichtbaar bij het gevoel te dik te zijn; ongeveer 1 op de 3 middelbare scholieren voelt zich te dik, terwijl dit geldt voor ongeveer 1 op de 4 leerlingen in het basisonderwijs.

Zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs geven meisjes vaker aan zich te dik te voelen. In het basisonderwijs geldt dit voor 31 procent van de meisjes, tegenover 20 procent van de jongens; in het voortgezet onderwijs voelt 43 procent van de meisjes zich te dik tegenover 24 procent van de jongens. Daar staat tegenover dat jongens in het voortgezet onderwijs ruim twee keer zo vaak aangeven dat ze zich te dun voelen, vergeleken met meisjes (23 versus 9%).

Hoewel het percentage jongeren dat zich te dik voelt niet verandert met de leeftijd, neemt het percentage jongeren dat zich te dun voelt, toe met de leeftijd. Dit geldt echter alleen voor jongens: voor hen neemt het percentage dat zich te dun voelt toe van ongeveer 16 procent onder de 12- en 13-jarigen tot gemiddeld 28 procent onder 14- tot 16-jarigen (niet in tabel).

TABEL 5.2 Bewegen en lichaamsbeeld naar onderwijstype, geslacht en leeftijd
(%, basisonderwijs groep 8 n=1510, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	BASISONDERWIJS			VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			GESLACHT			LEEFTIJD ³				
	J	M ¹	TOT	J	M ¹	TOT ²	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
BEWEGEN											
Gemiddeld aantal dagen minstens één uur bewogen	5,1	4,4*	4,8	4,7	4,1*	4,4	4,7	4,4	4,3	4,4	4,4
Minstens twee keer per week sporten of buitenspelen	95,8	90,1*	92,9	87,1	77,2*	82,3	87,1	80,8	82,9	80,5	79,0
LICHAAMSBEELD											
Voelt zich te dun	12,3	11,2	11,7	22,9	8,5*	15,9	12,7	12,3	16,4	18,7	21,3
Voelt zich te dik	19,7	31,0*	25,3	24,3	42,9*	33,3	32,1	35,4	34,0	32,5	32,3

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs is significant

³ significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

VERSCHILLEN NAAR SCHOOLNIVEAU, MIGRATIEACHTERGROND, GEZINSWELVAART EN GEZINSVORM

SCHOOLNIVEAU

Tabel 5.3 laat zien dat er verschillen bestaan in het gezondheidsgedrag tussen leerlingen van de verschillende onderwijsniveaus. Over het algemeen worden gezondere eet- en drinkgewoonten vaker gerapporteerd door leerlingen op het vwo, gevolgd door leerlingen op de havo, het vmbo-g/t en het vmbo-b/k. De grootste verschillen zijn zichtbaar tussen leerlingen in het vmbo-b/k en leerlingen in het vwo. Zo geeft 74 procent van de vwo-leerlingen aan dagelijks te ontbijten, tegenover 50 procent van de vmbo-b/k-leerlingen. Een uitzondering hierop is het dagelijks eten van snoep of chocolade: leerlingen van de verschillende onderwijsniveaus doen dit even vaak.

Ook in tandenpoetsen zijn verschillen zichtbaar. Leerlingen op het vwo, de havo en het vmbo-g/t geven vaker aan minimaal twee keer per dag hun tanden te poetsen dan vmbo-b/k-leerlingen.

Havo- en vwo-leerlingen bewegen gemiddeld meer dagen per week minstens één uur dan beide groepen vmbo-leerlingen. Ook sporten vwo-leerlingen vaker minstens twee keer per week dan beide groepen vmbo-leerlingen, waarbij havo-leerlingen een tussenpositie innemen.

TABEL 5.3 Eten, drinken, tandenpoetsen, bewegen en lichaamsbeeld naar schoolniveau
(%, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	SCHOOLNIVEAU ¹			
	VMBO-B/K	VMBO-G/T	HAVO	VWO
ETEN EN DRINKEN				
Door de week elke dag ontbijten	49,8 ^a	58,8 ^b	65,8 ^c	74,0 ^d
Iedere dag één keer of meer				
Fruit	29,6 ^a	33,6 ^{ab}	36,1 ^{bc}	40,4 ^c
Groente	34,7 ^a	37,8 ^a	45,5 ^b	59,6 ^c
Snoep of chocola	27,5	26,2	27,0	24,8
Frisdrank	24,0 ^a	18,9 ^a	12,8 ^b	7,9 ^c
TANDENPOETSEN				
Minimaal twee keer per dag tandenpoetsen	73,6 ^a	80,6 ^b	83,1 ^b	85,2 ^b
BEWEGEN				
Gemiddeld aantal dagen minstens één uur bewegen	4,1 ^a	4,2 ^a	4,5 ^b	4,7 ^b
Minstens twee keer per week sporten of buitenspelen	78,9 ^a	80,8 ^a	82,5 ^{ab}	86,3 ^b
LICHAAMSBEELD				
Voelt zich te dun	13,9	15,5	17,6	15,7
Voelt zich te dik	35,7	34,9	32,4	30,9

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

MIGRATIEACHTERGROND

De eet- en beweegpatronen van leerlingen met en zonder migratieachtergrond verschillen op een aantal punten (Tabel 5.4). Leerlingen zonder migratieachtergrond ontbijten vaker dagelijks, terwijl leerlingen met een migratieachtergrond vaker dagelijks fruit eten en minder vaak snoepen. Daarnaast bewegen en sporten leerlingen zonder migratieachtergrond vaker dan leerlingen met een migratieachtergrond.

TABEL 5.4 Eten, drinken, tandenpoetsen, bewegen en lichaamsbeeld naar migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm (% , basisonderwijs groep 8 en voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar, n=6613)

	MIGRATIEACHTERGROND ¹		GEZINSWELVAART ²			GEZINSVORM ²		
	ZONDER	MET	LAAG	MIDDEN	HOOG	WOONT BIJ BEIDE OUDERS IN ÉÉN HUIS	HEEFT EEN DUBBELE GEZINS-SITUATIE ³	WOONT BIJ ÉÉN OUDER ⁴
ETEN EN DRINKEN								
Door de week elke dag ontbijten	72,0	56,5*	53,5 ^a	65,5 ^b	70,2 ^c	70,8 ^a	59,6 ^b	53,6 ^b
Iedere dag één keer of meer								
Fruit	37,9	42,0*	33,5 ^a	37,5 ^a	41,5 ^b	39,9	37,4	36,7
Groente	45,5	45,6	37,7 ^a	41,7 ^a	50,8 ^b	45,9	43,7	45,7
Snoep of chocola	31,0	18,5*	21,6 ^a	25,9 ^{ab}	28,8 ^b	28,1 ^a	26,1 ^{ab}	23,6 ^b
Frisdrank	14,6	12,6	21,4 ^a	13,0 ^b	13,6 ^b	13,5 ^a	16,8 ^b	15,2 ^{ab}
TANDENPOETSEN								
Minimaal twee keer per dag tandenpoetsen	81,6	80,7	72,6 ^a	79,3 ^b	84,5 ^c	81,2	82,8	80,7
BEWEGEN								
Gemiddeld aantal dagen minstens één uur bewegen	4,6	4,3*	3,9 ^a	4,3 ^b	4,7 ^c	4,6 ^a	4,4 ^{ab}	4,1 ^b
Minstens twee keer per week sporten of buitenspelen	86,2	80,2*	76,2 ^a	79,6 ^a	89,5 ^b	85,9 ^a	81,3 ^b	78,9 ^b
LICHAAMSBEELD								
Voelt zich te dun	15,3	14,3	18,0	14,1	15,6	14,7	17,7	14,8
Voelt zich te dik	32,0	30,8	34,0 ^{ab}	33,5 ^a	30,0 ^b	30,4 ^a	36,6 ^b	34,2 ^{ab}

¹ * = verschil op basis van migratieachtergrond is significant

² verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

³ woont bij beide ouders, maar de ouders wonen in twee verschillende huizen (met of zonder een andere opvoeder)

⁴ woont bij één ouder (met of zonder een andere opvoeder)

GEZINSWELVAART

Voor ontbijten, tandenpoetsen en bewegen geldt dat naarmate de gezinswelvaart hoger is, het gedrag gezonder is (Tabel 5.4). Daarnaast eten leerlingen uit gezinnen met een hoge gezinswelvaart vaker dagelijks groente en fruit en sporten zij vaker minstens twee keer per week dan leerlingen met een gemiddelde of lage gezinswelvaart. Leerlingen met een lage gezinswelvaart drinken bovendien vaker dagelijks frisdrank dan jongeren met een gemiddelde of hoge gezinswelvaart. Wat betreft snoepen zien we echter een omgekeerd patroon: leerlingen uit gezinnen met een hoge gezinswelvaart snoepen vaker dan leerlingen uit gezinnen met een lage gezinswelvaart.

Tot slot zien we dat leerlingen uit gezinnen met een hoge gezinswelvaart minder vaak aangeven zich te dik te voelen dan leerlingen uit gezinnen met een gemiddelde of lage gezinswelvaart. Het verschil met leerlingen uit gezinnen met een lage gezinswelvaart is echter niet significant, mogelijk als gevolg van de kleine omvang van deze groep.

GEZINSVORM

Er zijn enkele verschillen in gezondheidsgedrag naar gezinsvorm. Jongeren die met beide ouders in één huis wonen, geven vaker aan dagelijks te ontbijten dan jongeren die opgroeien in de andere twee gezinsvormen (Tabel 5.4). Tegelijkertijd eten zij ook vaker dagelijks snoep dan jongeren die bij één ouder wonen. Jongeren met een dubbele gezinssituatie drinken vaker dagelijks frisdrank dan jongeren die met beide ouders in één huis wonen.

Wat betreft bewegen geldt dat jongeren die bij één ouder wonen minder vaak bewegen dan jongeren die met beide ouders in één huis wonen. Daarnaast sporten jongeren die met beide ouders in één huis wonen vaker minstens twee keer per week dan jongeren uit de andere twee gezinsvormen. Tot slot geven jongeren met een dubbele gezinssituatie vaker aan zich te dik te voelen dan jongeren die met beide ouders in één huis wonen.

VERGELIJKING MET EERDERE JAREN

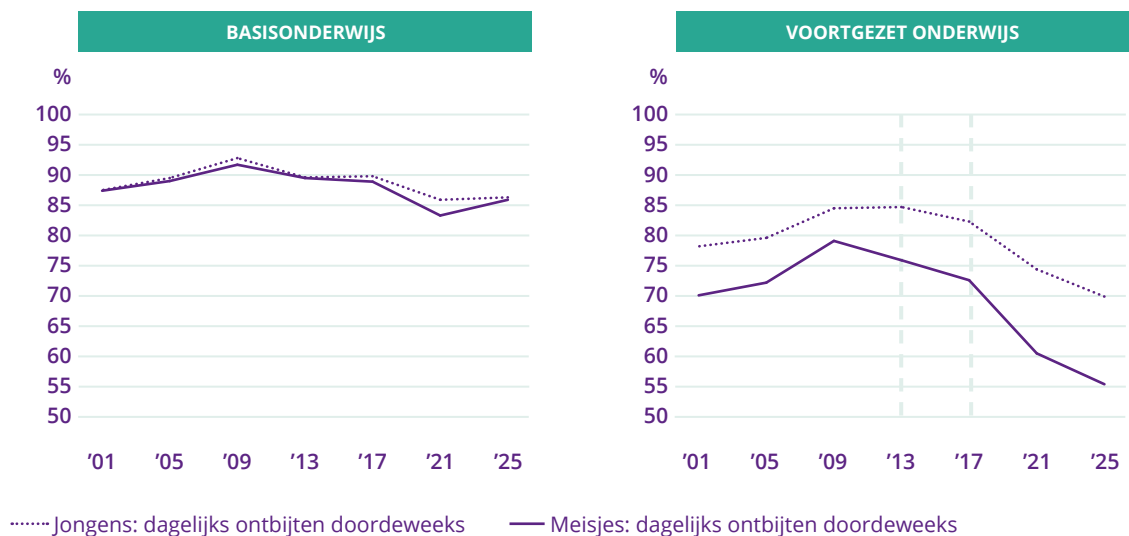
Trendgegevens zijn apart weergegeven voor het basisonderwijs (Tabel 5.5) en het voortgezet onderwijs (Tabel 5.6). Er is sprake van een trendbreuk in het voortgezet onderwijs tussen 2013 en 2017 in verband met een verandering in de samenstelling van de steekproef. Voor meer informatie over de trendbreuk, het testen en interpreteren van de trends verwijzen we naar hoofdstuk 1.

ETEN EN DRINKEN

In het basisonderwijs is het percentage jongeren dat dagelijks ontbijt in 2025 vergelijkbaar met voorgaande jaren. In het voortgezet onderwijs nam dit percentage in 2021 sterk af ten opzichte van 2017. Deze daling heeft zich in 2025 voortgezet: het percentage middelbare scholieren dat doordeweeks dagelijks ontbijt is nog nooit zo laag geweest (zie Figuur 5.1).

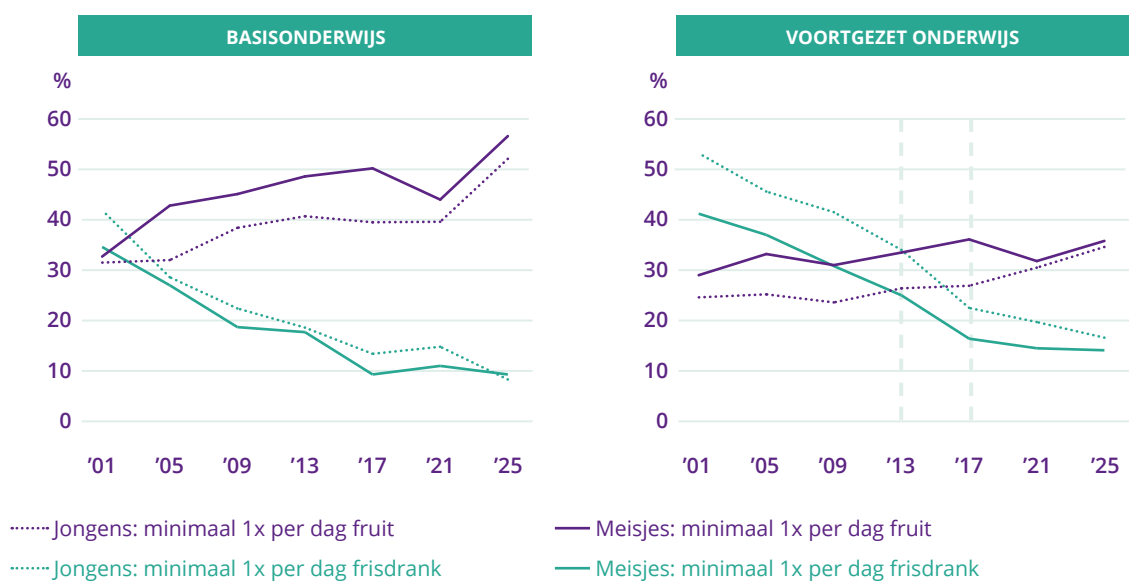
In het basisonderwijs is het percentage leerlingen dat dagelijks fruit eet gestegen van 42 procent in 2021 naar 54 procent in 2025. Ook in het voortgezet onderwijs nam de dagelijkse fruitconsumptie toe, van 31 procent in 2021 naar 35 procent in 2025. Zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs is het percentage jongeren dat dagelijks fruit eet in 2025 hoger dan in alle voorgaande HBSC-onderzoeken (Figuur 5.2).

FIGUUR 5.1 Trends in ontbijten



Voor het dagelijks eten van groente en snoep zien we zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs een stabiele trend sinds 2017. Ook het percentage leerlingen dat dagelijks frisdrank drinkt is ten opzichte van 2021 stabiel gebleven. In het voortgezet onderwijs is echter wel sprake van een daling ten opzichte van 2017. Vergeleken met de periode 2001-2013 dronken zowel basisschoolleerlingen als middelbare scholieren in 2025 veel minder vaak dagelijks frisdrank. Ten opzichte van 2001 is het percentage basisschoolleerlingen dat dagelijks frisdrank drinkt met ongeveer driekwart afgenomen. Onder middelbare scholieren bedraagt de afname ongeveer twee derde.

FIGUUR 5.2 Trends in fruit- en frisdrankconsumptie



TANDENPOETSEN

Het percentage basisschoolleerlingen dat minimaal twee keer per dag hun tanden poetst is stabiel gebleven in de periode 2001-2025. Onder middelbare scholieren is het percentage jongeren dat minimaal twee keer per dag hun tanden poetst toegenomen in 2025. Waar dit percentage in 2017 en 2021 rond de 76 procent lag, was dit in 2025 gestegen naar 81 procent.

BEWEGEN

In het basisonderwijs nam het gemiddeld aantal dagen waarop leerlingen minstens één uur bewogen toe van 4,3 in 2021 naar 4,8 in 2025. Deze trend was vooral zichtbaar onder jongens. Ook steeg onder jongens, zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs, het percentage dat minstens twee keer per week sport of buiten speelt. In het basisonderwijs vond deze stijging plaats tussen 2021 en 2025. In het voortgezet onderwijs nam dit percentage geleidelijk toe tussen 2017 en 2025.

LICHAAMSBEELD

In het basisonderwijs is het percentage leerlingen dat zich te dik of te dun voelt stabiel sinds 2001. In het voortgezet onderwijs is het percentage jongens dat zich te dun voelt tussen 2017 en 2021 gestegen. Tussen 2021 en 2025 bleef dit percentage stabiel, waardoor het in 2025 nog altijd hoger ligt dan in 2017.

TABEL 5.5 Trendgegevens 2001-2025 van eten, drinken, tandenpoetsen, bewegen en lichaamsbeeld naar geslacht, basisonderwijs groep 8 (%)^{1,2,3}

	TOTAAL						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
ETEN EN DRINKEN							
Door de week elke dag ontbijten	87,5	89,2	92,2	89,5	89,4	84,6	86,1
Fruit, iedere dag één keer of meer	32,1	37,3	41,8	44,7	44,9	41,8	54,4*
Groente, iedere dag één keer of meer	40,5	45,3	45,1	48,8	47,2	41,1	48,1
Snoep of chocola, iedere dag één keer of meer	46,4	35,2*	30,2	30,1	26,7	32,1	31,6
Frisdrank, iedere dag één keer of meer	38,3	27,8*	20,5*	18,1	11,3*	12,9	8,8
TANDENPOETSEN							
Minimaal twee keer per dag tandenpoetsen	78,9	80,1	81,4	79,7	81,2	78,9	82,1
BEWEGEN							
Gemiddeld aantal dagen minstens één uur bewogen	4,1	4,7*	4,6	4,4	4,5	4,3	4,8*
Minstens twee keer per week sporten of buitenspelen	-	94,1	93,2	92,6	91,5	89,4	92,9
LICHAAMSBEELD							
Voelt zich te dik	30,1	30,5	29,4	29,1	26,7	30,4	25,3
Voelt zich te dun	14,5	12,2	10,4	11,5	10,6	11,2	11,7

TABEL 5.5 (vervolg) Trendgegevens 2001-2025 van eten, drinken, tandenpoetsen, bewegen en lichaamsbeeld naar geslacht, basisonderwijs groep 8 (%)^{1,2,3}

	JONGENS						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
ETEN EN DRINKEN							
Door de week elke dag ontbijten	87,5	89,5	92,8	89,6	89,8	85,9	86,3
Fruit, iedere dag één keer of meer	31,5	32,0	38,4	40,7	39,5	39,6	52,1*
Groente, iedere dag één keer of meer	40,1	38,8	38,7	43,7	42,4	37,3	43,7
Snoep of chocola, iedere dag één keer of meer	46,4	32,5	32,1	29,6	27,2	33,2	28,4
Frisdrank, iedere dag één keer of meer	41,9	28,6*	22,4	18,6	13,4	14,8	8,3
TANDENPOETSEN							
Minimaal twee keer per dag tandenpoetsen	77,8	78,4	79,5	75,6	79,5	76,5	79,1
BEWEGEN							
Gemiddeld aantal dagen minstens één uur bewegen	4,3	5,0*	4,7	4,6	4,6	4,6	5,1*
Minstens twee keer per week sporten of buitenspelen	-	95,2	94,5	92,9	91,2	90,2	95,8*
LICHAAMSBEELD							
Voelt zich te dik	24,9	25,6	24,1	24,1	22,1	22,9	19,7
Voelt zich te dun	16,0	14,1	11,4	12,8	12,0	11,8	12,3
	MEISJES						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
ETEN EN DRINKEN							
Door de week elke dag ontbijten	87,4	89,0	91,7	89,5	88,9	83,3	85,9
Fruit, iedere dag één keer of meer	32,7	42,8*	45,1	48,6	50,2	44,0	56,6*
Groente, iedere dag één keer of meer	41,0	51,9*	51,5	53,9	52,0	44,8	52,5
Snoep of chocola, iedere dag één keer of meer	46,5	38,1	28,3*	30,6	26,2	31,0	34,8
Frisdrank, iedere dag één keer of meer	34,6	27,0	18,7*	17,7	9,3*	11,0	9,3
TANDENPOETSEN							
Minimaal twee keer per dag tandenpoetsen	80,0	81,8	83,4	83,8	83,0	81,3	85,0
BEWEGEN							
Gemiddeld aantal dagen minstens één uur bewegen	4,0	4,5*	4,4	4,3	4,3	4,1	4,4
Minstens twee keer per week sporten of buitenspelen	-	92,9	91,8	92,2	91,7	88,7	90,1
LICHAAMSBEELD							
Voelt zich te dik	35,4	35,5	34,8	34,0	31,3	37,9	31,0
Voelt zich te dun	12,9	10,2	9,5	10,3	9,3	10,6	11,2

¹* = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

²vet = significant verschil ten opzichte van 2025

³aantallen per meting: 2001 n=1823, 2005 n=1673, 2009 n=1792, 2013 n=1597, 2017 n=1588, 2021 n=1525, 2025 n=1510

TABEL 5.6 Trendgegevens 2001-2025 van eten, drinken, tandenpoetsen, bewegen en lichaamsbeeld naar geslacht, voortgezet onderwijs (%)^{1,2,3,4}

	TOTAAL						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
ETEN EN DRINKEN							
Door de week elke dag ontbijten	74,2	76,0	81,8	80,3	77,6	67,7*	62,8*
Fruit, iedere dag één keer of meer	26,8	29,2	27,3	29,9	31,4	31,2	35,2*
Groente, iedere dag één keer of meer	40,0	41,4	40,7	45,6	45,3	44,0	44,9
Snoep of chocola, iedere dag één keer of meer	40,5	37,1	34,8	30,7*	27,5	28,5	26,4
Frisdrank, iedere dag één keer of meer	47,3	41,4*	36,2*	29,6*	19,5	17,1	15,4
TANDENPOETSEN							
Minimaal twee keer per dag tandenpoetsen	76,0	76,5	75,0	77,5	76,8	76,0	81,1*
BEWEGEN							
Gemiddeld aantal dagen minstens één uur bewegen	4,0	4,2*	4,2	4,3	4,2	4,3	4,4
Minstens twee keer per week sporten of buitenspelen	-	81,0	81,5	80,4	78,5	81,0	82,3
LICHAAMSBEELD							
Voelt zich te dik	36,0	37,4	34,3	37,0	33,8	35,1	33,3
Voelt zich te dun	15,7	13,5*	12,2	11,7	12,5	15,6*	15,9
	JONGENS						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
ETEN EN DRINKEN							
Door de week elke dag ontbijten	78,2	79,6	84,5	84,7	82,3	74,4*	69,9
Fruit, iedere dag één keer of meer	24,6	25,2	23,6	26,4	26,9	30,5	34,6
Groente, iedere dag één keer of meer	35,8	36,6	36,5	41,7	41,1	41,3	42,3
Snoep of chocola, iedere dag één keer of meer	41,8	36,4*	36,3	31,0*	27,2	26,8	25,3
Frisdrank, iedere dag één keer of meer	53,2	45,6*	41,5	34,0*	22,5	19,7	16,6
TANDENPOETSEN							
Minimaal twee keer per dag tandenpoetsen	72,1	71,8	69,5	73,3	71,9	72,8	78,6*
BEWEGEN							
Gemiddeld aantal dagen minstens één uur bewegen	4,1	4,4*	4,4	4,5	4,4	4,5	4,7*
Minstens twee keer per week sporten of buitenspelen	-	86,0	85,9	84,2	83,7	85,0	87,1
LICHAAMSBEELD							
Voelt zich te dik	26,2	27,4	25,5	26,1	23,4	24,9	24,3
Voelt zich te dun	18,9	17,3	14,6	15,2	16,4	21,0*	22,9

TABEL 5.6 (vervolg) Trendgegevens 2001-2025 van eten, drinken, tandenpoetsen, bewegen en lichaamsbeeld naar geslacht, voortgezet onderwijs (%)^{1,2,3,4}

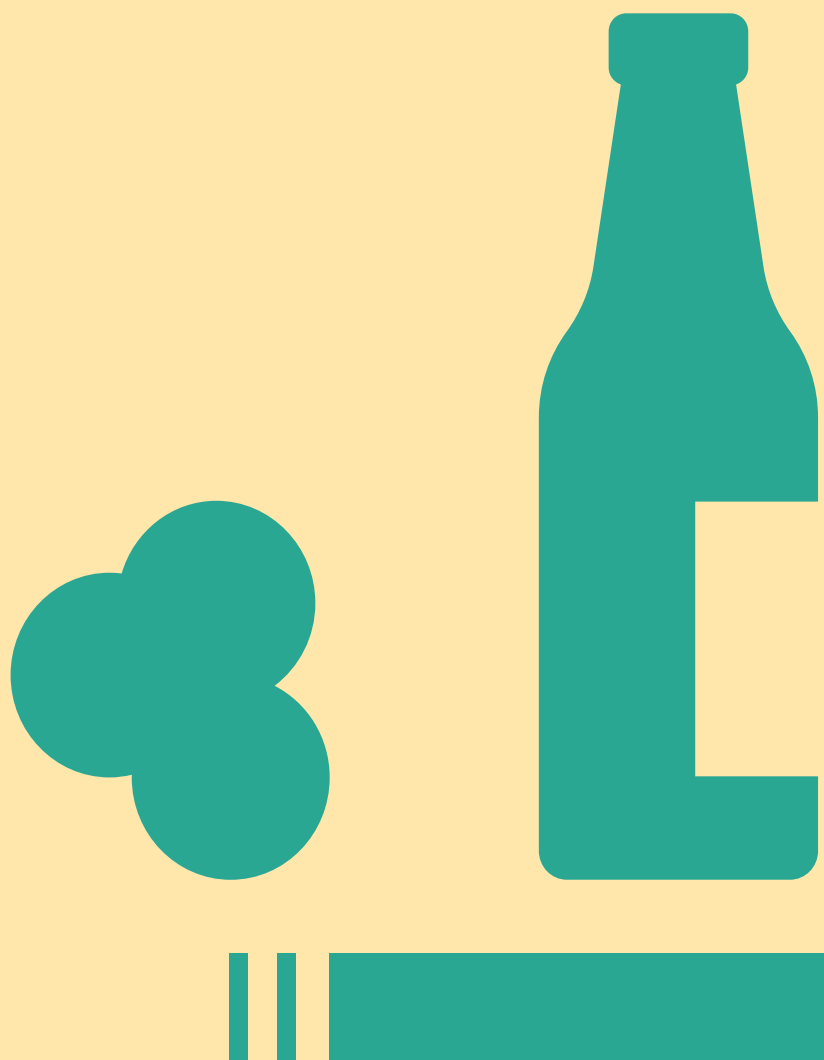
	MEISJES						
	2001	2005	2009	2013	2017	2021	2025
ETEN EN DRINKEN							
Door de week elke dag ontbijten	70,1	72,2	79,1	75,9	72,6	60,5*	55,4
Fruit, iedere dag één keer of meer	29,0	33,2	31,0	33,5	36,1	31,8*	35,8*
Groente, iedere dag één keer of meer	44,2	46,3	45,1	49,7	49,7	46,8	47,7
Snoep of chocola, iedere dag één keer of meer	39,1	37,9	33,1*	30,3	27,8	30,3	27,5
Frisdrank, iedere dag één keer of meer	41,2	37,0	30,8	25,0*	16,4	14,5	14,1
TANDENPOETSEN							
Minimaal twee keer per dag tandenpoetsen	80,0	81,4	80,7	81,9	81,9	79,4	83,7*
BEWEGEN							
Gemiddeld aantal dagen minstens één uur bewegen	3,9	4,0	4,0	4,1	4,0	4,1	4,1
Minstens twee keer per week sporten of buitenspelen	-	75,9	76,9	76,4	73,1	76,9	77,2
LICHAAMSBEELD							
Voelt zich te dik	46,2	47,7	43,4*	48,1*	44,8	45,8	42,9
Voelt zich te dun	12,4	9,5	9,7	8,1	8,4	10,0	8,5

¹ * = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

² vet = significant verschil ten opzichte van 2025 (alleen voor de periode 2017-2025)

³ t/m 2013 op basis van leerjaar 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs. Vanaf 2017 op basis van alle scholieren van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs.

⁴ aantallen per meting: 2001 n=5517, 2005 n=5422, 2009 n=5642, 2013 n=5571, 2017 n=6718, 2021 n=5243, 2025 n=5103



6

MIDDELENGEBRUIK

Saskia van Dorsselaer, Karin Monshouwer en
Margot Peeters



MIDDELENGEBRUIK

OVERZICHT VAN DE BELANGRIJKSTE RESULTATEN

ROKEN

- In groep 8 van het basisonderwijs heeft iets minder dan 1 op de 50 leerlingen ooit gerookt en in de laatste maand heeft bijna geen enkele leerling gerookt.
- In het voortgezet onderwijs heeft ongeveer 1 op de 6 leerlingen ooit gerookt, 1 op de 10 in de laatste maand en 3 procent rookt elke dag.
- Meer meisjes dan jongens hebben in het voortgezet onderwijs ooit of in de laatste maand gerookt.
- Tussen 2021 en 2025 bleef het roken van tabak onder scholieren in het voortgezet onderwijs ongeveer gelijk. Dat geldt voor het gebruik ooit in het leven, in de laatste maand en dagelijks roken. Wel is onder meisjes het roken in de laatste maand in 2025 significant hoger dan in 2017 en 2019.

Hoe komen jongeren aan sigaretten?

- Van de middelbare scholieren die de laatste maand hebben gerookt, zegt 43 procent weleens zelf sigaretten te kopen.
- Ongeveer een kwart van de rokers geeft aan dat als ze sigaretten kopen, ze dat meestal online doen.

Schadelijkheid

- Ruim 9 op de 10 leerlingen denkt dat dagelijks sigaretten roken best wel of erg schadelijk is.
- Af en toe sigaretten roken wordt door de helft leerlingen als best wel of erg schadelijk ingeschat.

Regels van ouders

- Ruim 8 op de 10 leerlingen geeft aan dat zij van hun ouders zeker niet af en toe een sigaret mogen roken.
- Bijna 8 op de 10 leerlingen geeft aan dat zij van hun ouders zeker geen trekje van een sigaret mogen nemen.

Verschillen naar achtergrondkenmerken

- Leerlingen op het vmbo-b/k geven vaker aan te roken (ooit en dagelijks) dan leerlingen op andere schoolniveaus. Alleen het verschil met vmbo-g/t in dagelijks roken is niet significant.
- Jongeren met een migratieachtergrond hebben minder vaak ooit gerookt dan jongeren zonder een migratieachtergrond.
- Jongeren die met beide ouders in één huis wonen, roken minder (ooit en dagelijks) dan jongeren die bij één ouder wonen.

VAPEN

- Van de leerlingen in groep 8 van het basisonderwijs heeft 1 op de 25 leerlingen ooit een vape gebruikt en bijna 1 op de 100 vapete in de laatste maand.
- Onder middelbare scholieren heeft iets meer dan 1 op de 5 ooit een vape gebruikt, 1 op de 8 in de laatste maand en 1 op de 25 scholieren vapete dagelijks.
- Meer meisjes dan jongens gebruiken een vape (ooit, laatste maand en dagelijks).
- Tussen 2023 en 2025 zijn er geen verschillen in vaperen (ooit, laatste maand en dagelijks).

Hoe komen jongeren aan vapes?

- Van de middelbare scholieren die de laatste maand hebben gevapet, zegt een kleine meerderheid (53%) weleens zelf vapes te kopen.
- Ongeveer 40 procent van de jongeren die in de laatste maand hebben gevapet, koopt vapes online.

Schadelijkheid

- Ruim 9 op de 10 leerlingen denkt dat dagelijks vaperen best wel of erg schadelijk is (lichamelijk of anders).
- Af en toe vaperen wordt door meer dan de helft (63%) van de leerlingen als best wel of erg schadelijk ingeschat.

Regels van ouders

- Ruim 8 op de 10 leerlingen geeft aan dat zij van hun ouders zeker niet af en toe mogen vaperen.
- Meer jongens dan meisjes denken dat ze niet mogen vaperen van hun ouders.

Verschillen naar achtergrondkenmerken

- Leerlingen op het vmbo-b/k geven vaker aan te vaperen (ooit en dagelijks) dan leerlingen op andere schoolniveaus. Alleen het verschil in ooit vaperen verschilt niet significant tussen vmbo-b/k en vmbo-g/t.
- Jongeren met een migratieachtergrond hebben minder vaak ooit gevapet dan jongeren zonder een migratieachtergrond.
- Jongeren die met beide ouders in één huis wonen, vaperen minder (ooit en dagelijks) dan jongeren in andere gezinssituaties.

ALCOHOL

- In groep 8 van het basisonderwijs heeft ongeveer 1 op de 9 leerlingen ooit alcohol gedronken en bijna 1 op de 50 dronk alcohol in de laatste maand.
- In het voortgezet onderwijs heeft 39 procent van alle leerlingen ooit alcohol gedronken, 22 procent dronk alcohol in de laatste maand en 17 procent heeft in de laatste maand *gebinged* (vijf glazen alcohol of meer bij één gelegenheid).
- Onder de scholieren die in de laatste maand alcohol hebben gedronken, heeft driekwart in die maand *gebinged* en zegt 7 procent meestal meer dan tien glazen op tenminste één weekenddag te drinken.
- Er zijn geen verschillen in het gebruik van alcohol tussen jongens en meisjes.
- Het gebruik van alcohol (ooit in het leven, laatste maand en *binge*-drinken) is tussen 2023 en 2025 niet veranderd. Vergeleken met 2021 ligt het gebruik van alcohol ooit in het leven en in de laatste maand wel lager in 2025.

Regels van ouders

- Ongeveer 6 op de 10 leerlingen in het voortgezet onderwijs zegt zeker niet thuis één glas alcohol te mogen drinken. Ongeveer evenveel leerlingen (61%) zeggen dat zij zeker niet op een feestje met vrienden mogen drinken.
- Meer jongens dan meisjes denken dat ze zeker niet thuis één glas alcohol mogen drinken van hun ouders.

Verschillen naar achtergrondkenmerken

- Er zijn geen significante verschillen tussen de schoolniveaus in alcoholgebruik (ooit, laatste maand, *binge*-drinken) van leerlingen. Er zijn wel verschillen als we kijken naar leerlingen die in de laatste maand alcohol hebben gedronken. Onder deze leerlingen is het percentage dat heeft *gebinged* of meestal meer dan tien glazen op een weekenddag drinkt, het laagst onder vwo-leerlingen.
- Het gebruik van alcohol (ooit, laatste maand en *binge*-drinken) is onder jongeren met een migratieachtergrond lager dan onder jongeren zonder migratieachtergrond.
- Alcoholgebruik is het hoogst onder jongeren met een hoge gezinswelvaart (ooit, laatste maand en *binge*-drinken).
- Jongeren met een dubbele gezinssituatie hebben vaker ooit alcohol gedronken dan jongeren in andere gezinssituaties.

ALCOHOLVRIJE DRANKEN

- Alcoholvrije dranken worden door 3,5 procent van de leerlingen in het basisonderwijs tenminste maandelijks gedronken en door 9 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs.
- In het basisonderwijs drinken meer jongens dan meisjes tenminste maandelijks alcoholvrije dranken.
- Onder middelbare scholieren is het gebruik van alcoholvrije dranken (tenminste maandelijks) in 2025 niet veranderd vergeleken met 2023.

CANNABIS, XTC EN LACHGAS

- In het voortgezet onderwijs heeft 7 procent van de leerlingen ooit cannabis gebruikt en 3,6 procent deed dat in de laatste maand.
- Eén op de 40 leerlingen heeft ooit lachgas gebruikt en minder dan 1 procent gebruikte lachgas in de laatste maand.
- Xtc is door 1,3 procent van de leerlingen ooit gebruikt en minder dan 1 procent gebruikte xtc in de laatste maand.
- Er zijn geen verschillen in het gebruik van cannabis, lachgas en xtc tussen jongens en meisjes.
- Tussen 2023 en 2025 zijn er geen significante veranderingen in het gebruik van cannabis en xtc. Ook vergeleken met 2017-2021 is het gebruik vrij stabiel.
- Het gebruik van lachgas verschilt niet tussen 2023 en 2025. Wel is het gebruik van lachgas in 2025 duidelijk lager dan in de periode 2017-2021 (ooit en in de laatste maand).

Verschillen naar achtergrondkenmerken

- Het gebruik van cannabis en xtc is het hoogst onder leerlingen van het vmbo-b/k, maar niet alle verschillen met andere schoolniveaus zijn significant. Het gebruik van lachgas is onder leerlingen op het vmbo hoger dan onder vwo-leerlingen.
- Het gebruik van lachgas is hoger onder jongeren met een migratieachtergrond dan onder jongeren zonder een migratieachtergrond.
- Jongeren die met beide ouders in één huis wonen gebruiken minder vaak cannabis en xtc dan jongeren in een dubbele gezinssituatie of jongeren die bij één ouder wonen (verschil voor xtc met jongeren in een dubbele gezinssituatie niet significant).

KERNCIJFERS

ROKEN

In groep 8 van het basisonderwijs heeft iets minder dan 1 op de 50 leerlingen ooit gerookt (tenminste een paar trekjes). Bijna geen enkele leerling heeft in de laatste maand gerookt (Tabel 6.1). In het voortgezet onderwijs komt roken vaker voor; ongeveer 1 op de 6 middelbare scholieren heeft ooit gerookt en 1 op de 10 heeft in de laatste maand gerookt. Van alle middelbare scholieren van 12 tot en met 16 jaar rookt 2,9 procent elke dag.

In het basisonderwijs verschilt het roken niet significant tussen jongens en meisjes. In het voortgezet onderwijs hebben meer meisjes dan jongens ooit of in de laatste maand gerookt. Roken neemt duidelijk toe met de leeftijd: op 12-jarige leeftijd heeft bijvoorbeeld minder dan 1 procent in de laatste maand gerookt en op 16-jarige leeftijd gaat het om bijna een kwart van de leerlingen.

VAPEN

Van de leerlingen in groep 8 van het basisonderwijs heeft 4,1 procent ooit een vape gebruikt (Tabel 6.1). Bijna 1 op de 100 basisschoolleerlingen gebruikte een vape in de laatste maand. Onder middelbare scholieren ligt het gebruik een stuk hoger: 22 procent heeft ooit een vape gebruikt, 12 procent deed dat in de laatste maand en 4 procent vapet dagelijks.

Net als voor het roken van tabak geldt dat meer meisjes dan jongens vaperen (ooit, in de laatste maand en dagelijks). Ook neemt het gebruik van de vape sterk toe met de leeftijd. Opvallend is dat in vergelijking met het roken van tabak, het gebruik van de vape onder 12- en 13-jarigen al relatief hoog is. Zo vaperen 8 procent van de 13-jarigen in de laatste maand terwijl 4,5 procent van de 12-jarigen rookte in de laatste maand.

ZOWEL ROKEN ALS VAPEN

In het voortgezet onderwijs werd door 8 procent van de leerlingen in de laatste maand zowel gerookt als gevaperd (niet in tabel). Ook hierbij was dit percentage bij meisjes hoger dan bij jongens (10 versus 6%). In de laatste maand gebruikte 14 procent van de scholieren sigaretten en/of een vape en voor het dagelijks gebruik geldt dit voor 5 procent. Bij meisjes is dit meer dan bij jongens (17 versus 11% in de laatste maand en 7 versus 4% voor dagelijks gebruik).

TABEL 6.1 Roken, vaperen en alcoholgebruik naar onderwijstype, geslacht en leeftijd
(%, basisonderwijs groep 8 n=1510, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	BASISONDERWIJS			VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			GESLACHT			LEEFTIJD ³				
	J	M ¹	TOT	J	M ¹	TOT ²	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
ROKEN											
Ooit in het leven	2,3	1,1	1,7	14,4	19,0*	16,6	2,1	7,5	17,3	26,1	38,5
Laatste maand	0,1	0,3	0,2	8,0	12,1*	10,0	0,9	4,5	10,0	16,3	23,6
Dagelijks ⁵	-	-	-	2,6	3,3	2,9	0,3	0,8	2,5	6,0	6,5
VAPEN											
Ooit in het leven	4,5	3,7	4,1	17,9	25,2*	21,5	7,0	13,0	21,5	32,2	41,2
Laatste maand	0,8	1,0	0,9	9,2	15,8*	12,4	2,4	7,9	13,5	19,3	22,9
Dagelijks ⁵	-	-	-	2,7	5,4*	4,0	0,5	2,3	5,1	6,3	6,9
ALCOHOLGEBRUIK											
Ooit in het leven	14,7	8,3*	11,5	39,8	38,3	39,1	16,5	25,0	41,0	56,2	67,3
Laatste maand	2,1	1,6	1,9	21,0	22,7	21,8	2,8	8,9	21,7	36,0	51,0
Binge-drinken ⁵	-	-	-	15,7	17,9	16,8	1,7	6,3	15,5	27,3	43,5
Drinkt elke maand of vaker alcoholvrij	5,0	2,0*	3,5	8,9	8,1	8,6	4,8	7,6	9,2	11,2	10,8
% van scholieren die de laatste maand hebben gedronken (n=1112)											
Binge-drinken ^{4,5}	-	-	-	74,7	78,7	76,7	61,2	70,7	71,4	75,6	84,9
>10 glazen op weekenddag ⁵	-	-	-	8,9	4,6*	6,7	0,0	3,3	4,0	5,9	11,1

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs is significant

³ significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

⁴ binge-drinken: laatste maand één keer of vaker vijf glazen of meer op één gelegenheid gedronken

⁵ niet gevraagd in het basisonderwijs

ALCOHOL EN ALCOHOLVRIJE DRANKEN

In groep 8 van het basisonderwijs heeft 12 procent van de leerlingen ooit alcohol gedronken en bijna 1 op de 50 dronk alcohol in de laatste maand (1,9%; Tabel 6.1). In het basisonderwijs hebben meer jongens dan meisjes ooit alcohol gedronken.

In het voortgezet onderwijs heeft 39 procent van de leerlingen van 12 tot en met 16 jaar tenminste één keer in het leven alcohol gedronken en 22 procent dronk alcohol in de laatste maand. *Binge*-drinken, komt relatief vaak voor: 17 procent van de middelbare scholieren heeft dit in de laatste maand gedaan. Onder de scholieren die de laatste maand alcohol hebben gedronken heeft ongeveer driekwart van hen in de laatste maand *gebinged*. Bijna 7 procent van de laatste-maand-gebruikers zegt meestal meer dan tien glazen op tenminste één weekenddag te drinken. Dit wordt door meer jongens dan meisjes gedaan (9 versus 5%).

Het gebruik van alcohol neemt snel toe met de leeftijd; op 12-jarige leeftijd heeft 2,8 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs alcohol gedronken in de laatste maand, terwijl dit percentage oploopt naar 22 procent onder de 14-jarigen, en ongeveer de helft onder de 16-jarigen.

Alcoholvrije dranken worden door 3,5 procent van de leerlingen in het basisonderwijs tenminste maandelijks gedronken en door 9 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs (Tabel 6.1). Middelbare scholieren die in de laatste maand alcohol hebben gedronken, drinken vaker alcoholvrije dranken (17%) dan scholieren die de laatste maand geen alcohol hebben gedronken (6%) (niet in tabel). In het basisonderwijs drinken meer jongens dan meisjes tenminste maandelijks alcoholvrij. In het voortgezet onderwijs verschillen jongens en meisjes hierin niet.

CANNABIS, XTC EN LACHGAS

Aan leerlingen in het voortgezet onderwijs is gevraagd of zij cannabis, xtc (ecstasy) of lachgas hebben gebruikt. Cannabis is van deze middelen het meest gebruikt: 7 procent van de middelbare scholieren van 12 tot en met 16 jaar heeft ooit in het leven cannabis gebruikt en 3,6 procent deed dat in de laatste maand (Tabel 6.2). Het gebruik van cannabis neemt sterk toe met de leeftijd. Zo heeft op 13-jarige leeftijd 2,7 procent van de leerlingen ooit cannabis gebruikt en 1,4 procent in de laatste maand. Onder 16-jarigen gaat het om respectievelijk 21 en 10 procent. Er zijn geen verschillen in cannabisgebruik tussen jongens en meisjes.

Het gebruik van xtc is relatief laag: 1,3 procent van de middelbare scholieren heeft dit middel ooit in het leven gebruikt en minder dan 1 procent gebruikte xtc in de laatste maand. Er is wel een duidelijke stijging met de leeftijd. Zo heeft minder dan 1 procent van de 12- en 13-jarigen ooit xtc gebruikt, vergeleken met 2,8 procent van de 16-jarige leerlingen. Er zijn geen verschillen in xtc-gebruik tussen jongens en meisjes.

Eén op de veertig leerlingen heeft ooit lachgas gebruikt (2,5%) en minder dan 1 procent gebruikte lachgas in de laatste maand. Het gebruik van lachgas neemt nauwelijks toe met de leeftijd. Het ooit-gebruik van 13-jarigen is hoger dan van 12-jarigen maar het verschil met de 14-16-jarigen is niet significant. Er zijn geen verschillen in lachgasgebruik tussen jongens en meisjes.

TABEL 6.2 Cannabis-, XTC- en lachgasgebruik naar geslacht en leeftijd (% voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			LEEFTIJD ²				
	J	M ¹	TOT	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
CANNABIS								
Ooit in het leven	7,4	7,2	7,3	0,6	2,7	5,9	11,5	21,2
Laatste maand	4,0	3,2	3,6	0,1	1,4	3,6	5,6	9,7
XTC								
Ooit in het leven	1,1	1,6	1,3	0,1	0,6	1,0	2,7	2,8
Laatste maand	0,4	0,5	0,4	0,0	0,2	0,2	0,9	1,1
LACHGAS								
Ooit in het leven	2,4	2,7	2,5	1,7	3,5	2,2	2,5	2,8
Laatste maand	0,6	0,5	0,5	0,1	0,6	0,3	0,9	1,1

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

MEER OVER ROKEN, VAPEN EN ALCOHOLGEBRUIK

HOE KOMEN JONGEREN AAN SIGARETTEN EN VAPES?

Aan de leerlingen in het voortgezet onderwijs die de laatste maand hebben gerookt of gevapet is gevraagd waar zij deze middelen meestal zelf kopen. Ruim de helft (57%) van de middelbare scholieren die de laatste maand hebben gerookt, zegt nooit zelf sigaretten te kopen (Tabel 6.3). De overige 43 procent doet dat wel. Van de laatste-maand-gebruikers geeft een kwart aan dat zij, als zij sigaretten kopen, deze meestal online aanschaffen. Een kleiner deel koopt sigaretten bij een benzinepomp of in een tabakswinkel. Jongens geven vaker dan meisjes aan zelf sigaretten te kopen. Daarnaast zeggen 16-jarige laatste-maand-gebruikers vaker dan jongere leeftijdsgroepen dat zij hun sigaretten meestal in een tabakswinkel of bij een benzinepomp kopen.

Iets minder dan de helft (47%) van de middelbare scholieren die de laatste maand hebben gevapet, zegt zelf nooit vapes te kopen. Een kleine meerderheid (53%) doet dat wel. Als laatste-maand-gebruikers vapes kopen, doen ze dat net als bij sigaretten, meestal online (40%). De tabakswinkel of vapeshop wordt door 6 procent van de laatste-maand-gebruikers genoemd en 4,7 procent zegt vapes meestal bij een dealer te kopen. Jongens en meisjes verschillen niet in hoe ze aan vapes komen. Er zijn ook nauwelijks leeftijdsverschillen. Alleen de categorieën 'supermarkt' en 'anders' vormen hierop een uitzondering: deze zijn door geen van de 12- t/m 14-jarigen genoemd.

TABEL 6.3 Plaatsen waar scholieren meestal hun sigaretten of vapes zelf kopen, onder laatste maandgebruikers naar geslacht en leeftijd (% voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar)³

	VOORTGEZET ONDERWIJS					
	GESLACHT			LEEFTIJD ²		
	J	M ¹	TOT	12-14 JR	15 JR	16 JR
ROKEN (N=509)						
Koopt nooit zelf sigaretten	47,4	62,9*	56,6	63,3	53,3	53,0
Tabakswinkel	9,9	4,9	7,0	2,8	5,7	12,7
Supermarkt	3,0	2,0	2,4	1,2	2,4	3,7
Online	29,1	22,7*	25,3	24,1	29,0	22,5
Benzinepomp	13,6	3,9*	7,9	3,3	6,3	14,4
Dealer	2,5	3,0	2,8	2,6	2,4	3,3
Via via	5,1	5,8	5,5	6,2	7,5	2,6
Anders	6,1	1,7*	3,5	1,3	5,2	3,9
VAPES (N = 630)						
Koopt nooit zelf vapes	49,9	45,2	47,0	49,7	45,4	44,6
Tabakswinkel of vapeshop	6,3	5,0	5,5	3,6	5,4	9,1
Supermarkt	1,1	1,3	1,2	0,0	2,6	1,5
Online	36,6	42,6	40,3	38,5	40,0	43,7
Benzinepomp	2,4	0,8	1,4	0,5	2,7	1,2
Dealer	3,3	5,6	4,7	4,3	4,7	5,4
Via via	3,8	3,2	3,4	5,1	2,7	1,7
Anders	1,7	0,8	1,1	0,0	2,5	1,2

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

³ er waren meer antwoorden mogelijk bij deze vragen. Daarom tellen de percentages niet op tot 100%

HOE DENKEN JONGEREN OVER DE SCHADELIJKHEID VAN VAPES EN SIGARETTEN?

Ruim 9 op de 10 leerlingen in het voortgezet onderwijs denkt dat het dagelijks roken van sigaretten en dagelijks vaperen best wel of erg schadelijk is (lichamelijk of anders; Tabel 6.4). Een kleinere groep leerlingen schat af en toe sigaretten roken (51%) en af en toe vaperen (63%) in als best wel of erg schadelijk. Twaalfjarigen schatten af en toe sigaretten roken en af en toe vaperen vaker als best wel of erg schadelijk in dan 13- tot en met 16-jarigen. Deze leeftijdsverschillen zijn er niet voor dagelijks roken en vaperen. Daarnaast beschouwen meer jongens dan meisjes af en toe sigaretten roken als best wel of erg schadelijk.

TABEL 6.4 Inschatting van schadelijkheid naar geslacht en leeftijd (% voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar, n=5103)

	VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			LEEFTIJD ²				
	J	M ¹	TOT	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
SIGARETTEN ROKEN SCHADELIJK (BEST WEL/ERG)								
Af en toe	53,0	48,3*	50,7	59,2	51,2	47,2	47,8	46,8
Dagelijks	93,0	93,5	93,2	94,3	92,6	93,0	91,6	95,8
VAPEN SCHADELIJK (BEST WEL/ERG)								
Af en toe	63,3	62,7	63,0	73,1	63,5	58,9	57,5	61,1
Dagelijks	92,5	93,1	92,8	93,9	91,6	92,3	92,0	95,0

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

TABEL 6.5 Regels¹ van ouders voor roken, vpen en alcoholgebruik naar geslacht en leeftijd (% voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar, n=5103)

	VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			LEEFTIJD ³				
	J	M ²	TOT	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
ROKEN								
Mag zeker geen trekje van sigaret	81,6	75,6*	78,7	91,2	87,9	77,6	68,9	61,0
Mag zeker niet af en toe een sigaret roken	86,3	82,2*	84,3	94,3	91,0	84,1	75,9	71,2
VAPEN								
Mag zeker niet af en toe vpen	86,0	81,1*	83,6	92,2	88,1	83,8	77,2	72,4
ALCOHOL								
Mag zeker niet één glas thuis drinken	64,6	57,8*	61,3	83,3	77,7	57,1	43,7	34,3
Mag zeker niet op een feestje met vrienden drinken	62,4	60,2	61,4	84,6	78,0	60,3	42,0	29,5

¹ aan alle leerlingen is gevraagd om in te schatten wat zij van hun ouders mogen of zouden mogen

² * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

³ significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

REGELS VAN OUDERS

Aan alle leerlingen in het voortgezet onderwijs is gevraagd om in te schatten wat zij van hun ouders mogen of zouden mogen als het gaat om het roken van een sigaret, vaperen en alcohol drinken (Tabel 6.5). Ruim 8 op de 10 leerlingen geeft aan dat zij van hun ouders zeker niet af en toe een sigaret mogen roken. Dat geldt ook voor af en toe vaperen: 84 procent zegt dat zij dit zeker niet mogen van hun ouders. Over alcoholgebruik lijken de ouders minder streng. Ongeveer 6 op de 10 leerlingen zegt zeker niet thuis één glas alcohol te mogen drinken. Ongeveer evenveel leerlingen (61%) geven aan dat zij zeker niet op een feestje met vrienden mogen drinken. Meer jongens dan meisjes denken dat zij van hun ouders zeker niet mogen roken, vaperen of alcohol drinken. Alleen voor het drinken van alcohol op een feestje met vrienden is er geen verschil tussen jongens en meisjes. Daarnaast geldt dat naarmate leerlingen ouder zijn, minder vaak wordt aangegeven dat zij van hun ouders niet mogen roken, vaperen en alcohol drinken. Zo zegt 83 procent van de 12-jarigen dat zij thuis geen glas alcohol mogen drinken, tegenover 34 procent van de 16-jarigen.

VERSCHILLEN NAAR SCHOOLNIVEAU, MIGRATIEACHTERGROND, GEZINSWELVAART EN GEZINSVORM

SCHOOLNIVEAU

Leerlingen op het vmbo-b/k geven vaker aan ooit te hebben gerookt en dagelijks te roken dan leerlingen van de andere schoolniveaus (Tabel 6.6). Alleen het verschil met vmbo-g/t-leerlingen in dagelijks roken is niet significant. Ook komt vaperen (ooit) het meest voor onder leerlingen op het vmbo-b/k, waarbij het verschil met vmbo-g/t niet significant is. Bijna 1 op de 10 scholieren op het vmbo-b/k vaperen dagelijks; dit is hoger dan op de andere schoolniveaus.

Het alcoholgebruik (ooit, laatste maand, *binge*-drinken) lijkt op het vmbo-b/k hoger dan op de andere schoolniveaus, maar de verschillen met de andere schoolniveaus zijn niet significant. Als we kijken naar de leerlingen die de laatste maand hebben gedronken (actuele drinkers), dan zien we wel verschillen. Onder vwo-leerlingen komt *binge*-drinken het minst voor (het verschil met vmbo-g/t niet significant). Ook is het percentage leerlingen dat meestal meer dan tien glazen op een weekenddag drinkt op het vwo het laagst.

Cannabisgebruik (ooit in het leven en in de laatste maand) lijkt het vaakst voor te komen op het vmbo-b/k, maar niet alle verschillen met de andere schoolniveaus zijn significant. Ook het percentage leerlingen dat zegt ooit in het leven xtc te hebben gebruikt, is het hoogst op het vmbo-b/k, maar ook hier zijn niet alle verschillen met de andere schoolniveaus significant. Tenslotte is het gebruik van lachgas ooit in het leven onder leerlingen op het vmbo hoger dan onder vwo-leerlingen.

TABEL 6.6 Roken, vaperen, alcohol en ander middelengebruik naar schoolniveau (%; voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar, n=5103)

	SCHOOLNIVEAU ¹			
	VMBO-B/K	VMBO-G/T	HAVO	VWO
ROKEN				
Ooit in het leven	26,1 ^a	16,5 ^b	14,0 ^b	12,2 ^b
Dagelijks	7,3 ^a	4,1 ^a	1,1 ^b	0,5 ^b
VAPEN				
Ooit in het leven	31,3 ^a	23,4 ^{ab}	19,1 ^{bc}	14,4 ^c
Dagelijks	9,1 ^a	4,8 ^b	2,3 ^c	1,2 ^c
ALCOHOL				
Ooit in het leven	43,7	36,9	39,0	37,7
Laatste maand	27,2	19,0	20,8	21,7
<i>Binge</i> -drinken	22,3	15,3	16,3	14,5
% van scholieren die de laatste maand hebben gedronken (n=1112)				
<i>Binge</i> -drinken ²	81,0 ^a	80,8 ^{ab}	78,5 ^a	66,9 ^b
>10 glazen op weekenddag ²	10,7 ^a	7,8 ^a	7,0 ^a	1,5 ^b
ANDER MIDDELENGEBRUIK				
Ooit in het leven cannabis	11,5 ^a	7,0 ^b	6,0 ^b	5,8 ^{ab}
Laatste maand cannabis	6,6 ^a	4,0 ^{ab}	2,4 ^b	2,3 ^{ab}
Ooit in het leven xtc	3,0 ^a	1,7 ^{ab}	0,4 ^c	0,8 ^c
Ooit in het leven lachgas	3,5 ^a	3,5 ^a	2,2 ^{ab}	1,1 ^b

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

² als percentage van degenen die de laatste maand alcohol hebben gedronken

MIGRATIEACHTERGROND

Jongeren met een migratieachtergrond hebben minder vaak ooit in het leven gerookt en gevaperd dan jongeren zonder migratieachtergrond (Tabel 6.7). Ook alcoholgebruik (ooit in het leven, laatste maand en *binge*-drinken) komt minder vaak voor onder jongeren met een migratieachtergrond. Het gebruik van lachgas ooit in het leven is juist hoger onder jongeren met een migratieachtergrond. Het gebruik van cannabis en xtc verschilt niet tussen jongeren met en zonder migratieachtergrond.

GEZINSWELVAART

Er zijn geen verschillen tussen jongeren met een lage, gemiddelde of hoge gezinswelvaart in roken en vaperen (Tabel 6.7). Voor het gebruik van alcohol (ooit in het leven, laatste maand en *binge*-drinken) zien we de hoogste percentages bij jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart. De verschillen met jongeren met een lage gezinswelvaart zijn echter niet significant, mogelijk als gevolg van de kleine omvang van deze groep. Het gebruik van cannabis en xtc verschilt niet significant tussen jongeren met een lage, gemiddelde of hoge welvaart.

GEZINSVORM

Jongeren die met beide ouders in één huis wonen, roken en vaper minder vaak en gebruiken minder vaak cannabis en xtc dan jongeren in (één van de) andere gezinssituaties. Alcoholgebruik (ooit in het leven) daarentegen komt het vaakst voor onder jongeren met een dubbele gezinssituatie.

TABEL 6.7 Roken, vaper, alcohol en ander middelengebruik naar migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm (% voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar, n=5103)

	MIGRATIEACHTERGROND ¹		GEZINSWELVAART ²			GEZINSVORM ²		
	ZONDER	MET	LAAG	MIDDEN	HOOG	WOONT BIJ BEIDE OUDERS IN ÉÉN HUIS	HEEFT EEN DUBBELE GEZINS-SITUATIE ³	WOONT BIJ ÉÉN OUDER ⁴
ROKEN								
Ooit in het leven	17,9	13,3*	20,2	16,4	17,1	15,1 ^a	19,1 ^{ab}	21,5 ^b
Dagelijks	3,1	2,7	3,8	3,3	2,7	2,2 ^a	3,8 ^{ab}	5,7 ^b
VAPEN								
Ooit in het leven	22,6	18,6*	23,2	21,3	21,8	19,3 ^a	27,1 ^b	27,1 ^b
Dagelijks	4,2	3,4	7,1	4,0	3,5	3,0 ^a	5,7 ^b	7,7 ^b
ALCOHOL								
Ooit in het leven	44,7	24,9*	37,6 ^{ab}	35,6 ^a	43,1 ^b	37,9 ^a	46,8 ^b	38,4 ^a
Laatste maand	25,7	12,1*	19,0 ^{ab}	19,1 ^a	25,6 ^b	21,2	25,8	20,7
Binge-drinken	19,8	9,4*	14,9 ^{ab}	14,6 ^a	19,7 ^b	16,4	19,3	15,5
% van scholieren die de laatste maand hebben gedronken (n=1112)								
Binge-drinken ⁵	76,8	76,2	78,7	75,7	77,1	77,2	74,6	75,1
>10 glazen op weekenddag ⁵	6,1	10,2	9,4	5,9	7,0	6,7	5,0	7,9
ANDER MIDDELENGEBRUIK								
Ooit in het leven cannabis	7,0	8,0	8,9	7,5	7,4	5,9 ^a	11,9 ^b	10,7 ^b
Laatste maand cannabis	3,6	3,6	5,1	3,4	3,8	2,8 ^a	5,3 ^b	5,7 ^b
Ooit in het leven xtc	1,2	1,7	3,2	1,3	1,3	0,9 ^a	2,2 ^{ab}	2,5 ^b
Ooit in het leven lachgas	2,2	3,3*	3,2	2,6	2,5	2,2	2,0	3,9

¹ * = verschil op basis van migratieachtergrond is significant

² verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

³ woont bij beide ouders, maar de ouders wonen in twee verschillende huizen (met of zonder een andere opvoeder)

⁴ woont bij één ouder (met of zonder een andere opvoeder)

⁵ als percentage van degenen die de laatste maand alcohol hebben gedronken

VERGELIJKING MET EERDERE JAREN

Trendgegevens zijn weergegeven voor het voortgezet onderwijs (Tabel 6.8, 6.9 en 6.10). Er is sprake van een trendbreuk in het voortgezet onderwijs tussen 2013 en 2017 in verband met een verandering in de samenstelling van de steekproef. Voor meer informatie over de trendbreuk, het testen en interpreteren van de trends verwijzen we naar hoofdstuk 1. Omdat het Peilstationsonderzoek van 2019 en 2023 ook een aantal indicatoren van middelengebruik heeft afgenomen (zie hoofdstuk 1), zijn deze resultaten ook opgenomen in de tabellen.

ROKEN EN VAPEN

Na een sterke daling in het roken van tabak tussen 2001 en 2013 onder middelbare scholieren bleef het roken tussen 2017 en 2025 onder jongens stabiel (Tabel 6.8). Dat geldt voor het gebruik ooit in het leven, in de laatste maand en dagelijks roken. Bij meisjes zien we echter dat zij in 2025 vaker aangeven in de laatste maand gerookt te hebben, vergeleken met 2017 en 2019 (zie Figuur 6.1).

Voor vaperen zijn sinds 2023 vergelijkbare gegevens beschikbaar. Tussen 2023 en 2025 zijn er geen verschillen in vaperen (ooit in het leven, laatste maand en dagelijks).

TABEL 6.8 Trendgegevens 2001-2025 van roken, vaperen en alcoholgebruik naar geslacht, voortgezet onderwijs, 12 t/m 16 jaar (%)^{1,2,3,4}

	TOTAAL									
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025	
	HBSC	HBSC	HBSC	HBSC	HBSC	PEIL	HBSC	PEIL	HBSC	
ROKEN										
Ooit gerookt	46,1	33,0*	30,6	22,3*	17,3	17,0	17,2	16,1	16,6	
Laatste maand	-	-	16,8	11,6*	7,8	7,7	9,5	8,5	10,0	
Dagelijks roken	13,1	8,4*	6,8	4,4*	2,1	1,8	2,5	2,2	2,9	
VAPEN										
Ooit gevapet	-	-	-	-	-	-	-	24,6	21,5	
Laatste maand	-	-	-	-	-	-	-	14,3	12,4	
Dagelijks vaperen	-	-	-	-	-	-	-	4,0	4,0	
ALCOHOL										
Ooit gedronken	-	76,9	65,7*	46,1*	44,8	46,6	47,5	39,6*	39,1	
Laatste maand	-	48,9	37,4*	26,7*	25,0	26,2	27,8	22,0*	21,8	
Binge-drinken totaal	-	36,8	25,1*	19,4*	17,7	18,5	20,8	14,4*	16,8	
Binge-drinken onder jongeren die laatste maand gedronken hebben	-	75,1	67,2*	72,1	70,8	70,6	74,7	65,1*	76,7*	
Drinkt elke maand alcoholvrij	-	-	-	-	-	-	-	9,6	8,6	

TABEL 6.8 (vervolg) Trendgegevens 2001-2025 van roken, vaperen en alcoholgebruik naar geslacht, voortgezet onderwijs, 12 t/m 16 jaar (%)^{1,2,3,4}

	JONGENS									
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025	
ROKEN										
Ooit gerookt	46,5	31,7*	32,9	22,4*	19,0	17,4	16,5	14,9	14,4	
Laatste maand	-	-	17,2	10,8*	8,6	8,1	8,7	7,4	8,0	
Dagelijks roken	12,2	7,0*	7,0	4,4	2,5	2,0	2,5	2,3	2,6	
VAPEN										
Ooit gevapet	-	-	-	-	-	-	-	21,0	17,9	
Laatste maand	-	-	-	-	-	-	-	11,4	9,2	
Dagelijks vaperen	-	-	-	-	-	-	-	3,3	2,7	
ALCOHOL										
Ooit gedronken	-	78,6	67,3*	46,6*	48,2	47,8	48,6	40,1*	39,8	
Laatste maand	-	51,6	38,2*	27,1*	26,0	26,5	27,4	21,3*	21,0	
Binge-drinken totaal	-	39,5	25,8*	19,9*	19,4	18,1	20,8	13,9*	15,7	
Binge-drinken onder jongeren die laatste maand gedronken hebben	-	76,4	67,7*	72,8	73,8	68,2	75,8*	64,5*	74,7*	
Drinkt elke maand alcoholvrij	-	-	-	-	-	-	-	11,3	8,9	
	MEISJES									
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025	
ROKEN										
Ooit gerookt	45,6	34,3*	28,3	22,3	15,5	16,5	18,0	17,3	19,0	
Laatste maand	-	-	16,3	12,4*	7,0	7,3	10,2	9,4	12,1	
Dagelijks roken	14,1	9,8	6,6	4,5	1,7	1,6	2,5	2,0	3,3	
VAPEN										
Ooit gevapet	-	-	-	-	-	-	-	28,1	25,2	
Laatste maand	-	-	-	-	-	-	-	17,2	15,8	
Dagelijks vaperen	-	-	-	-	-	-	-	4,7	5,4	
ALCOHOL										
Ooit gedronken	-	75,1	64,1*	45,6*	41,3	45,4	46,3	39,0*	38,3	
Laatste maand	-	46,2	36,5*	26,4*	23,8	26,0	28,2	22,6*	22,7	
Binge-drinken totaal	-	34,0	24,4*	19,0	16,0	19,0	20,8	14,8*	17,9	
Binge-drinken onder jongeren die laatste maand gedronken hebben	-	73,7	66,6	71,3	67,3	73,1	73,6	65,3*	78,7*	
Drinkt elke maand alcoholvrij	-	-	-	-	-	-	-	7,6	8,1	

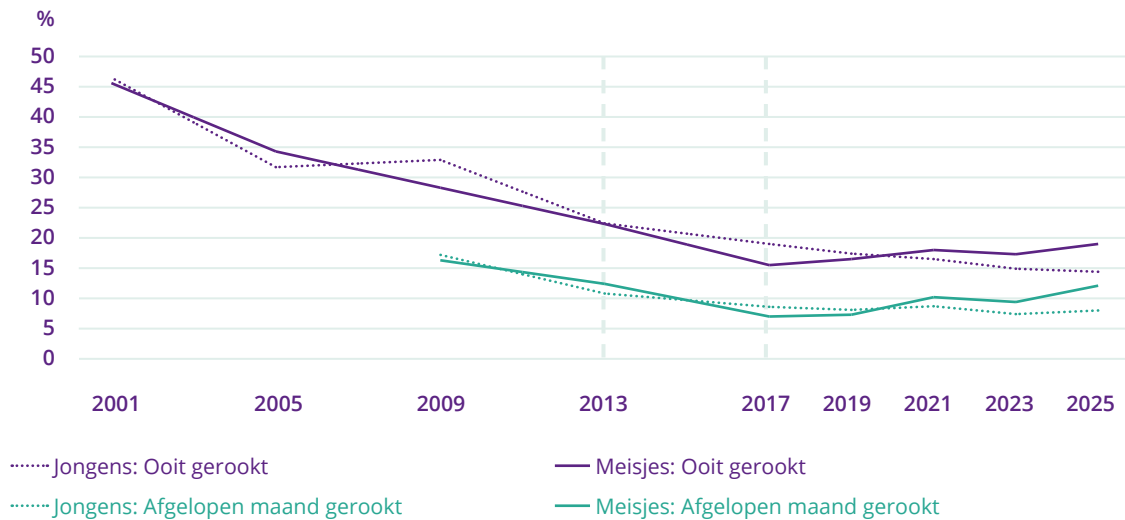
¹ * = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

² vet = significant verschil ten opzichte van 2025 (alleen voor de periode 2017-2025)

³ t/m 2013 op basis van leerjaar 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs. Vanaf 2017 op basis van alle scholieren van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs.

⁴ aantallen per meting: 2001 n=5517, 2005 n=5422, 2009 n=5642, 2013 n=5571, 2017 n=6718, 2019 n=5587, 2021 n=5243, 2023 n=6974, 2025 n=5103

FIGUUR 6.1 Trends in roken in het voortgezet onderwijs

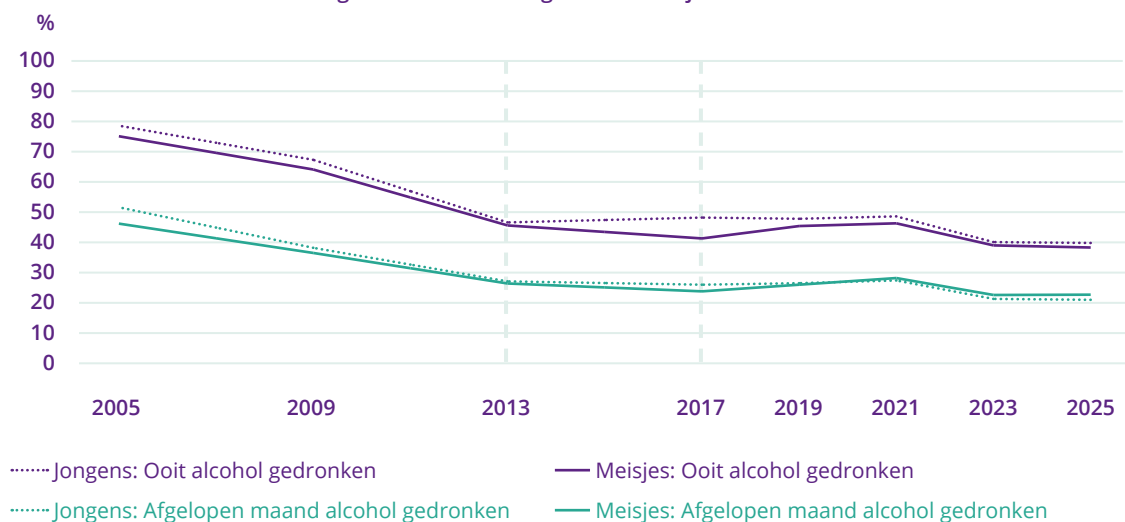


ALCOHOL EN ALCOHOLVRIJE DRANKEN

In de periode 2005-2013 daalde het alcoholgebruik sterk. Na een periode van stabiliteit tussen 2017 en 2021 daalde het verder in 2023, waarna het in 2025 weer stabiliseerde (zie Figuur 6.2). Als we kijken naar de jongeren die in de laatste maand alcohol hebben gedronken, dan zien we een toename van het *binge*-drinken tussen 2023 en 2025, zowel voor jongens als voor meisjes. Mogelijk was er sprake van een tijdelijke afname in 2023, want het percentage ligt in 2025 weer op hetzelfde niveau als in de jaren vóór 2023. Voor meisjes vormt 2017 hierop een uitzondering; in dat jaar lag het percentage eveneens lager dan in 2025.

Het percentage leerlingen op het voortgezet onderwijs dat tenminste maandelijks alcoholvrije dranken drinkt, is in 2025 niet veranderd vergeleken met 2023. Vergelijkbare gegevens vóór 2023 zijn niet beschikbaar.

FIGUUR 6.2 Trends in alcoholgebruik in het voortgezet onderwijs



CANNABIS, XTC EN LACHGAS

Tussen 2023 en 2025 zijn er geen significante veranderingen in het gebruik van cannabis en xtc (Tabel 6.9). Ook in de periode 2017-2023 waren er nauwelijks verschillen, met uitzondering van 2017 en 2019 toen het gebruik van cannabis onder jongens hoger lag dan in 2025. Ook het xtc-gebruik lag bij jongens in 2019 hoger dan in 2025

Tussen 2023 en 2025 is er geen significante verandering in het gebruik van lachgas (ooit in het leven en laatste maand). Wel is het gebruik van lachgas in 2025 duidelijk gedaald vergeleken met de eerdere metingen in 2017, 2019 en 2021. Dit geldt voor zowel jongens als meisjes.

TABEL 6.9 Trendgegevens 2001-2025 van drugsgebruik naar geslacht, voortgezet onderwijs, 12 t/m 16 jaar (%)^{1,2,3,4}

	TOTAAL									
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025	
	HBSC	HBSC	HBSC	HBSC	HBSC	PEIL	HBSC	PEIL	HBSC	
CANNABISGEBRUIK										
Ooit in het leven	17,4	14,2	11,8	9,2	9,2	10,4	10,2	8,5	7,3	
Laatste maand	-	7,0	5,3	4,6	4,7	5,3	5,7	4,4	3,6	
XTC-GEBRUIK										
Ooit in het leven	-	-	-	-	1,0	1,7*	1,9	1,7	1,3	
Laatste maand	-	-	-	-	0,4	0,8	0,8	0,7	0,4	
LACHGAS										
Ooit in het leven	-	-	-	-	9,4	9,9	4,7*	3,1*	2,5	
Laatste maand	-	-	-	-	2,5	2,5	1,3*	0,9	0,5	
	JONGENS									
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025	
CANNABISGEBRUIK										
Ooit in het leven	19,7	15,6	13,6	9,7*	11,5	12,6	10,5	8,8	7,4	
Laatste maand	-	8,4	6,7	4,9	6,4	7,2	6,1	4,8	4,0	
XTC-GEBRUIK										
Ooit in het leven	-	-	-	-	1,3	2,2	2,1	1,8	1,1	
Laatste maand	-	-	-	-	0,6	1,2	0,9	0,9	0,4	
LACHGAS										
Ooit in het leven	-	-	-	-	10,2	11,0	4,8*	3,0*	2,4	
Laatste maand	-	-	-	-	3,0	2,8	1,5*	1,0	0,6	

TABEL 6.9 (vervolg) Trendgegevens 2001-2025 van drugsgebruik naar geslacht, voortgezet onderwijs, 12 t/m 16 jaar (%)^{1,2,3,4}

	MEISJES									
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025	
CANNABISGEBRUIK										
Ooit in het leven	15,1	12,8	9,9	8,6	6,8	8,1	9,8	8,0	7,2	
Laatste maand	-	5,6	3,9	4,3	3,0	3,4	5,3	3,9	3,2	
XTC-GEbruik										
Ooit in het leven	-	-	-	-	0,6	1,3	1,8	1,3	1,6	
Laatste maand	-	-	-	-	0,3	0,5	0,7	0,4	0,5	
LACHGAS										
Ooit in het leven	-	-	-	-	8,5	8,7	4,7*	3,1	2,7	
Laatste maand	-	-	-	-	2,1	2,2	1,1	0,6	0,5	

¹ * = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

² vet = significant verschil ten opzichte van 2025 (alleen voor de periode 2017-2025)

³ t/m 2013 op basis van leerjaar 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs. Vanaf 2017 op basis van alle scholieren van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs.

⁴ aantallen per meting: 2001 n=5517, 2005 n=5422, 2009 n=5642, 2013 n=5571, 2017 n=6718, 2019 n=5587, 2021 n=5243, 2023 n=6974, 2025 n=5103

REGELS VAN OUDERS OVER ROKEN EN DRINKEN

Vergeleken met 2023 zijn er in 2025 geen veranderingen in de regels die ouders stellen over roken door hun kind (Tabel 6.10). Ook in de periode 2017-2021 veranderde hierin weinig. Vergeleken met 2017 geven in 2025 echter minder meisjes aan dat zij van hun ouders zeker niet mogen roken (een trekje of af en toe een sigaret), terwijl deze afname er bij jongens niet is. In 2025 geven daarentegen meer jongeren aan dat zij thuis zeker geen glas alcohol mogen drinken dan in de periode 2017-2023. Deze toename is vooral zichtbaar bij jongens.

TABEL 6.10 Trendgegevens 2009-2025 van regels¹ van ouders over roken en alcoholgebruik naar geslacht, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar (%)^{2,3,4,5}

	TOTAAL						
	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025
	HBSC	HBSC	HBSC	PEIL	HBSC	PEIL	HBSC
Mag zeker geen trekje van een sigaret	63,4	70,5*	80,9	80,1	75,2*	78,5	78,7
Mag zeker niet af en toe een sigaret roken	72,7	76,8*	86,0	86,4	83,0*	86,8*	84,3
Mag zeker niet één glas thuis drinken	37,8	47,7*	51,9	52,8	45,8*	55,3*	61,3*
Mag zeker niet op een feestje met vrienden drinken	41,6	51,1*	56,5	58,7	52,8	60,1*	61,4
	JONGENS						
	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025
Mag zeker geen trekje van een sigaret	64,4	71,4*	81,0	81,4	76,9	80,6	81,6
Mag zeker niet af en toe een sigaret roken	72,2	77,1*	85,4	86,5	83,4	88,4*	86,3
Mag zeker niet één glas thuis drinken	40,2	48,4*	52,0	55,0	47,5*	58,0*	64,6*
Mag zeker niet op een feestje met vrienden drinken	43,0	50,9*	56,0	60,5	53,2*	60,6*	62,4
	MEISJES						
	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025
Mag zeker geen trekje van een sigaret	62,5	69,7*	80,8	78,6	73,5*	76,4	75,6
Mag zeker niet af en toe een sigaret roken	73,3	76,6	86,7	86,2	82,7	85,3	82,2
Mag zeker niet één glas thuis drinken	35,3	47,1*	51,8	50,4	44,0	52,7*	57,8
Mag zeker niet op een feestje met vrienden drinken	40,2	51,3*	57,0	56,9	52,3	59,7*	60,2

¹ aan alle leerlingen is gevraagd om in te schatten wat zij van hun ouders mogen of zouden mogen

² * = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

³ vet = significant verschil ten opzichte van 2025 (alleen voor de periode 2017-2025)

⁴ t/m 2013 op basis van leerjaar 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs. Vanaf 2017 op basis van alle scholieren van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs.

⁵ aantallen per meting: 2009 n=5642, 2013 n=5571, 2017 n=6718, 2019 n=5587, 2021 n=5243, 2023 n=6974, 2025 n=5103



7

SEKSUEEL GEDRAG EN OPVATTINGEN OVER HOMOSEKSUALITEIT

Margreet de Looze en Laura Baams



SEKSUEEL GEDRAG EN OPVATTINGEN OVER HOMOSEKSUALITEIT

OVERZICHT VAN DE BELANGRIJKSTE RESULTATEN

VERLIEFDHEID EN SEKSUELE ORIËNTATIE

- In het basisonderwijs geeft 70 procent van de jongeren aan wel eens verliefd te zijn geweest. In het voortgezet onderwijs stijgt dit percentage naar 73 procent.
- In het voortgezet onderwijs geeft 89 procent van de jongeren aan op iemand van het andere geslacht te vallen. Daarnaast geeft 2,9 procent aan op iemand van hetzelfde geslacht te vallen en 3,4 procent op zowel jongens als meisjes. Vijf procent weet nog niet op wie zij vallen.
- Meisjes geven vaker dan jongens aan dat zij op zowel jongens als meisjes vallen. In het voortgezet onderwijs geven jongens vaker aan te vallen op iemand van het andere geslacht, terwijl meisjes vaker aangeven nog niet te weten op wie zij vallen.

SEKSUEEL GEDRAG

- Van de jongeren in het voortgezet onderwijs geeft 6 procent aan ooit seks te hebben gehad. Ongeveer de helft van de leerlingen die seks hebben gehad, zegt de laatste keer een condoom te hebben gebruikt. Eenzelfde aandeel geeft aan dat bij de laatste keer seks de pil werd gebruikt. Iets meer dan een kwart van de jongeren rapporteert dat bij de laatste keer seks zowel een condoom als de pil werden gebruikt.
- Het percentage meisjes dat aangeeft de pil te gebruiken ligt hoger dan het percentage jongens dat aangeeft dat bij de laatste keer seks de pil werd gebruikt.
- Het percentage jongeren dat ooit seks heeft gehad, is gedaald ten opzichte van de HBSC-onderzoeken van 2017 en 2021. Pil- en condoomgebruik is niet veranderd ten opzichte van 2017 en 2021.

OPVATTINGEN OVER HOMOSEKSUALITEIT

- Ongeveer 4 op de 10 jongeren in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs heeft een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit.
- Meisjes hebben vaker positieve opvattingen over homoseksualiteit dan jongens.
- Waar het percentage jongeren met een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit in eerdere jaren toenam – met name onder meisjes – zien we in 2025 een forse daling, zowel in het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs. Bij jongens in het voortgezet onderwijs is het aandeel met een positieve houding ten opzichte van homoseksualiteit sinds 2021 bijna gehalveerd, van 40 naar 22 procent. Ook bij meisjes is sprake van een sterke afname, van 78 naar 51 procent.

- Ook het aandeel jongeren dat denkt dat homoseksuele of lesbische leerlingen op school open kunnen zijn over hun seksuele oriëntatie, is sterk gedaald tussen 2021 en 2025. Waar in 2021 nog 60 procent van de jongeren aangaf hier open over te kunnen zijn op school, is dat in 2025 minder dan de helft (45%).

VERSCHILLEN NAAR ACHTERGRONDKENMERKEN

- Leerlingen op het vmbo-b/k hebben vaker ooit seks gehad in vergelijking met leerlingen op de andere schoolniveaus. Daarnaast hebben zij minder vaak een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit vergeleken met havo- en vwo-leerlingen en geven zij het minst vaak aan dat homoseksuele of lesbische leerlingen op school open kunnen zijn over hun seksuele oriëntatie.
- Jongeren met een migratieachtergrond hebben minder vaak een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit en geven ook minder vaak aan dat zij denken dat homoseksuele of lesbische leerlingen op school open kunnen zijn over hun seksuele oriëntatie.
- Jongeren met een lage gezinswelvaart hebben vaker ooit seks gehad dan jongeren met een gemiddelde of hoge gezinswelvaart.
- Jongeren die met beide ouders in één huis wonen, hebben minder vaak ooit seks gehad vergeleken met jongeren met een dubbele gezinssituatie en jongeren die bij één ouder wonen. Wat betreft opvattingen over homoseksualiteit zien we dat jongeren met een dubbele gezinssituatie vaker een positieve houding hebben ten aanzien van homoseksualiteit dan jongeren die met beide ouders in één huis wonen.

KERNCIJFERS

GENDERIDENTITEIT

In het HBSC-onderzoek is aan jongeren zowel hun geboortegeslacht als hun genderidentiteit uitgevraagd. De uitsplitsing naar jongens en meisjes in dit rapport is gebaseerd op het geboortegeslacht. Wij hebben echter ook onderzocht bij hoeveel jongeren hun geboortegeslacht en genderidentiteit met elkaar overeenkomen. Van alle jongeren in groep 8 van de basisschool en in het voortgezet onderwijs geeft 98 procent van de jongeren aan dat hun genderidentiteit overeenkomt met hun geboortegeslacht (niet in tabel). Twee procent geeft aan dat hun genderidentiteit niet overeenkomt met hun geboortegeslacht. Hieronder vallen transgender jongeren (bijvoorbeeld jongeren die aangeven dat zij geboren zijn als jongen, maar zich een meisje voelen), non-binaire jongeren (die zich niet identificeren als 'jongen' of 'meisje') en jongeren die 'anders' kozen bij de vraag naar genderidentiteit. Meisjes geven vaker dan jongens aan dat hun genderidentiteit niet overeenkomt met hun geboortegeslacht.

VERLIEFDHEID EN SEKSUELE ORIËNTATIE

Ongeveer 70 procent van de jongeren in het basisonderwijs en 73 procent van de jongeren in het voortgezet onderwijs geeft aan wel eens verliefd te zijn geweest (Tabel 7.1). Het percentage jongeren dat ooit verliefd is geweest, neemt toe met de leeftijd.

Een zeer kleine minderheid van de jongeren in het basisonderwijs (1,2%) geeft aan op iemand van hetzelfde geslacht te vallen. In het voortgezet onderwijs ligt dit percentage hoger, namelijk op 2,9 procent. Ook het percentage jongeren dat op iemand van het andere geslacht valt,

ligt hoger onder jongeren in het voortgezet onderwijs (89%), vergeleken met jongeren in het basisonderwijs (77%). Dit verschil hangt samen met het feit dat jongeren in het basisonderwijs vaker nog niet weten op wie zij vallen (19%) dan jongeren in het voortgezet onderwijs (5%). Naarmate jongeren ouder worden, weten zij vaker op wie zij vallen. Vooral het aandeel jongeren dat aangeeft op zowel jongens als meisjes te vallen, neemt toe met de leeftijd.

In het voortgezet onderwijs geven jongens vaker aan te vallen op iemand van het andere geslacht, terwijl meisjes vaker aangeven nog niet te weten op wie zij vallen. Zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs geven meisjes bovendien vaker aan dat zij op zowel jongens als meisjes vallen.

SEKSUEEL GEDRAG

Van de jongeren in het voortgezet onderwijs geeft 6 procent aan ooit seks te hebben gehad (Tabel 7.1). Het percentage jongeren dat seks heeft gehad, loopt op met de leeftijd. Ongeveer de helft van de leerlingen die seks hebben gehad, zegt de laatste keer een condoom te hebben gebruikt. Hetzelfde geldt voor de pil; 49 procent van de jongeren geeft aan bij de laatste keer seks de pil te hebben gebruikt of een partner te hebben gehad die de pil gebruikte. Meisjes rapporteren dit vaker dan jongens. Iets meer dan 1 op de 4 jongeren geeft aan dat bij de laatste keer seks zowel een condoom als de pil werden gebruikt.

TABEL 7.1 Seksueel gedrag naar onderwijstype, geslacht en leeftijd
(%, basisonderwijs groep 8 n=1510, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	BASISONDERWIJS			VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			GESLACHT			LEEFTIJD ³				
	J	M ¹	TOT	J	M ¹	TOT ²	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
Ooit verliefd geweest	69,3	70,0	69,6	72,4	74,0	73,1	68,2	70,2	72,9	76,5	79,9
SEKSUELE ORIËNTATIE											
Valt op hetzelfde geslacht	0,8	1,6	1,2	3,3	2,4	2,9	2,4	3,0	2,6	3,2	3,5
Valt op het andere geslacht	77,6	77,0	77,3	91,2	86,0*	88,7	87,2	88,1	88,8	90,1	89,2
Valt op jongens én meisjes	1,3	3,6*	2,4	1,3	5,5*	3,4	1,8	2,8	4,2	3,6	4,9
Weet het nog niet	20,3	17,8	19,1	4,1	6,0*	5,1	8,7	6,1	4,4	3,0	2,4
SEKSUEEL GEDRAG											
Ooit seks gehad ⁴	-	-	-	6,5	6,0	6,3	0,7	2,3	4,5	9,8	17,7
Anticonceptiegebruik laatste keer seks ^{4,5} % van scholieren die ooit seks hebben gehad (n=302)											
Condoomgebruik	-	-	-	49,3	53,0	51,1	-	-	-	-	-
Pilgebruik	-	-	-	39,8	58,3*	48,5	-	-	-	-	-
Gebruik van pil én condoom	-	-	-	22,5	31,1	26,5	-	-	-	-	-

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

³ significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

⁴ niet gevraagd in het basisonderwijs

⁵ de aantallen per leeftijdsgroep zijn te klein om uitsplitsing naar leeftijd mogelijk te maken

OPVATTINGEN OVER HOMOSEKSUALITEIT

Jongeren op de basisschool en in het voortgezet onderwijs is gevraagd om te reageren op drie stellingen over homoseksualiteit. Op basis hiervan is de schaal 'positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit' gecreëerd (zie de [bijlage](#) voor de stellingen en de berekening van de schaalscore). Daarnaast is aan jongeren in het voortgezet onderwijs gevraagd in hoeverre zij denken dat iemand die homoseksueel of lesbisch is, daar op school open over kan zijn.

Ongeveer 4 op de 10 jongeren in het basisonderwijs en in het voortgezet onderwijs heeft een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit (Tabel 7.2). Vijftien procent heeft een negatieve houding (niet in tabel, zie de [bijlage](#) voor de berekening van de schaalscore). Als we naar de afzonderlijke items van de schaal kijken, zien we dat het percentage jongeren dat aangeeft dat homoseksuele jongeren hun vrienden mogen zijn, in het basisonderwijs hoger ligt dan in het voortgezet onderwijs (70 versus 60%). Daarnaast is meer dan 40 procent van de jongeren in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs het (helemaal) eens met de stellingen 'Ik vind het vies als twee jongens met elkaar zoenen' en 'Ik vind het vies als twee meisjes met elkaar zoenen'. Ze vinden het echter minder vaak vies als een jongen en een meisje met elkaar zoenen: 18 procent van de leerlingen in het basisonderwijs en 11 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs vindt dit vies. Tot slot denkt 45 procent van de middelbare scholieren dat iemand die homoseksueel of lesbisch is, daar op school open over kan zijn.

TABEL 7.2 Opvattingen over homoseksualiteit naar onderwijstype, geslacht en leeftijd
(%, basisonderwijs groep 8 n=1510, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	BASISONDERWIJS			VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			GESLACHT			LEEFTIJD ³				
	J	M ¹	TOT	J	M ¹	TOT ²	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
Positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit (schaal) ⁴	33,4	51,5*	42,1	22,3	51,3*	36,5	32,4	31,6	34,5	39,7	46,9
Homoseksuele jongeren mogen mijn vrienden zijn	63,0	77,4*	70,0	44,4	74,5*	59,7	63,2	57,3	57,6	57,7	64,6
Vies als twee meisjes met elkaar zoenen	50,6	32,4*	41,8	51,8	27,8*	40,1	45,2	48,2	42,7	34,3	26,6
Vies als twee jongens met elkaar zoenen	52,0	34,2*	43,5	60,9	29,3*	45,5	47,8	50,2	47,1	42,0	38,4
Vies als meisje en jongen zoenen	19,2	17,5	18,4	11,6	10,8	11,2	16,2	14,9	9,9	7,4	6,8
Kan eerlijk vertellen over homoseksualiteit op school ⁵	-	-	-	37,4	52,7*	44,9	39,5	40,7	43,7	46,4	59,0

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs significant

³ significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

⁴ % met schaalscore gebaseerd op 3 stellingen (zie bijlage voor alle stellingen en berekening)

⁵ niet gevraagd in het basisonderwijs

Zowel in het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs hebben jongens minder vaak positieve opvattingen over homoseksualiteit dan meisjes. Zo vinden jongens het vaker vies als twee mensen van hetzelfde geslacht met elkaar zoenen en geven zij minder vaak aan dat homoseksuele jongeren hun vrienden mogen zijn. Opvallend is dat jongens in het voortgezet onderwijs negatiever lijken te zijn over twee jongens die met elkaar zoenen dan over twee meisjes die met elkaar zoenen. Dit verschil zien we niet terug bij meisjes en ook niet bij jongens in het basisonderwijs. Bovendien zien we dat meisjes in het voortgezet onderwijs vaker denken dat iemand die homoseksueel of lesbisch is, daar op school open over kan zijn, vergeleken met jongens. Naarmate jongeren ouder worden, hebben zij vaker een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit. Dit komt vooral doordat zij het minder vaak vies vinden wanneer twee meisjes met elkaar zoenen; deze afname is minder sterk bij twee jongens die met elkaar zoenen. Daarnaast geven jongeren naarmate zij ouder worden vaker aan dat iemand die homoseksueel of lesbisch is daar op school open over kan zijn.

VERSCHILLEN NAAR SCHOOLNIVEAU, MIGRATIEACHTERGROND, GEZINSWELVAART EN GEZINSVORM

SCHOOLNIVEAU

Leerlingen op het vmbo-b/k hebben vaker ooit seks gehad in vergelijking met leerlingen op de andere schoolniveaus (Tabel 7.3). Omdat de aantallen leerlingen die aangeven seks te hebben gehad op sommige schoolniveaus te klein zijn om betekenisvolle vergelijkingen te maken, zijn geen verschillen naar schoolniveau gerapporteerd in condoom- en pilgebruik.

TABEL 7.3 Seksueel gedrag en opvattingen over homoseksualiteit naar schoolniveau
(%, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	SCHOOLNIVEAU ¹			
	VMBO-B/K	VMBO-G/T	HAVO	VWO
SEKSUEEL GEDRAG				
Ooit seks gehad	12,1 ^a	5,8 ^b	5,4 ^b	3,4 ^b
OPVATTINGEN OVER HOMOSEKSUALITEIT				
Positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit (schaal)	27,8 ^a	30,5 ^{ab}	38,3 ^{bc}	45,9 ^c
Kan eerlijk vertellen over homoseksualiteit op school	29,1 ^a	38,0 ^b	49,1 ^c	58,4 ^c

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

Opvattingen over homoseksualiteit verschillen substantieel tussen jongeren van verschillende schoolniveaus. Het aandeel jongeren met een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit is het grootst onder vwo-leerlingen en het kleinst onder vmbo-b/k-leerlingen. Bovendien geven vwo- en havo-leerlingen vaker aan dat iemand die homoseksueel of lesbisch is daar op school open over kan zijn dan vmbo-leerlingen. Binnen het vmbo zijn eveneens verschillen zichtbaar: vmbo-b/k-leerlingen geven minder vaak aan dat iemand die homoseksueel of lesbisch is daar op school open over kan zijn dan leerlingen op het vmbo-g/t. De verschillen zijn fors: waar een ruime meerderheid van de

vwo-leerlingen (58%) aangeeft dat iemand die homoseksueel of lesbisch is daar op school open over kan zijn, geldt dit voor minder dan een derde (29%) van de vmbo-b/k-leerlingen.

MIGRATIEACHTERGROND

Het percentage jongeren dat aangeeft ooit seks te hebben gehad is vergelijkbaar voor jongeren met en zonder migratieachtergrond (Tabel 7.4). We zien echter wel verschillen in opvattingen ten aanzien van homoseksualiteit: jongeren met een migratieachtergrond hebben minder vaak een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit en geven ook minder vaak aan dat zij denken dat iemand die homoseksueel of lesbisch is daar op school open over kan zijn.

GEZINSWELVAART

Jongeren met een lage gezinswelvaart hebben vaker ooit seks gehad dan jongeren met een gemiddelde of hoge gezinswelvaart (Tabel 7.4). Er zijn echter geen verschillen naar gezinswelvaart in opvattingen over homoseksualiteit.

TABEL 7.4 Seksueel gedrag en opvattingen over homoseksualiteit naar migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm (% , basisonderwijs groep 8 en voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar, n=6613)

	MIGRATIEACHTERGROND ¹		GEZINSWELVAART ²			GEZINSVORM ²		
	ZONDER	MET	LAAG	MIDDEN	HOOG	WOONT BIJ BEIDE OUDERS IN ÉÉN HUIS	HEEFT EEN DUBBELE GEZINS-SITUATIE ³	WOONT BIJ ÉÉN OUDER ⁴
SEKSUEEL GEDRAG								
Ooit seks gehad ⁵	6,3	6,3	11,1 ^a	5,7 ^b	6,1 ^b	5,2 ^a	8,3 ^b	9,8 ^b
OPVATTINGEN OVER HOMOSEKSUALITEIT								
Positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit (schaal)	40,1	31,0*	36,7	38,2	37,2	36,6 ^a	44,3 ^b	37,8 ^{ab}
Kan eerlijk vertellen over homoseksualiteit op school ⁵	47,0	39,7*	40,2	45,1	45,6	45,1	49,1	44,1

¹ * = verschil op basis van migratieachtergrond is significant

² verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

³ woont bij beide ouders, maar de ouders wonen in twee verschillende huizen (met of zonder een andere opvoeder)

⁴ woont bij één ouder (met of zonder een andere opvoeder)

⁵ niet gevraagd in het basisonderwijs

GEZINSVORM

Jongeren die met beide ouders in één huis wonen, hebben minder vaak ooit seks gehad vergeleken met jongeren met een dubbele gezinssituatie en jongeren die bij één ouder wonen (Tabel 7.4). Wat betreft opvattingen over homoseksualiteit zien we dat jongeren met een dubbele gezinssituatie vaker een positieve houding hebben ten aanzien van homoseksualiteit dan jongeren die met beide ouders in één huis wonen. Jongeren die bij één ouder wonen, verschillen hierin niet van de andere groepen. Verder zien we ook geen verschillen naar gezinsvorm wat betreft het op school open kunnen zijn over homoseksualiteit.

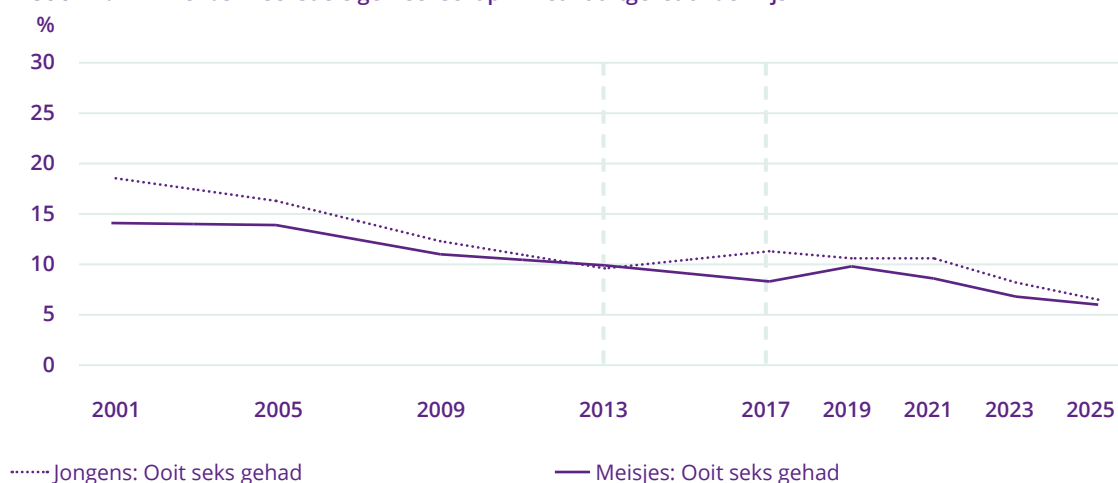
VERGELIJKING MET EERDERE JAREN

Trendgegevens zijn apart weergegeven voor seksueel gedrag in het voortgezet onderwijs (Tabel 7.5) en voor opvattingen over homoseksualiteit in het basisonderwijs (Tabel 7.6) en het voortgezet onderwijs (Tabel 7.7). Er is sprake van een trendbreuk in het voortgezet onderwijs tussen 2013 en 2017 in verband met een verandering in de samenstelling van de steekproef. Voor meer informatie over de trendbreuk, het testen en interpreteren van de trends verwijzen we naar hoofdstuk 1. Omdat het Peilstationsonderzoek van 2019 en 2023 ook indicatoren van seksueel gedrag heeft afgenomen (zie hoofdstuk 1), zijn deze resultaten ook opgenomen in de tabellen.

SEKSUEEL GEDRAG

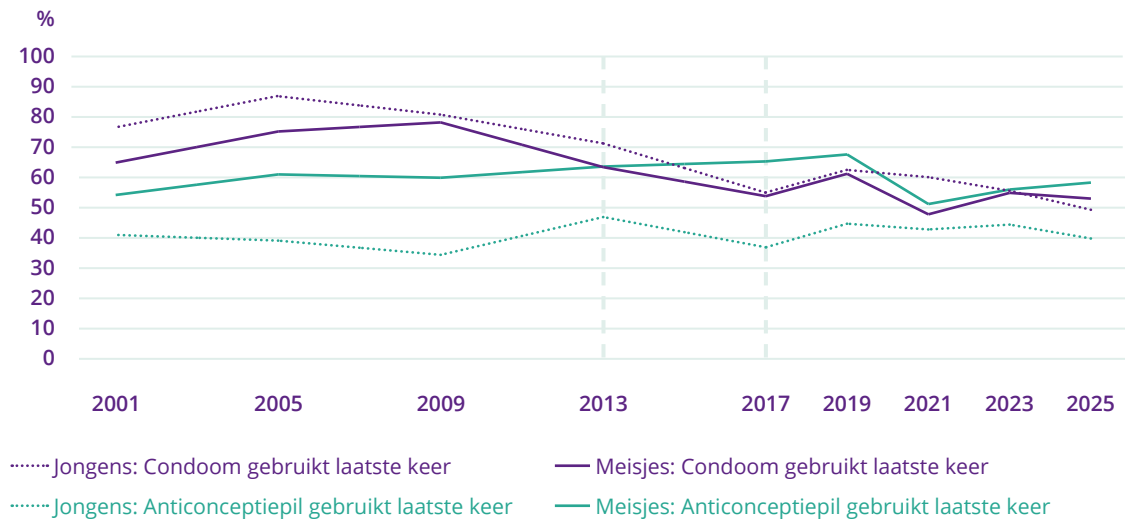
Hoewel het percentage jongeren dat ooit seks heeft gehad in 2025 vergelijkbaar is met 2023, is het lager dan in 2017, 2019 en 2021. Hoewel de prevalenties van vóór 2017 vanwege de trendbreuk niet direct vergelijkbaar zijn met die van 2025, lijkt het percentage jongeren dat ooit seks heeft gehad in 2025 lager te liggen dan in alle eerdere HBSC-metingen. De nieuwe cijfers wijzen op een voortzetting van de dalende trend.

FIGUUR 7.1 Trends in seksuele gemeenschap in het voortgezet onderwijs



In het anticonceptiegebruik onder jongeren die ooit seks hebben gehad, zijn sinds 2017 geen veranderingen zichtbaar. Wanneer de cijfers uit 2025 worden vergeleken met de prevalenties van vóór 2017, lijkt het condoomgebruik in 2025 echter lager te liggen dan in de periode 2001–2013.

FIGUUR 7.2 Trends in condoom- en pilgebruik in het voortgezet onderwijs

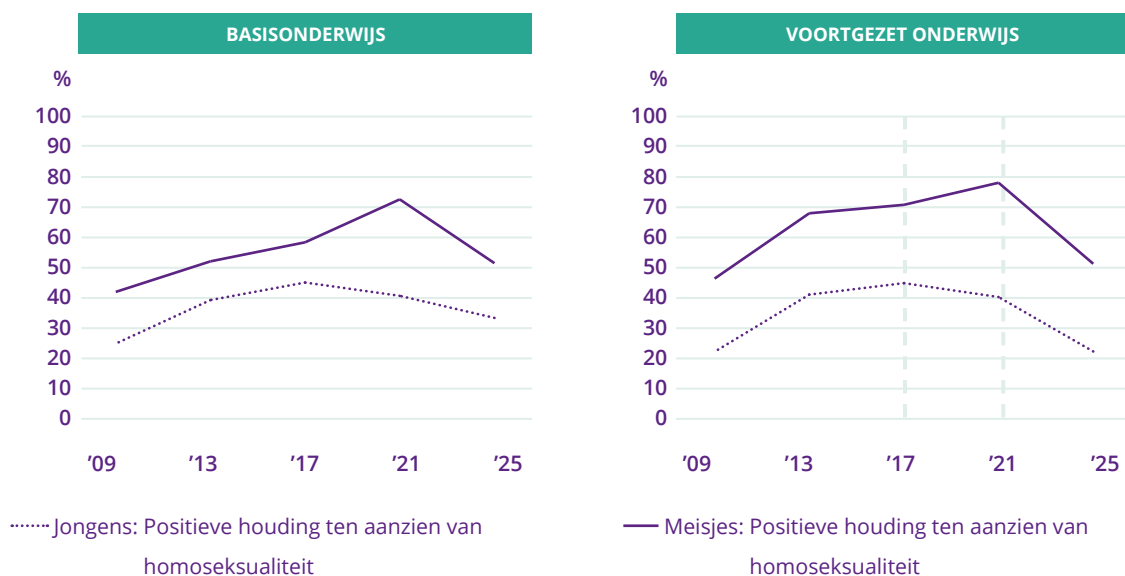


OPVATTINGEN OVER HOMOSEKSUALITEIT

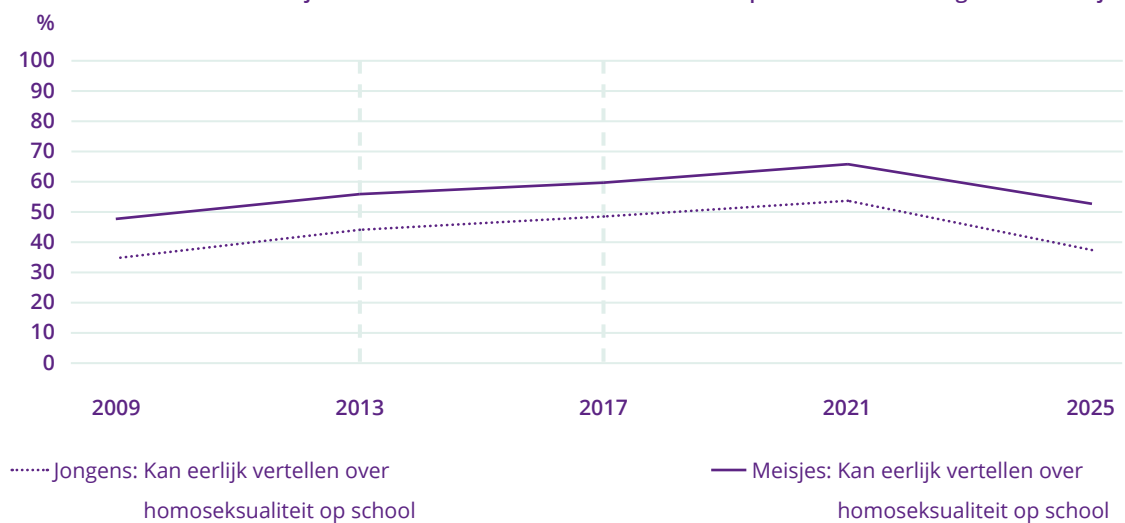
Sinds 2009 worden jongeren in het HBSC-onderzoek gevraagd naar hun opvattingen over homoseksualiteit. Waar het percentage jongeren met een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit in eerdere jaren toenam – met name onder meisjes – zien we in 2025 een forse daling, zowel in het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs. Bij jongens in het voortgezet onderwijs is het aandeel met een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit sinds 2021 bijna gehalveerd, van 40 naar 22 procent. Ook bij meisjes is sprake van een sterke afname, van 78 naar 51 procent. Voor zowel jongens als meisjes in het voortgezet onderwijs is het percentage jongeren met een positieve houding in 2025 niet alleen lager dan in 2021, maar ook lager dan in 2017. In het basisonderwijs geldt dit alleen voor jongens; voor meisjes is het niveau in 2025 vergelijkbaar met dat van 2017.

Bovendien is het aandeel jongeren in het voortgezet onderwijs dat denkt dat homoseksuele of lesbische leerlingen op school open kunnen zijn over hun seksuele oriëntatie, sterk gedaald, met name onder jongens. Hoewel een directe vergelijking met 2009 vanwege de trendbreuk niet mogelijk is, lijken de cijfers erop te wijzen dat de opvattingen over homoseksualiteit en de ervaren openheid op school zijn teruggevallen naar een niveau dat vergelijkbaar is met dat van 2009.

FIGUUR 7.3 Trends in positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit



FIGUUR 7.4 Trends in eerlijk kunnen vertellen over homoseksualiteit op school in het voortgezet onderwijs



TABEL 7.5 Trendgegevens 2001-2025 van seksueel gedrag naar geslacht, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar (%)^{1,2,3,4}

	TOTAAL								
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025
	HBSC	HBSC	HBSC	HBSC	HBSC	PEIL	HBSC	PEIL	HBSC
Ooit seks gehad	16,4	15,1	11,7	9,8	9,8	10,2	9,6	7,6	6,3
Anticonceptie laatste keer seks ⁵									
Condoomgebruik	71,6	81,6*	79,6	67,3*	54,5	61,9	54,7	55,5	51,1
Pilgebruik	46,9	49,2	46,4	55,3	48,8	55,5	46,5	49,4	48,5
Gebruik van condoom én pil	28,5	34,7	35,5	36,5	26,6	33,9	26,1	28,2	26,5
	JONGENS								
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025
Ooit seks gehad	18,6	16,3	12,3	9,6	11,3	10,6	10,6	8,2	6,5
Anticonceptie laatste keer seks ⁵									
Condoomgebruik	76,5	86,9*	80,8	71,3	55,0	62,5	60,1	55,6	49,3
Pilgebruik	41,0	39,1	34,4	46,9	36,9	44,7	42,8	44,4	39,8
Gebruik van condoom én pil	28,7	30,4	28,1	36,4	22,8	28,4	27,2	25,3	22,5
	MEISJES								
	2001	2005	2009	2013	2017	2019	2021	2023	2025
Ooit seks gehad	14,1	13,9	11,0	9,9	8,3	9,8	8,6	6,8	6,0
Anticonceptie laatste keer seks ⁵									
Condoomgebruik	64,9	75,2*	78,2	63,4*	53,8	61,2	47,8	54,9	53,0
Pilgebruik	54,2	61,0	59,9	63,6	65,3	67,6	51,2*	56,0	58,3
Gebruik van condoom én pil	28,3	39,6*	43,8	36,5	32,0	39,9	24,7*	32,0	31,1

¹ * = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

² vet = significant verschil ten opzichte van 2025 (alleen voor de periode 2017-2025)

³ t/m 2013 op basis van leerjaar 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs. Vanaf 2017 op basis van alle scholieren van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs.

⁴ aantallen per meting: 2001 n=5517, 2005 n=5422, 2009 n=5642, 2013 n=5571, 2017 n=6718, 2019 n=5587, 2021 n=5243, 2023 n=6974, 2025 n=5103

⁵ weergegeven als percentage van degenen die ooit seks hebben gehad

TABEL 7.6 Trendgegevens 2009-2025 van opvattingen over homoseksualiteit naar geslacht, basisonderwijs groep 8 (%)^{1,2,3}

	TOTAAL				
	2009	2013	2017	2021	2025
Positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit	33,0	45,6*	51,8	56,8	42,1*
	JONGENS				
	2009	2013	2017	2021	2025
Positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit	24,7	39,3*	45,1	40,7	33,4
	MEISJES				
	2009	2013	2017	2021	2025
Positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit	42,0	52,1	58,4	72,6	51,5*

¹* = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

²vet = significant verschil ten opzichte van 2025

³aantallen per meting: 2009 n=1792, 2013 n=1597, 2017 n=1588, 2021 n=1525, 2025 n=1510

TABEL 7.7 Trendgegevens 2009-2025 van opvattingen over homoseksualiteit naar geslacht, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar (%)^{1,2,3,4}

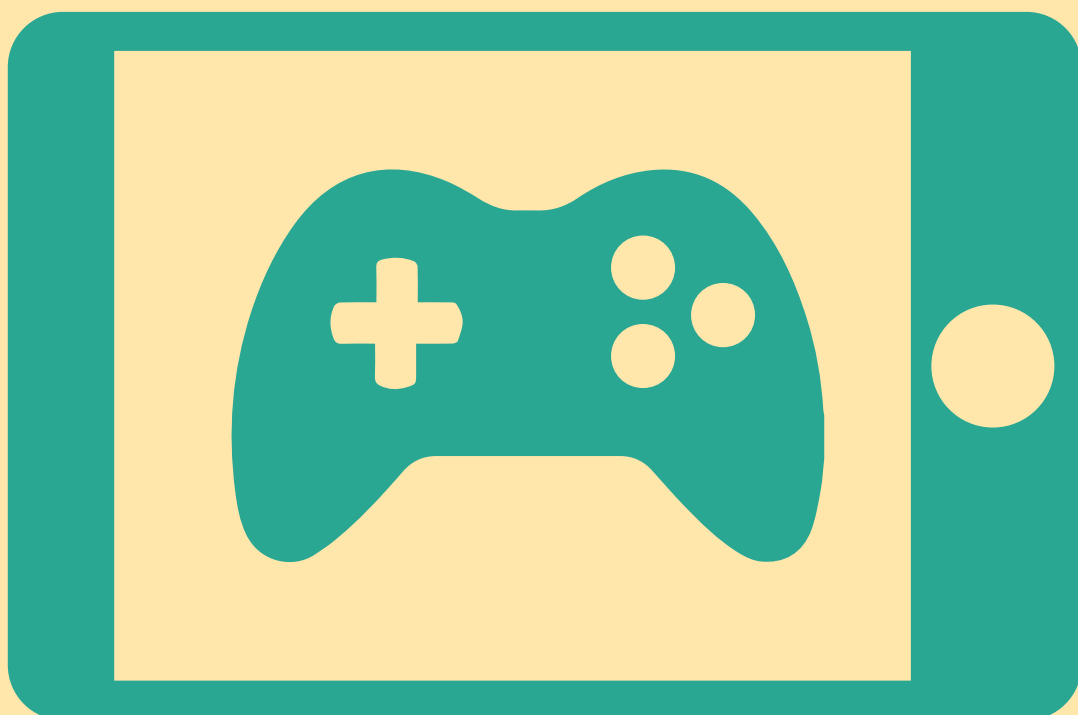
	TOTAAL				
	2009	2013	2017	2021	2025
Positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit	34,0	54,4*	57,5	59,1	36,5*
Kan eerlijk vertellen over homoseksualiteit op school	41,1	50,0*	54,0	59,6	44,9*
	JONGENS				
	2009	2013	2017	2021	2025
Positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit	22,2	41,1*	44,9	40,3	22,3*
Kan eerlijk vertellen over homoseksualiteit op school	34,7	44,1*	48,5	53,7	37,4*
	MEISJES				
	2009	2013	2017	2021	2025
Positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit	46,4	68,0*	70,8	78,1*	51,3*
Kan eerlijk vertellen over homoseksualiteit op school	47,7	55,9*	59,7	65,8	52,7*

¹* = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

²vet = significant verschil ten opzichte van 2025 (alleen voor de periode 2017-2025)

³t/m 2013 op basis van leerjaar 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs. Vanaf 2017 op basis van alle scholieren van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs.

⁴aantallen per meting: 2009 n=5642, 2013 n=5571, 2017 n=6718, 2021 n=5243, 2025 n=5103



8

SOCIALE MEDIA, GAMEN EN GOKKEN

Regina van den Eijnden en Suzanne Geurts



SOCIALE MEDIA, GAMEN EN GOKKEN

OVERZICHT VAN DE BELANGRIJKSTE RESULTATEN

EIGEN SMARTPHONE

- Ongeveer de helft van de leerlingen in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs had al in groep 6 of eerder een eigen smartphone.
- In het voortgezet onderwijs geven 12- tot en met 14-jarigen vaker aan dat zij al in groep 6 of eerder een eigen smartphone hadden dan 15- en 16-jarigen.

INTENSIEF ONLINE CONTACT

- 1 op de 3 leerlingen in het voortgezet onderwijs heeft intensief (bijna de hele dag) online contact met anderen via sociale media. Dit is tweemaal zo vaak als op de basisschool. In het voortgezet onderwijs komt intensief online contact vaker voor bij meisjes dan bij jongens.
- Intensief online contact met anderen is stabiel gebleven sinds 2017 en 2021.

INTENSIEF GEBRUIK VAN SOCIALE MEDIA PLATFORMS

- TikTok is het meest intensief gebruikte sociale media platform, gevolgd door Snapchat. Ongeveer 4 op de 10 leerlingen in het voortgezet onderwijs gebruikt TikTok gedurende bijna de hele dag.
- Meisjes gebruiken TikTok en Snapchat vaker intensief dan jongens, terwijl jongens YouTube en Discord vaker intensief gebruiken.

PROBLEMATISCH SOCIALEMEDIAGEBRUIK

- Problematisch socialemediagebruik (het rapporteren van zes of meer symptomen van problematisch gebruik) komt twee keer zo vaak voor onder leerlingen in het voortgezet onderwijs als onder basisschoolleerlingen (6 versus 2,9%) en komt in het voortgezet onderwijs vaker voor bij meisjes dan bij jongens (7 versus 4,6%).
- Na een stijging van het percentage scholieren met problematisch socialemediagebruik tussen 2017 en 2021, is dit percentage sinds 2021 stabiel gebleven.

INTENSIEF GAMEN

- Ongeveer 1 op de 10 basisschoolleerlingen gamet intensief (24 uur per week of meer). In het voortgezet onderwijs gaat dit om ongeveer 1 op de 8 leerlingen. In het voortgezet onderwijs komt intensief gamen vier keer zo vaak voor bij jongens als bij meisjes.

- In het basisonderwijs is intensief gamen tussen 2021 en 2025 onder jongens afgenomen (van 19 naar 13%), maar deze trend is niet zichtbaar in het voortgezet onderwijs.

PROBLEMATISCH GAMEN

- Ongeveer 3 procent van de leerlingen in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs rapporteren zes of meer symptomen van problematisch gamen. Jongens rapporteren dit ongeveer vier keer zo vaak als meisjes.
- Hoewel problematisch gamen onder jongens in het voortgezet onderwijs was gedaald tussen 2021 en 2023, is het in 2025 weer gestegen tot het niveau van 2021.

SMARTPHONEGEBRUIK EN GAMEN TEN KOSTE VAN HUISWERK MAKEN EN LEREN

- Veertig procent van de middelbare scholieren rapporteert dat hun smartphonegebruik ten koste gaat van huiswerk maken of leren. Meisjes rapporteren dit iets vaker dan jongens. Daar staat tegenover dat jongens vaker zeggen dat hun gamen ten koste gaat van huiswerk maken of leren dan meisjes (22 versus 5%).

ONLINE GOKKEN VOOR GELD

- Ongeveer 1 op de 20 leerlingen in het voortgezet onderwijs rapporteert het afgelopen jaar online voor geld gegokt te hebben. Dit wordt meer dan vier keer zo vaak door jongens als door meisjes gerapporteerd.
- In 2025 is het percentage jongens dat online gokt voor geld gedaald ten opzichte van 2023, van 11 naar 8 procent.

VERSCHILLEN NAAR ACHTERGRONDKENMERKEN

- Leerlingen van het vmbo-b/k laten het meest risicovolle onlinegedrag zien. Ze hadden vaker in groep 6 of eerder al een eigen smartphone, hebben vaker intensief online contact met anderen, rapporteren vaker problematisch socialemediagebruik en geven vaker aan door de smartphone minder tijd te besteden aan huiswerk of leren. Daarnaast gamen zij vaker intensief en problematisch en gokken zij vaker online voor geld. Vwo-leerlingen laten het minst risicovolle onlinegedrag zien.
- Jongeren met een migratieachtergrond hadden vaker al in groep 6 of eerder een smartphone. Zij hebben ook vaker intensief online contact met anderen en rapporteren vaker problematisch gebruik van sociale media, intensief en problematisch gamen, en bepaalde vormen van online gokken, vergeleken met jongeren zonder migratieachtergrond.
- Jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart rapporteren minder vaak dat zij intensief en problematisch gamen, dat gamen ten koste gaat van huiswerk maken of leren en dat zij in het laatste jaar online gegokt hebben op fruitautomaten, vergeleken met jongeren met een lage en/of gemiddelde gezinswelvaart.
- Jongeren die bij één ouder wonen en jongeren met een dubbele gezinssituatie rapporteren meer risicovol onlinegedrag dan jongeren die met beide ouders in één huis wonen: ze hadden vaker al in groep 6 of eerder een smartphone, hebben vaker intensief online contact en gamen intensiever. Jongeren die bij één ouder wonen rapporteren vaker dat ze online gokken voor geld op sportwedstrijden dan jongeren die met beide ouders in één huis wonen.

KERNCIJFERS

EIGEN SMARTPHONE

Ongeveer de helft van de leerlingen in groep 8 geeft aan dat ze al in groep 6, dus op de leeftijd van 9 à 10 jaar, of eerder een eigen smartphone hadden (Tabel 8.1). Ook ongeveer de helft van de 12- tot 14-jarigen in het voortgezet onderwijs rapporteert dit. Het aandeel leerlingen dat al in groep 6 een smartphone had, neemt vervolgens af met de leeftijd: van 54 procent onder 14-jarigen naar 38 procent onder 16-jarigen.

INTENSIEF ONLINE CONTACT

In het voortgezet onderwijs geeft 1 op de 3 leerlingen aan intensief (gedurende bijna de hele dag) online contact te hebben met anderen via sociale media (Tabel 8.1). Dat is twee keer zo vaak als in het basisonderwijs. In het voortgezet onderwijs rapporteren meisjes dit vaker dan jongens.

TABEL 8.1 Socialemediagebruik naar onderwijstype, geslacht en leeftijd
(%, basisonderwijs groep 8 n=1510, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	BASISONDERWIJS			VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			GESLACHT			LEEFTIJD ³				
	J	M ¹	TOT	J	M ¹	TOT ²	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
Eigen smartphone in groep 6 of eerder	51,8	51,2	51,5	46,8	49,6	48,1	51,8	53,8	54,0	38,8	38,3
Gedurende de hele dag contact via sociale media	16,4	16,2	16,3	29,8	39,0*	34,3	30,8	34,6	36,7	34,2	35,7
Gebruikt bijna de hele dag door...											
..Whatsapp/Signal/Telegram	8,2	7,8	8,0	10,2	9,1	9,7	12,1	10,7	8,2	7,5	9,8
..Snapchat	7,5	10,7*	9,1	28,3	41,0*	34,5	22,4	32,1	38,2	40,1	42,6
..Instagram	1,2	1,8	1,5	7,2	8,4	7,8	4,0	7,1	7,8	8,6	13,7
..TikTok	14,2	13,6	13,9	33,3	44,9*	39,0	26,3	39,0	44,3	44,2	42,1
..YouTube	10,9	10,3	10,6	14,1	8,7*	11,5	11,3	11,5	12,8	9,4	12,7
..Discord	3,4	0,7*	2,0	5,7	1,6*	3,7	2,9	4,4	4,1	3,4	3,7
Problematisch socialemediagebruik (schaal) ⁴	2,4	3,3	2,9	4,6	7,2*	5,9	4,9	6,6	5,6	7,4	4,1
(Best of heel) vaak minder tijd besteden aan huiswerk maken of leren door smartphonegebruik ⁵	-	-	-	38,0	43,9*	40,9	29,1	37,6	42,9	47,0	51,9

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs is significant

³ significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

⁴ % minstens 6 keer 'ja' op 9 stellingen (zie bijlage voor alle stellingen)

⁵ niet gevraagd in het basisonderwijs

INTENSIEF GEBRUIK VAN SOCIALE MEDIA PLATFORMS

TikTok is in zowel het basis- als voortgezet onderwijs het meest gebruikte sociale mediaplatform: 14 procent van de basisschoolleerlingen en 39 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs gebruikt het bijna de hele dag door (Tabel 8.1). Snapchat is in het voortgezet onderwijs het op één na meest gebruikte platform: 1 op de 3 leerlingen gebruikt dit bijna de hele dag. Meisjes gebruiken TikTok en Snapchat vaker intensief dan jongens, terwijl jongens YouTube en Discord juist vaker intensief gebruiken. TikTok, Snapchat, Instagram en Discord worden vaker intensief gebruikt in het voortgezet onderwijs dan in het basisonderwijs.

PROBLEMATISCH SOCIALEMEDIAGEBRUIK

Problematisch gebruik van sociale media komt twee keer zo vaak voor onder leerlingen in het voortgezet onderwijs als onder leerlingen in het basisonderwijs (6 versus 2,9%; Tabel 8.1). Hierbij rapporteren leerlingen zes of meer symptomen van verslaafd socialemediagebruik. In het voortgezet onderwijs komt problematisch socialemediagebruik vaker voor onder meisjes dan onder jongens (7 versus 4,6%) en het vaakst onder 15-jarigen.

SMARTPHONEGEBRUIK TEN KOSTE VAN HUISWERK MAKEN EN LEREN

In het voortgezet onderwijs geven 4 op de 10 leerlingen aan dat ze door hun smartphonegebruik vaak minder tijd aan huiswerk of leren besteden (Tabel 8.1). Meisjes rapporteren dit vaker dan jongens (44 versus 38%) en oudere leerlingen vaker dan jongere leerlingen (52% van de 16-jarigen versus 29% van de 12-jarigen).

INTENSIEF GAMEN

Ongeveer 1 op de 10 basisschoolleerlingen geeft aan intensief (minstens 24 uur per week) te gamen en dat geldt voor ongeveer 1 op de 8 leerlingen in het voortgezet onderwijs (Tabel 8.2). In het basisonderwijs komt intensief gamen twee keer zo vaak voor bij jongens als bij meisjes. In het voortgezet onderwijs komt dit bijna vier keer zo vaak voor bij jongens. Intensief gamen komt het vaakst voor onder 14-jarigen.

PROBLEMATISCH GAMEN

In het basisonderwijs rapporteert 2,5 procent van de leerlingen zes of meer symptomen van problematisch gamen (Tabel 8.2). In het voortgezet onderwijs is dit 3,2 procent. Jongens rapporteren problematisch gamegedrag ongeveer vier keer zo vaak als meisjes. Problematisch gamen komt het meeste voor onder 13- en 14-jarigen.

GAMEN TEN KOSTE VAN HUISWERK MAKEN EN LEREN

In het voortgezet onderwijs zegt 1 op de 5 jongens door het gamen vaak minder tijd aan huiswerk of leren te besteden, tegenover 1 op de 20 meisjes (Tabel 8.2). Minder tijd besteden aan huiswerk of leren door gamen wordt het vaakste gerapporteerd door 13-jarigen.

TABEL 8.2 Gamen naar onderwijstype, geslacht en leeftijd (% , basisonderwijs groep 8 n=1510, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	BASISONDERWIJS			VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			GESLACHT			LEEFTIJD ³				
	J	M ¹	TOT	J	M ¹	TOT ²	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
Minstens 24 uur per week gamen	12,8	6,2*	9,5	18,9	4,9*	12,1	11,5	14,4	15,0	9,4	8,6
Problematisch gamen (schaal) ⁴	4,2	0,8*	2,5	4,9	1,5*	3,2	3,3	3,8	3,6	2,9	2,2
(Best of heel) vaak minder tijd besteden aan huiswerk maken of leren door gamen ⁵	-	-	-	22,1	5,0*	13,8	12,9	15,9	14,3	13,8	10,7

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² vet = verschil tussen basisonderwijs en voortgezet onderwijs is significant

³ significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

⁴ % minstens 6 keer 'ja' op 9 stellingen (zie bijlage voor alle stellingen)

⁵ niet gevraagd in het basisonderwijs

ONLINE GOKKEN VOOR GELD

Ongeveer 1 op de 20 leerlingen in het voortgezet onderwijs rapporteert het afgelopen jaar voor geld gegokt te hebben (Tabel 8.3). Online gokken voor geld komt ruim vier keer zo vaak voor onder jongens als onder meisjes (8 versus 1,8%) en komt het vaakst voor onder 15- en 16-jarigen. Het gaat vooral om sportweddenschappen, gevolgd door casinogames en andere onlinegokproducten. Gokken op fruitautomaten wordt het minst gerapporteerd.

TABEL 8.3 Gokken naar geslacht en leeftijd, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar (% , n=5103)

	VOORTGEZET ONDERWIJS							
	GESLACHT			LEEFTIJD ²				
	J	M ¹	TOT	12 JR	13 JR	14 JR	15 JR	16 JR
Online gokken voor geld laatste jaar	8,3	1,8*	5,1	2,3	3,9	4,6	8,0	7,6
In het laatste jaar online gegokt voor geld...								
..sportweddenschap	5,4	1,2*	3,3	1,4	2,4	2,8	5,1	5,7
..fruitautomaat	1,9	0,4*	1,2	0,5	1,1	1,1	1,9	1,2
..casinogame	3,7	0,8*	2,3	0,6	1,4	2,0	4,2	3,4
..ander online gokspel	3,3	0,9*	2,2	0,8	2,1	1,5	3,9	2,8

¹ * = verschil tussen jongens en meisjes is significant

² significante leeftijdsverschillen worden in grote lijnen in de tekst beschreven

VERSCHILLEN NAAR SCHOOLNIVEAU, MIGRATIEACHTERGROND, GEZINSWELVAART EN GEZINSVORM

SCHOOLNIVEAU

Vmbo-b/k- en vmbo-g/t-leerlingen geven vaker aan dat ze in groep 6 of eerder al een eigen smartphone hadden en dat zij vaker intensief (gedurende de hele dag) online contact hebben met anderen dan havo- en vwo-leerlingen. Havo-leerlingen geven dit vervolgens weer vaker aan dan vwo-leerlingen (Tabel 8.4). Problematisch socialemidiagebruik komt het vaakst voor onder vmbo-b/k-leerlingen en het minst vaak onder vwo-leerlingen. Vmbo-g/t- en havo-leerlingen nemen hierbij een tussenpositie in. Vmbo-b/k-leerlingen rapporteren bovendien het vaakst dat zij door smartphonegebruik minder tijd besteden aan huiswerk of leren.

Beide groepen vmbo-leerlingen geven vaker dan havo- en vwo-leerlingen aan dat ze intensief gamen (minstens 24 uur per week). Vmbo-b/k-leerlingen rapporteren het vaakst problematisch gamen en dat gamen ten koste gaat van tijd voor huiswerk of leren, gevolgd door vmbo-g/t- en havo-leerlingen. Vwo-leerlingen rapporteren dit het minst vaak.

Vwo-leerlingen rapporteren minder vaak online voor geld te gokken dan leerlingen van de andere schoolniveaus. Gokken op sportwedstrijden, casinogames en fruitautomaten komt vaker voor onder beide groepen vmbo-leerlingen dan onder vwo-leerlingen. Andere online gokvormen worden alleen vaker gerapporteerd door vmbo-b/k-leerlingen dan door vwo-leerlingen.

TABEL 8.4 Socialemidiagebruik, gamen en gokken naar schoolniveau (% , voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	SCHOOLNIVEAU ¹			
	VMBO-B/K	VMBO-G/T	HAVO	VWO
SOCIALEMIDIAGEBRUIK				
Eigen smartphone in groep 6 of eerder	59,8 ^a	55,7 ^a	46,2 ^b	33,4 ^c
Gedurende de hele dag contact via sociale media	44,9 ^a	40,3 ^a	31,4 ^b	23,3 ^c
Problematisch socialemidiagebruik (schaal) ³	8,8 ^a	7,0 ^{ab}	4,9 ^{bc}	3,6 ^c
(Best of heel) vaak minder tijd besteden aan huiswerk maken of leren door smartphonegebruik	47,0 ^a	39,3 ^b	40,3 ^{ab}	38,4 ^b
GAMEN				
Minstens 24 uur per week gamen	19,6 ^a	16,0 ^a	8,9 ^b	5,6 ^b
Problematisch gamen (schaal) ³	5,3 ^a	4,3 ^{ab}	2,4 ^{bc}	1,4 ^c
(Best of heel) vaak minder tijd besteden aan huiswerk maken of leren door gamen	20,9 ^a	15,2 ^b	12,1 ^{bc}	8,5 ^c
GOKKEN				
Online gokken voor geld laatste jaar	6,9 ^a	6,5 ^a	4,9 ^a	2,5 ^b

TABEL 8.4 (vervolg) Socialemediagebruik, gamen en gokken naar schoolniveau (%; voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar n=5103)

	SCHOOLNIVEAU ¹			
	VMBO-B/K	VMBO-G/T	HAVO	VWO
In het laatste jaar online gegokt voor geld...				
...sportweddenschap	4,2 ^a	4,2 ^a	3,2 ^{ab}	1,8 ^b
...fruitautomaat	2,1 ^a	1,7 ^a	0,8 ^{ab}	0,4 ^b
...casinogame	3,3 ^a	3,4 ^a	1,6 ^{ab}	1,0 ^b
...ander online gokspel	3,4 ^a	2,8 ^{ab}	1,6 ^{ab}	1,1 ^b

¹ verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

² vaak = minstens twee keer per maand

³ % minstens 6 keer 'ja' op 9 stellingen (zie bijlage voor alle stellingen)

MIGRATIEACHTERGROND

Jongeren met een migratieachtergrond rapporteren vaker dat ze in groep 6 of eerder al een smartphone hadden dan jongeren zonder migratieachtergrond (Tabel 8.5). Zij geven ook vaker aan bijna de hele dag online contact via sociale media te hebben, en zij rapporteren vaker problematisch socialemediagebruik. Intensief en problematisch gamen komen eveneens vaker voor onder jongeren met een migratieachtergrond. Tot slot rapporteren zij vaker online te gokken op casinogames, fruitautomaten of andere online gokspellen.

GEZINSWELVAART

Hoe hoger de mate van gezinswelvaart, des te lager het percentage jongeren dat aangeeft intensief (minstens 24 uur per week) te gamen (Tabel 8.5). Daarnaast rapporteren jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart minder vaak problematisch gamegedrag, geven zij minder vaak aan dat gamen ten koste gaat van huiswerk of leren, en rapporteren zij minder vaak online te gokken voor geld op fruitautomaten dan jongeren uit gezinnen met een gemiddelde of lage welvaart.

GEZINSVORM

Jongeren met een dubbele gezinssituatie of die bij één ouder wonen, geven vaker aan dat ze in groep 6 of eerder al een eigen smartphone hadden, dat ze intensief (gedurende de hele dag) online contact hebben met anderen en dat ze intensief gamen, vergeleken met jongeren die met beide ouders in één huis wonen (Tabel 8.5). Jongeren die bij één ouder wonen rapporteren daarnaast vaker dat ze gokken voor geld op sportwedstrijden dan jongeren die met beide ouders in één huis wonen.

TABEL 8.5 Socialemediagebruik, gamen en gokken naar migratieachtergrond, gezinswelvaart en gezinsvorm
(%, basisonderwijs groep 8 en voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar, n=6613)

	MIGRATIEACHTERGROND ¹		GEZINSWELVAART ²			GEZINSVORM ²		
	ZONDER	MET	LAAG	MIDDEN	HOOG	WOONT BIJ BEIDE OUDERS IN ÉÉN HUIS	HEEFT EEN DUBBELE GEZINS-SITUATIE ³	WOONT BIJ ÉÉN OUDER ⁴
SOCIALEMEDIAGEBRUIK								
Eigen smartphone in groep 6 of eerder	46,5	54,6*	48,2	46,9	49,2	45,6 ^a	58,3 ^b	60,0 ^b
Gedurende de hele dag contact via sociale media	29,3	34,2*	31,8	29,6	31,6	29,4 ^a	36,7 ^b	34,6 ^b
Problematisch socialemedia-gebruik (schaal) ⁵	4,5	7,2*	7,1	6,1	4,6	5,0	6,7	5,6
(Best of heel) vaak minder tijd besteden aan huiswerk maken of leren door smartphonegebruik ⁶	41,7	39,0	39,8	41,0	41,2	40,0	43,4	43,4
GAMEN								
Minstens 24 uur per week gamen	10,7	13,6*	19,5 ^a	12,5 ^b	9,2 ^c	10,2 ^a	14,7 ^b	16,4 ^b
Problematisch gamen (schaal) ⁵	2,6	4,4*	6,4 ^a	3,7 ^a	1,9 ^b	2,8	3,2	4,4
(Best of heel) vaak minder tijd besteden aan huiswerk maken of leren door gamen ⁶	13,9	13,5	16,9 ^a	14,9 ^a	11,7 ^b	13,4	13,3	15,4
GOKKEN⁶								
Online gokken voor geld laatste jaar	4,6	6,4	5,9	4,7	5,4	4,6	5,5	7,1
In het laatste jaar online gegokt voor geld...								
...sportweddenschap	3,0	4,1	2,7	2,9	3,8	2,7 ^a	3,9 ^{ab}	5,6 ^b
...fruitautomaat	0,8	1,9*	2,6 ^a	1,5 ^a	0,6 ^b	1,0	1,7	1,5
...casinogame	1,9	3,2*	3,6	2,5	1,9	2,0	2,9	2,5
...ander online gokspel	1,8	3,0*	3,3	2,3	1,8	1,9	2,3	2,8

¹ * = verschil op basis van migratieachtergrond is significant

² verschillende letters betekenen dat verschillen tussen de groepen significant zijn

³ woont bij beide ouders, maar de ouders wonen in twee verschillende huizen (met of zonder een andere opvoeder)

⁴ woont bij één ouder (met of zonder een andere opvoeder)

⁵ % minstens 6 keer 'ja' op 9 stellingen (zie bijlage voor alle stellingen)

⁶ niet gevraagd in het basisonderwijs

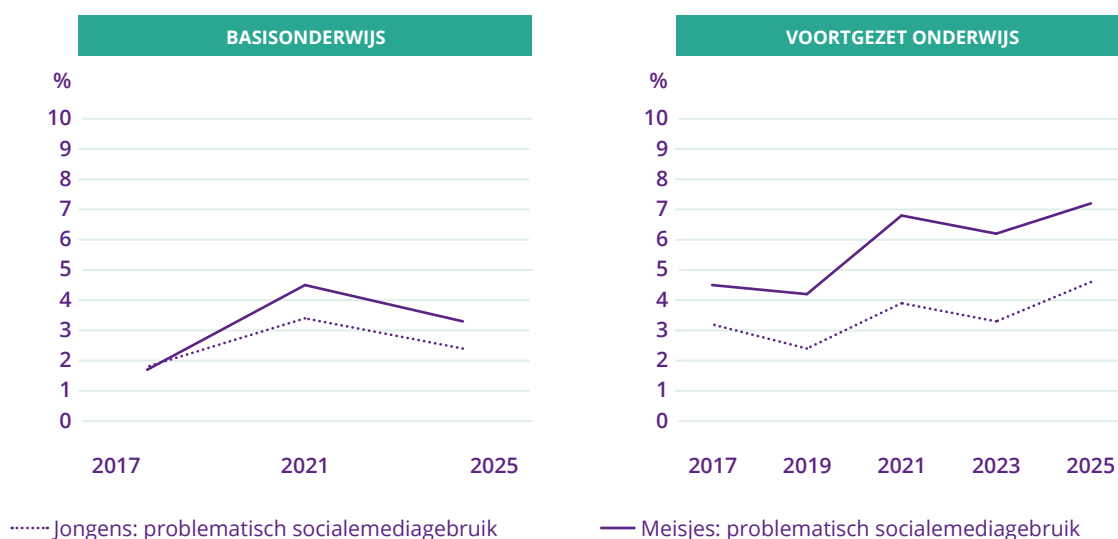
VERGELIJKING MET EERDERE JAREN

Trendgegevens voor socialemediagebruik, gamen en online gokken voor geld zijn beschikbaar vanaf 2017. Deze gegevens zijn apart weergegeven voor het basisonderwijs (Tabel 8.6) en het voortgezet onderwijs (Tabel 8.7). Voor het voortgezet onderwijs zijn ook de resultaten van het Peilstationsonderzoek uit 2019 en 2023 (zie hoofdstuk 1) opgenomen in de tabellen.

SOCIALEMEDIAGEBRUIK

Intensief (gedurende de hele dag) online contact en problematisch socialemediagebruik zijn zowel in het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs stabiel gebleven tussen 2021 en 2025. Ten opzichte van 2017 is problematisch socialemediagebruik onder leerlingen in het voortgezet onderwijs echter gestegen (van 3,8 naar 6%). Deze stijging is met name zichtbaar onder meisjes (van 4,5 naar 7%; zie Figuur 8.1).

FIGUUR 8.1 Problematisch socialemediagebruik

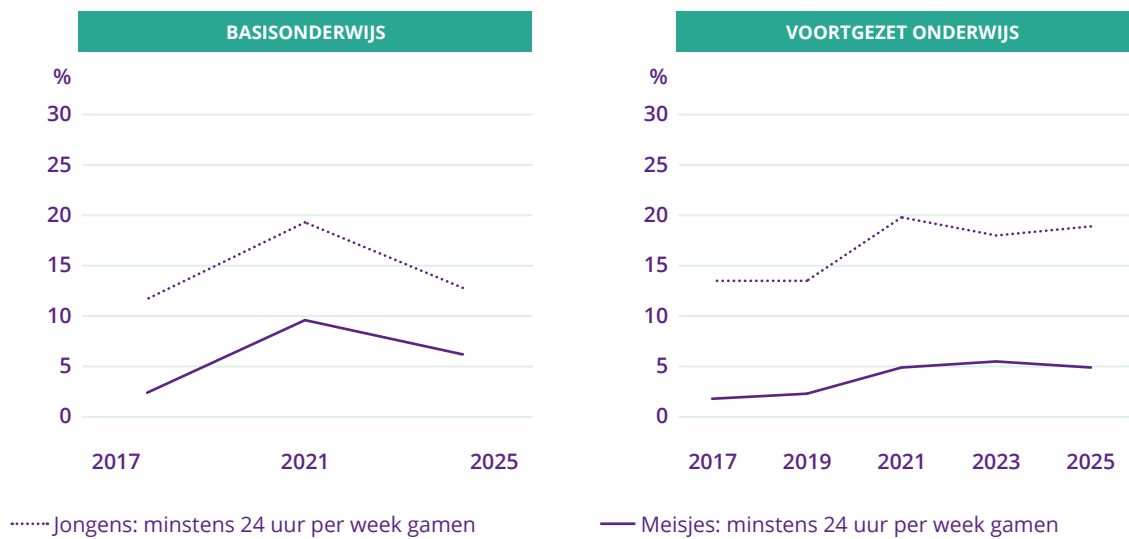


GAMEN

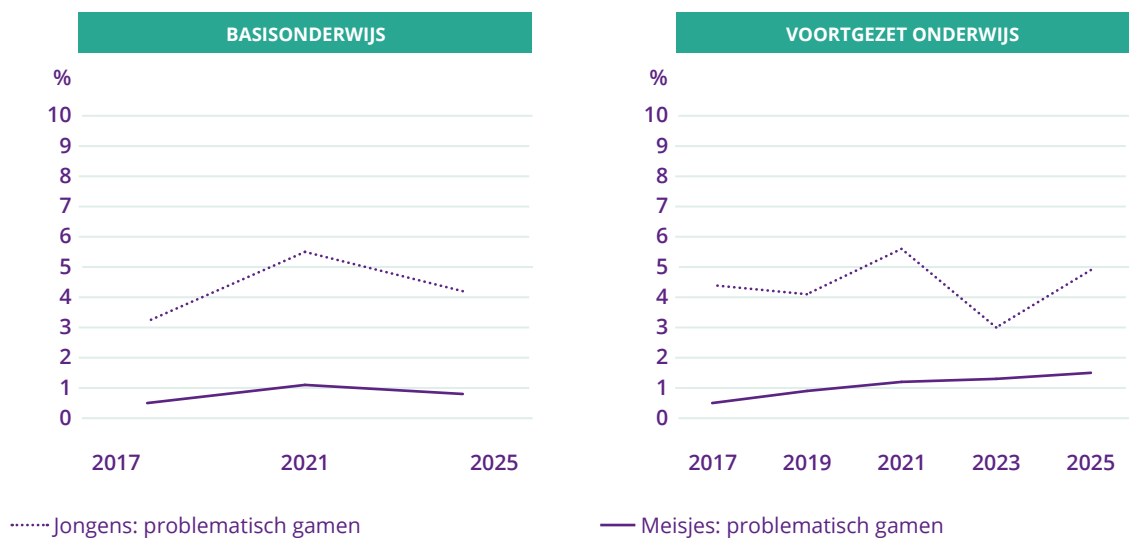
Onder leerlingen in zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs is intensief (minstens 24 uur per week) gamen toegenomen tussen 2017 en 2021 (zie Figuur 8.2). In 2025 is er onder leerlingen in het basisonderwijs een daling zichtbaar, waardoor het niveau weer gelijk is aan dat van 2017. In het voortgezet onderwijs is er tussen 2021 en 2025 echter geen verandering, waardoor het niveau nog steeds hoger ligt dan in 2017 (en 2019).

Problematisch gamen is zowel in het basisonderwijs als voortgezet onderwijs stabiel gebleven sinds 2021. Alleen bij jongens in het voortgezet onderwijs was er een daling tussen 2021 en 2023, gevolgd door een stijging in 2025, waardoor het niveau in 2025 weer vergelijkbaar is met dat van 2021 (zie Figuur 8.3).

FIGUUR 8.2 Minstens 24 uur per week gamen



FIGUUR 8.3 Problematisch gamen



ONLINE GOKKEN VOOR GELD

In het voortgezet onderwijs is het percentage jongens dat online gokt voor geld gedaald van 11 procent in 2023 naar 8 procent in 2025.

TABEL 8.6 Trendgegevens 2017-2025 van socialemediagebruik en gamen naar geslacht, basisonderwijs groep 8 (%)^{1,2,3}

	TOTAAL		
	2017	2021	2025
SOCIALE MEDIA			
Gedurende de hele dag contact via sociale media	14,9	18,1	16,3
Problematisch socialemediagebruik (schaal) ⁴	1,8	3,9*	2,9
GAMEN			
Minstens 24 uur per week gamen	7,1	14,4*	9,5*
Problematisch gamen (schaal) ⁴	1,8	3,3	2,5
	JONGENS		
	2017	2021	2025
SOCIALE MEDIA			
Gedurende de hele dag contact via sociale media	15,1	18,2	16,4
Problematisch socialemediagebruik (schaal) ⁴	1,8	3,4	2,4
GAMEN			
Minstens 24 uur per week gamen	11,7	19,3*	12,8*
Problematisch gamen (schaal) ⁴	3,2	5,5	4,2
	MEISJES		
	2017	2021	2025
SOCIALE MEDIA			
Gedurende de hele dag contact via sociale media	14,7	17,9	16,2
Problematisch socialemediagebruik (schaal) ⁴	1,7	4,5*	3,3
GAMEN			
Minstens 24 uur per week gamen	2,4	9,6*	6,2
Problematisch gamen (schaal) ⁴	0,5	1,1	0,8

¹ * = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

² vet = significant verschil ten opzichte van 2025

³ aantallen per meting: 2017 n=1588, 2021 n=1525, 2025 n=1510

⁴ % minstens 6 keer 'ja' op 9 stellingen (zie bijlage voor alle stellingen)

TABEL 8.7 Trendgegevens 2017-2025 van socialemediagebruik, gamen en gokken naar geslacht, voortgezet onderwijs 12 t/m 16 jaar (%)^{1,2,3}

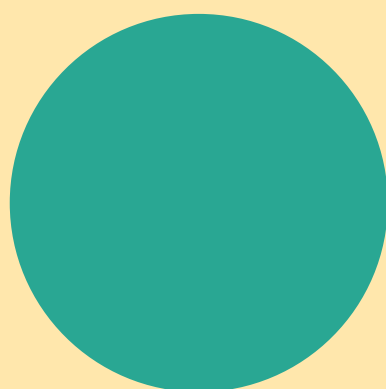
	TOTAAL				
	2017	2019	2021	2023	2025
	HBSC	PEIL	HBSC	PEIL	HBSC
SOCIALE MEDIA					
Gedurende de hele dag contact via sociale media	31,3	-	35,6*	-	34,3
Problematisch socialemediagebruik (schaal) ⁴	3,8	3,3	5,3*	4,8	5,9
GAMEN					
Minstens 24 uur per week gamen	7,8	8,0	12,5*	12,2	12,1
Problematisch gamen (schaal) ⁴	2,5	2,5	3,4	2,2*	3,2
GOKKEN					
Online gokken voor geld laatste jaar	-	-	-	6,7	5,1*
	JONGENS				
	2017	2019	2021	2023	2025
SOCIALE MEDIA					
Gedurende de hele dag contact via sociale media	25,9	-	30,2	-	29,8
Problematisch socialemediagebruik (schaal) ⁴	3,2	2,4	3,9*	3,3	4,6
GAMEN					
Minstens 24 uur per week gamen	13,5	13,5	19,8*	18,0	18,9
Problematisch gamen (schaal) ⁴	4,4	4,1	5,6	3,0*	4,9*
GOKKEN					
Online gokken voor geld laatste jaar	-	-	-	11,4	8,3*
	MEISJES				
	2017	2019	2021	2023	2025
SOCIALE MEDIA					
Gedurende de hele dag contact via sociale media	37,0	-	41,3	-	39,0
Problematisch socialemediagebruik (schaal) ⁴	4,5	4,2	6,8*	6,2	7,2
GAMEN					
Minstens 24 uur per week gamen	1,8	2,3	4,9*	5,5	4,9
Problematisch gamen (schaal) ⁴	0,5	0,9	1,2	1,3	1,5
GOKKEN					
Online gokken voor geld laatste jaar	-	-	-	1,9	1,8

¹ * = significant verschil ten opzichte van meting ervóór

² vet = significant verschil ten opzichte van 2025

³ aantallen per meting: 2017 n=6718, 2019=5587, 2021 n=5243, 2023= 6974, 2025 n = 5103

⁴ % minstens 6 keer 'ja' op 9 stellingen (zie bijlage voor alle stellingen)



9

NABESCHOUWING

Gonneke Stevens en Margreet de Looze



NABESCHOUWING

SAMENVATTING

In dit rapport beschrijven we de resultaten van het zevende Nederlandse HBSC-onderzoek. Sinds 2001 voeren we elke vier jaar metingen uit onder een nationaal-representatieve groep leerlingen in groep 8 van het basisonderwijs en in het voortgezet onderwijs. Hiermee biedt het HBSC-onderzoek een uniek inzicht in ontwikkelingen in de gezondheid en het welzijn van jongeren in Nederland in de periode 2001-2025. Voordat we meer in detail ingaan op de resultaten van dit rapport, bespreken we eerst de belangrijkste bevindingen.

Wat opvalt in het huidige onderzoek, is dat de sterke verslechtering van de *mentale gezondheid* die tussen 2017 en 2021 vooral onder meisjes zichtbaar werd, zich tussen 2021 en 2025 niet tot nauwelijks heeft hersteld. De ontwikkelingen in mentale gezondheid lijken samen te gaan met veranderingen in de sociale en schoolse context van jongeren in de laatste jaren. Voor meisjes in het voortgezet onderwijs geldt dat de afname in positieve *sociale relaties met gezinsleden en vrienden* tussen 2017 en 2021, zich tussen 2021 en 2025 niet hersteld heeft. Zowel meisjes als jongens in het voortgezet onderwijs zijn in 2025 bovendien minder positief over de *sfeer tussen klasgenoten* en rapporteren vaker dat zij *gepest worden* dan in 2017. Tegelijkertijd blijft de waardering voor school afnemen in beide groepen. Sinds 2013 is het percentage leerlingen in het voortgezet onderwijs dat *school leuk vindt* gestaag gedaald, juist ook in de laatste vier jaar. De *ervaren druk door schoolwerk* nam tussen 2009 en 2021 sterk toe onder leerlingen in het voortgezet onderwijs. Hoewel deze druk de afgelopen vier jaar niet verder is toegenomen, ervaart nog altijd ruim de helft van de meisjes en ruim een derde van de jongens in het voortgezet onderwijs veel druk door schoolwerk. Al met al wijzen onze cijfers er sterk op dat leerlingen in het voortgezet onderwijs school een minder fijne plek vinden dan pakweg 10 jaar geleden.

Een andere zorgwekkende ontwikkeling betreft de sterke afname in het percentage jongeren dat een *positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit* heeft. Na een lange periode waarin dit percentage stabiel bleef of toenam, is tussen 2021 en 2025 sprake van een duidelijke terugval hierin. Zo is onder jongens in het voortgezet onderwijs, die over het algemeen minder positief staan tegenover homoseksualiteit dan meisjes, het percentage met een positieve houding tussen 2021 en 2025 bijna gehalveerd. Onder meisjes in het voortgezet onderwijs nam dit percentage in deze periode af van 78 naar 51 procent. Bovendien geven jongeren in het voortgezet onderwijs in 2025 veel minder vaak aan dat homoseksuele of lesbische leerlingen op school open kunnen zijn over hun seksuele oriëntatie dan in 2021, wat erop wijst dat het sociale klimaat voor deze leerlingen minder inclusief en veilig is geworden.

Wat betreft leefstijl en seksuele gezondheid laten de resultaten een gemengd beeld zien. Tussen 2017 en 2025 is het percentage jongeren dat intensief contact met anderen heeft via *sociale media* niet veranderd. Wel was er tussen 2017 en 2021 een stijging in problematisch socialemediagebruik onder meisjes. Bij meisjes in het voortgezet onderwijs ligt dit in 2025 nog steeds hoger dan in 2017. Van problematisch socialemediagebruik is sprake wanneer het gebruik ten koste gaat van andere belangrijke leefdomeinen en wanneer er controleverlies is. Ook valt op dat de huidige 15- en 16-jarigen aanzienlijk later een eigen smartphone kregen, dan de 11 t/m 14-jarigen.

Na een lange periode waarin het *alcoholgebruik* van jongeren in Nederland op een stabiel niveau lag, daalde dit tussen 2021 en 2023, waarna dit niveau tussen 2023 en 2025 niet veranderde. In 2025 heeft nog bijna 40 procent van alle jongeren in het voortgezet onderwijs ooit gedronken en drinkt driekwart van de jongeren die in de laatste maand gedronken heeft, nog steeds veelvuldig. Daarnaast is het percentage meisjes dat in de laatste maand heeft *gerookt* hoger dan een aantal jaar geleden. Meisjes roken en *vapen* in 2025 vaker dan jongens.

Positief is dat jongeren, en met name leerlingen in het basisonderwijs, vaker *fruit eten* dan enkele jaren geleden. Daarnaast *bewegen* jongens in het basisonderwijs meer. Minder positief is dat het percentage jongeren in het voortgezet onderwijs dat dagelijks ontbijt de laatste vier jaar is gedaald. In de periode tussen 2017 en 2021 was dat ook al het geval. Op het gebied van seksuele gezondheid zien we dat het percentage jongeren dat *ooit seks* heeft gehad de laatste jaren geleidelijk afneemt, maar ook dat slechts de helft van de seksueel actieve jongeren een *condoom* gebruikt.

Net als in eerdere HBSC-onderzoeken zien we duidelijke verschillen tussen groepen jongeren. Naast de sekseverschillen die hierboven al zijn benoemd, vallen vooral de verschillen tussen de schoolniveaus op, waarbij vwo-leerlingen meestal het meest gunstig scoren. Met name verschillen in middelengebruik, gedragsproblemen, problemen met leeftijdsgenoten en op het gebied van sociale media en gamen zijn groot. Daarnaast zijn er duidelijke verschillen naar gezinswelvaart, migratieachtergrond en gezinsvorm. Jongeren met een migratieachtergrond, jongeren uit gezinnen met een lage welvaart en jongeren die niet met beide ouders in één huishouden wonen, rapporteren over het algemeen minder gunstig over hun gezondheid en welzijn.

VERANDERINGEN IN GEZONDHEID EN WELZIJN VAN JONGEREN IN NEDERLAND

MENTALE GEZONDHEID NIET VERANDERD TUSSEN 2021 EN 2025: VOORAL MEISJES IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS ONDER DRUK

Tussen 2017 en 2021 verslechterde de mentale gezondheid van jongeren in Nederland, vooral die van meisjes, waarna het niveau van mentale gezondheid tussen 2021 en 2025 niet veranderde. Deze resultaten vertonen sterke overeenkomsten met de nationale cijfers van de Gezondheidsmonitor tot en met 2023 (GGD GHOR, 2024). Onze cijfers maken zichtbaar dat meisjes in het voortgezet onderwijs in 2025 op alle acht indicatoren van mentale gezondheid minder gunstig scoren dan in 2017, terwijl dit voor jongens in het voortgezet onderwijs geldt voor zes indicatoren. Behalve voor problemen met leeftijdsgenoten, zijn deze verschillen voor meisjes een stuk groter dan voor jongens. Zo steeg het percentage meisjes in het voortgezet onderwijs met emotionele problemen van 29 procent in 2017 naar 43 procent in 2025; onder jongens in het voortgezet onderwijs steeg dit

van 9 naar 13 procent. Deze trends zorgen ervoor dat meisjes in het voortgezet onderwijs in 2025 op alle indicatoren, behalve problemen met leeftijdsgenoten, ongunstiger scoren dan jongens. Het is opvallend dat meisjes ook hoger scoren dan jongens op hyperactiviteit/aandachtsproblemen en gedragsproblemen, omdat jongens hier traditiegetrouw hoger op scoren dan meisjes (De Looze e.a., 2014; Duinhof e.a., 2015; Stevens e.a., 2018).

Hoewel meisjes in het basisonderwijs in 2025, net als in 2021, meer psychische klachten, emotionele problemen en totale problemen rapporteren dan in 2017, zijn er ook voorzichtige tekenen van herstel in deze groep. Zo verschilt het percentage meisjes met gedragsproblemen en hyperactiviteit/aandachtsproblemen in 2025, in tegenstelling tot in 2021, niet van dit percentage in 2017. Onder jongens in het basisonderwijs veranderde er nauwelijks iets in het niveau van mentale gezondheid tussen 2017 en 2025.

Coronacrisis. Het is zeer aannemelijk dat de ongunstige trends in mentale gezondheid tussen 2017 en 2025 verklaard kunnen worden door een combinatie van factoren, waar meisjes gevoeliger voor zijn dan jongens (Stevens, 2024; 2025). Allereerst heeft de coronacrisis zeer waarschijnlijk een negatieve impact gehad op de mentale gezondheid van jongeren in het algemeen en meisjes in het bijzonder. Niet alleen in Nederland, maar in nagenoeg heel Europa, is het niveau van mentale problemen van met name meisjes tussen 2017/8 en 2021/2 sterker gedaald dan in de periode daaraan voorafgaand (2009/10 – 2017/8) (Cosma e.a., 2025). Door de vergelijking tussen het HBSC- en het Peilstationsonderzoek van 2017 en 2019 weten we bovendien dat het niveau van mentale problemen tussen 2017 en 2019 stabiel bleef onder jongeren in het voortgezet onderwijs. De ongekeerde stijging in mentale problemen heeft dus plaatsgevonden tussen 2019 en 2021: de periode waarin de coronacrisis uitbrak. Voor een deel van hen zou dat kunnen betekenen dat zij ten tijde van de coronacrisis, in de vroege adolescentie of late kindertijd, symptomen van mentale problemen hebben ontwikkeld, waar zij in de jaren daarna niet of maar gedeeltelijk van af zijn gekomen.

Schoolcontext. Onze cijfers wijzen erop dat leerlingen in het voortgezet onderwijs in 2025 hun school een minder fijne plek vinden dan in 2017. De druk die jongeren in het voortgezet onderwijs ervaren door hun schoolwerk is in 2025 een stuk hoger dan in 2017, terwijl de waardering voor school al jarenlang gestaag afneemt. Ook zijn zij in 2025 minder positief over de sfeer tussen klasgenoten en rapporteren vaker dat zij gepest worden dan in 2017. Eerder onderzoek laat duidelijk zien dat jongeren die meer druk door hun schoolwerk ervaren, hun school minder leuk vinden en zich minder gesteund voelen door hun leeftijdsgenoten, meer mentale problemen rapporteren (Alsarrani e.a., 2022; Halliday e.a., 2021; Klinck e.a., 2020; Núñez-Regueiro & Núñez-Regueiro, 2021; Rueger e.a., 2022; Steare e.a., 2023). Bovendien zijn er aanwijzingen dat de impact hiervan op de mentale gezondheid van jongeren sterker is voor meisjes dan voor jongens (De Looze e.a., 2020; Halliday e.a., 2021; Klinck e.a., 2020; Rueger e.a., 2022; Schwartz-Mette e.a., 2020). Het is daarmee heel aannemelijk dat de ongunstige trends in mentale gezondheid tussen 2017 en 2025 gedeeltelijk samenhangen met de stijging in druk door schoolwerk, daling in schoolwaardering en daling in positieve sociale relaties met leeftijdsgenoten.

Co-rumineren. In ons vorige HBSC-rapport (Boer e.a., 2022b) suggereerden we dat de ongunstige trends in mentale gezondheid bij meisjes te maken zouden kunnen hebben met de negatieve gevolgen van co-rumineren (Spendelov e.a., 2017). Co-rumineren is het excessief

bespreken van zorgen en problemen binnen een vriendschap tussen twee personen, waarbij de nadruk ligt op het herkauwen van het probleem, het speculeren over het probleem en de negatieve emoties die voortkomen uit het probleem (Rose, 2021). Het kan leiden tot meer emotionele verbondenheid en vertrouwen in een vriendschap, maar ook bijdragen aan een lagere mentale gezondheid vanwege de stress die co-ruminatie oplevert en de negatieve effecten die het heeft op de manier waarop jongeren omgaan met hun problemen (Bastin et al., 2021; Rose, 2021; Spendelow et al., 2017). Ons HBSC-onderzoek levert voor het eerst nationaal-representatieve cijfers over de mate waarin jongeren in het voortgezet onderwijs co-rumineren. Het laat zien dat co-ruminatie regelmatig voorkomt onder jongeren en dat verschillen tussen jongens en meisjes aanzienlijk zijn. Van alle meisjes in het voortgezet onderwijs geeft 42 procent aan dat zij hun zorgen, problemen en negatieve emoties excessief bespreken met hun beste vriend/vriendin, voor jongens is dit percentage 23 procent. We weten niet in hoeverre co-ruminatie is toegenomen in de laatste jaren en daarmee kunnen we alleen maar speculeren over het belang hiervan voor de huidige trends in mentale gezondheid.

Sociale media. Ook sociale media hebben waarschijnlijk een rol gespeeld in de ongunstige trends in mentale gezondheid tussen 2017 en 2025. Dit lijkt te maken te hebben met de toename in het percentage meisjes in het voortgezet onderwijs dat tussen 2017 en 2025 problematisch gebruik van sociale media liet zien. Problematisch socialemediagebruik hangt namelijk sterk samen met mentale problemen (Boer e.a., 2021; Shannon et al., 2022). Het percentage jongeren dat gedurende de hele dag contact heeft met anderen via sociale media ligt een stuk hoger dan het percentage jongeren met problematisch socialemediagebruik, maar is onder zowel jongens als meisjes in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs nauwelijks veranderd sinds 2017. Ook is de samenhang hiervan met mentale problemen gemiddeld gezien afwezig of zwak (Boer e.a., 2020b; Valkenburg, Meier & Beyens, 2022). Het lijkt namelijk niet zozeer de intensiteit, maar het type en de inhoud van gebruik te zijn dat bepaalt of er een samenhang is met mentale problemen (Van der Wal e.a., 2026). Zo is met name het gebruik van TikTok – in tegenstelling tot interactieve communicatieplatforms zoals Whatsapp – gerelateerd aan mentale problemen (Van der Wal e.a., 2026). Ons huidige HBSC-onderzoek laat zien dat 45 procent van de meisjes en 33 procent van de jongens in het voortgezet onderwijs gedurende de hele dag TikTok gebruikt. Er zijn duidelijke aanwijzingen dat het gebruik van TikTok de laatste jaren is toegenomen (Hoekstra, Jonker & Van der Veer, 2023). Dit zou kunnen betekenen dat er in de laatste jaren vooral een stijging heeft plaatsgevonden in het type sociale media (TikTok) dat samenhangt met mentale problemen.

Zorgen over de wereld. Recentelijk wordt bovendien steeds vaker geopperd dat zorgen over de wereld, bijvoorbeeld over het klimaat, oorlogen of de woningmarkt, een verklaring kunnen bieden voor de recente trends in mentale gezondheid onder jongeren (McGorry e.a., 2024). Verschillende onderzoeken laten inderdaad zien dat jongeren die zich (meer) zorgen maken over het klimaat, meer mentale problemen rapporteren (Clemens e.a., 2022; Gunasiri e.a., 2022). We weten echter niet in welke mate deze zorgen zijn gestegen in de laatste jaren en ook niet in hoeverre mentale problemen een gevolg of oorzaak zijn van deze zorgen. Wel biedt ons onderzoek voor het eerst nationaal-representatieve cijfers over de mate waarin leerlingen in het voortgezet onderwijs zich zorgen maken over de wereld. Ongeveer 1 op de 10 jongeren maakt zich (heel) vaak zorgen over klimaatverandering en ruim 1 op de 5 jongeren maakt zich zorgen over oorlogen en de huizenmarkt.

Aandacht voor mentale problemen. Een aanvullende verklaring voor de ongunstige trends in mentale gezondheid, is het idee dat jongeren door de toegenomen maatschappelijke aandacht voor mentale problemen sterker geneigd zijn om milde, kortdurende symptomen van mentale klachten te ervaren als een mentaal probleem (dit wordt ook wel overinterpretatie genoemd). Omdat de verwachting is dat jongeren op basis hiervan hun gedrag aanpassen, ontwikkelen zij vervolgens daadwerkelijk mentale problemen (een zogenaamde self-fulfilling prophecy). Dus: als een jongere wel eens bang is in nieuwe situaties en dit, als gevolg van de toegenomen aandacht voor mentale problemen, ziet als een angstprobleem, dan zou het kunnen dat deze jongere bepaalde situaties vervolgens vermijdt waardoor de jongere daadwerkelijk een angststoornis ontwikkelt (Stevens, 2025). Dit idee staat in de wetenschappelijke literatuur bekend als de *prevalence inflation hypothesis* (Ahuvia, 2024; Foulkes & Andrews, 2023). Het wetenschappelijk bewijs voor deze hypothese is echter zeer beperkt (Foulkes e.a., 2026). Ook maakt dit onderzoek meestal geen onderscheid tussen het beter herkennen van echte mentale problemen en het overinterpreteren van milde klachten als een mentaal probleem. Daardoor is het moeilijk vast te stellen in hoeverre de toegenomen aandacht voor mentale gezondheid heeft bijgedragen aan het overinterpreteren van mentale problemen of aan het beter herkennen van deze problemen. Het eerste zou betekenen dat jongeren van nu hun mentale problemen overrapporteren, het tweede dat jongeren hun mentale problemen in eerdere jaren onderrapporteerden.

Het is belangrijk om het signaal, dat jongeren in toenemende mate geneigd zouden zijn om milde klachten als mentaal probleem te zien vanwege de toegenomen aandacht voor mentale problemen, serieus te nemen. Toch is het onaannemelijk dat de huidige trends in mentale gezondheid hierdoor in hoge mate verklaard worden. Ons onderzoek laat namelijk zien dat niet alleen de mentale gezondheid in de laatste jaren achteruit is gegaan, maar dat ook de risicofactoren hiervoor in de laatste jaren sterk zijn toegenomen (bijvoorbeeld daling in schoolwaardering en in sociale relaties en stijging in druk door schoolwerk en problematisch socialemediagebruik). Daarnaast is er in de laatste jaren een duidelijke toename van ernstiger vormen van mentale problemen onder meisjes en jonge vrouwen, zoals in opzettelijke zelfvergiftiging (Koppen e.a., 2023) en pogingen tot zelfdoding (Van Wijk e.a., 2026). Ook de sterk vergelijkbare trends in mentale gezondheid onder meisjes in een groot aantal Europese en Aziatische landen waarin de aandacht voor mentale gezondheid duidelijk varieert (Cosma e.a., 2025), wijst erop dat er veel meer aan de hand is dan de toegenomen rapportage van mentale problemen vanwege de sterkere aandacht voor mentale problemen.

‘CORONADIP’ IN SOCIALE RELATIES NIET HERSTELD ONDER MEISJES IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS

Jongeren in Nederland zijn overwegend positief over hun sociale relaties. Dat zien we al sinds het eerste HBSC-onderzoek in 2001. Ook in vergelijking met leeftijdsgenoten in andere Europese landen rapporteren Nederlandse jongeren relatief gunstige sociale relaties (bijvoorbeeld Stevens e.a., 2024). Toch zagen we, met name onder meisjes in het voortgezet onderwijs, tussen 2017 en 2021 een daling in het percentage dat positief is over hun relaties met gezinsleden, vrienden, klasgenoten en leraren. Deze daling is niet hersteld in 2025. Sterker nog, tussen 2021 en 2025 daalde het percentage meisjes in het voortgezet onderwijs dat aangeeft dat de sfeer tussen klasgenoten goed is wederom, terwijl het percentage meisjes dat vaak gepest wordt op school toenam.

Onder jongens in het voortgezet onderwijs was er tussen 2017 en 2021 eveneens sprake van een afname in het percentage dat positief is over hun sociale relaties, maar bij hen was de afname op minder gebieden te zien en veel minder sterk. Bovendien zien we tussen 2021 en 2025 een aantal gunstige ontwikkelingen: jongens geven vaker aan veel steun van hun gezin te ontvangen en gemakkelijk met hun vader te kunnen praten. Wel zijn jongens in het voortgezet onderwijs, net als meisjes, in 2025 negatiever over de steun van vrienden, de sfeer onder klasgenoten en geven ze vaker aan gepest te worden dan in 2017.

Bij meisjes in het basisonderwijs valt op dat het percentage dat aangeeft op school en/of online vaak gepest te worden in 2025 hoger ligt dan in 2017. Voor gepest worden op school steeg dit percentage van 6 naar 11 procent; voor online gepest worden was er een toename van 1 naar 3 procent in dezelfde periode. Bovendien zien we in deze groep meisjes dat het percentage meisjes dat zich gesteund voelt door vrienden in 2025 wat lager ligt dan in 2017.

Vier jaar geleden verklaarden we de trends in sociale relaties tussen 2017 en 2021 door te refereren aan de negatieve gevolgen van de verschillende maatregelen rondom de coronacrisis, zoals de periodes van onlineonderwijs en de restricties rondom sociale contacten, waar meisjes wellicht meer last van hebben gehad dan jongens (Boer e.a., 2022b). De adolescentie is immers een periode waarin jongeren, vanwege zowel biologische als sociale veranderingen, veel sociale vaardigheden ontwikkelen (Orben e.a., 2020). De beperkingen tijdens de coronapandemie hebben deze ontwikkeling mogelijk verstoord, waarvan de gevolgen ook in 2025 nog zichtbaar zijn. Tegelijkertijd is het belangrijk om deze verklaring niet te overschatten, omdat een aanzienlijk deel van de jongeren die deelnam aan het HBSC-onderzoek van 2025 tijdens de coronapandemie jonger dan 10 jaar was.

Een aanvullende verklaring voor het feit dat de sociale relaties met leeftijdsgenoten bij meisjes en (in mindere mate) jongens in het voortgezet onderwijs onder druk zijn komen te staan, is dat hun intensieve socialemediagebruik als een katalysator werkt voor negatieve sociale vergelijking en 'fear of missing out' (Faverio, Anderson, & Park, 2025). Socialemediaplatforms maken sociale dynamieken zichtbaarder en moeilijker te ontlopen en faciliteren bovendien allerlei manieren waarop jongeren met sociale uitsluiting en negatieve beoordelingen te maken kunnen krijgen, variërend van het ontvangen van te weinig 'likes' tot expliciete negatieve feedback (Lutz & Schneider, 2021). Voor meisjes, die vaak meer gericht zijn op sociale verbondenheid, kan dit gevoelens van onzekerheid en sociale alertheid versterken, bijvoorbeeld wanneer zichtbaar wordt wie wel of niet wordt uitgenodigd, getagd of opgenomen in groepsgesprekken. Op die manier kunnen sociale media mogelijk bijdragen aan een verslechtering van sociale relaties met leeftijdsgenoten. Tot slot zou ook het hoge niveau van druk door schoolwerk en mentale problemen onder meisjes in het voortgezet onderwijs, een negatieve uitwerking kunnen hebben op hun relaties met leeftijdsgenoten (Christina e.a., 2021; Goagos e.a., 2025).

ACCEPTATIE HOMOSEKSUALITEIT VEEL LAGER DAN IN 2021

Na een lange periode waarin het percentage jongeren met een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit toenam (meisjes) dan wel stabiel bleef (jongens), zien we hierin tussen 2021 en 2025 een sterke daling. Het percentage jongens in het voortgezet onderwijs met een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit is in vier jaar tijd bijna gehalveerd, van 40 naar 22 procent. Ook onder meisjes in het voortgezet onderwijs (van 78 naar 51%) en meisjes in het basisonderwijs (van 73 naar

52%) is sprake van een sterke daling in deze periode. Onder jongens in het basisonderwijs is deze afname minder uitgesproken. Bovendien is het percentage jongeren dat denkt dat homoseksuele of lesbische leerlingen op hun (middelbare) school open kunnen zijn over hun seksuele oriëntatie, sterk gedaald tussen 2021 en 2025, van 60 naar 45 procent. De ontwikkelingen tussen 2021 en 2025 vormen daarmee een duidelijke breuk met de eerdere trends. Onze bevindingen sluiten aan bij de regionale cijfers van de GGD Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 (bijv. GGD Amsterdam, 2024). De GGD Gezondheidsmonitor onderzocht deze (trends in) de acceptatie van homoseksualiteit echter in een klein aantal GGD-regio's. De huidige HBSC-resultaten laten zien dat de daling in de acceptatie van homoseksualiteit onder jongeren zich ook op nationaal niveau manifesteert.

De sterke daling in de acceptatie van homoseksualiteit past binnen een bredere maatschappelijke ontwikkeling waarin seksuele diversiteit en genderdiversiteit nadrukkelijker onderwerp zijn geworden van maatschappelijke discussie. Zo is er toenemende onrust rond relationele en seksuele vorming op scholen (De Looze e.a., 2023; Schotel, Den Draak & Nazer, 2026) en lijken scholen in toenemende mate weerstand te ervaren tegen activiteiten zoals het ophangen van een regenboogvlag of het vieren van Paarse Vrijdag. De NOS berichtte in 2024 bijvoorbeeld dat sommige scholen deze dag niet langer organiseerden of de invulling ervan aanpasten vanwege negatieve reacties van leerlingen (Klungel & Beijersbergen, 2024). Tegelijkertijd uiten bekende personen en voorbeeldfiguren, waaronder politici, zich steeds vaker kritisch over seksuele diversiteit en genderdiversiteit. Via sociale media kunnen dergelijke opvattingen zich bovendien snel verspreiden en kunnen algoritmes jongeren herhaaldelijk blootstellen aan vergelijkbare content. De opkomst van de manosfeer, een verzameling van online netwerken en influencers die traditionele mannelijkheidsidealen benadrukt en negatieve opvattingen over seksuele diversiteit normaliseert (Dekker e.a., 2026), is in dit kader ook belangrijk om te noemen. In een recent onderzoek (Van Werkhoven & Eulderink, 2026) gaf 78 procent van de ondervraagde onderwijsprofessionals aan te denken dat jongens op hun school in enige mate worden beïnvloed door de manosfeer. Daarnaast nam 38 procent van de docenten wekelijks of vaker negatieve uitspraken of negatief gedrag waar van jongens richting mensen die transgender, non-binair of homoseksueel zijn. Hoewel nog onvoldoende is onderzocht in hoeverre blootstelling aan negatieve opvattingen over seksuele diversiteit in de maatschappij leidt tot minder positieve opvattingen over homoseksualiteit, wijst het bovenstaande erop dat jongeren de afgelopen jaren vaker met negatieve opvattingen over seksuele diversiteit in aanraking zijn gekomen, zowel offline als online (Van Werkhoven & Eulderink, 2026).

Hoewel soms wordt gesuggereerd dat de afgenomen acceptatie van homoseksualiteit samenhangt met migratie, ondersteunen onze data dit niet. Jongeren met een migratieachtergrond hebben weliswaar minder vaak een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit, maar we zien zowel onder jongeren met en zonder een migratieachtergrond een duidelijke daling in dit percentage in de laatste vier jaar. Bovendien is het aandeel jongeren met een migratieachtergrond in ons onderzoek in 2025 ongeveer even groot als in 2021. Ook zijn jongeren niet veel negatiever gaan staan tegenover zoenen of lichamelijke intimiteit in het algemeen. Hoewel het erop lijkt dat jongeren het in 2025 ook iets vaker vies vinden als een jongen en een meisje met elkaar zoenen vergeleken met 2021, is de toename veel sterker als het gaat om zoenen tussen twee jongens of tussen twee meisjes. De veranderde opvattingen ten aanzien van homoseksualiteit heeft dus niet zozeer betrekking op zoenen als zodanig, maar vooral op zoenen tussen mensen van hetzelfde geslacht.

De daling in de acceptatie van homoseksualiteit onder jongeren is zorgwekkend, omdat een afwijzende sociale omgeving negatieve gevolgen kan hebben voor de mentale gezondheid van homoseksuele jongeren. Wanneer homoseksuele jongeren zich niet veilig voelen om open te zijn over hun seksuele oriëntatie of worden geconfronteerd met negatieve reacties, neemt het risico op mentale problemen toe (Huijnk & Van Beusekom, 2021; Xu e.a., 2026). De sterke afname in de acceptatie van homoseksualiteit roept bovendien de vraag op hoe de acceptatie van andere seksuele minderheden, genderdiverse personen en andere minderheidsgroepen zich de afgelopen jaren heeft ontwikkeld. De ontwikkeling in de acceptatie van homoseksualiteit verdient daarmee aandacht in de bredere context van tolerantie en acceptatie van diversiteit in de samenleving.

DRUK DOOR SCHOOLWERK ONVERMINDERD HOOG IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS

Nadat het percentage jongeren dat druk door schoolwerk ervaarde ongeveer verdrievoudigde tussen 2001 en 2021 (met name vanaf 2009), is dit percentage gestabiliseerd tussen 2021 en 2025. In 2025 rapporteert 36 procent van de jongens en 54 procent van de meisjes in het voortgezet onderwijs (nogal) veel druk door schoolwerk. Onder leerlingen in het basisonderwijs nam dit percentage alleen toe tussen 2017 en 2021, waarna dit percentage eveneens gelijk bleef tussen 2021 en 2025.

In de vorige HBSC-rapporten relateerden we de grote stijging in druk door schoolwerk onder leerlingen in het voortgezet onderwijs met name aan het toegenomen belang dat door jongeren, hun ouders en de maatschappij in het algemeen gehecht wordt aan het behalen van een zo 'hoog' mogelijk opleidingsniveau en het zo goed mogelijk presteren op school (Boer e.a., 2022b; Stevens e.a., 2018). Dit toegenomen belang van presteren hangt waarschijnlijk samen met verschillende andere maatschappelijke ontwikkelingen. Voorbeelden hiervan zijn het steeds hogere percentage hoogopgeleiden in Nederland, waardoor dit in toenemende mate als maatschappelijke norm kan worden gezien (Vogels & Maslowski, 2017), het stigma dat er rust op het vmbo- en mbo-onderwijs (Van de Weerd, 2023) en het toegenomen perfectionisme onder jongeren (Curran e.a., 2026). Daarnaast kunnen onzekerheden over de toekomst zoals de voortdurende woon- en klimaatcrisis (SER, 2022), mogelijk bijgedragen hebben aan het toegenomen belang dat gehecht wordt aan het presteren op school. Dat jongeren zich zorgen maken over dit soort zaken, blijkt wel uit onze cijfers. Zo maakt bijna een kwart van de jongeren in het voortgezet onderwijs zich (heel) vaak zorgen of hun generatie later een huis kan vinden om in te wonen; onder 16-jarigen gaat het zelfs om 38 procent.

Ook intensief en problematisch gebruik van sociale media kunnen bijgedragen hebben aan de toename in ervaren druk door schoolwerk (Boer e.a., 2020b). Sociale media kunnen studieactiviteiten verstoren, waardoor jongeren minder efficiënt werken en extra tijdsdruk ervaren. In overeenstemming hiermee laat dit onderzoek zien dat 41 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs vaak minder tijd besteedt aan huiswerk of leren door smartphonegebruik. Problematisch socialemediagebruik lijkt bovendien een negatieve invloed te hebben op het concentratievermogen van leerlingen (Boer e.a., 2020a) en zowel intensief als problematisch gebruik op schoolprestaties (Van den Eijnden e.a., 2018). Dit kan indirect bijdragen aan het ervaren van een hogere druk door schoolwerk.

De bevinding dat de ervaren druk door schoolwerk tussen 2021 en 2025 niet verder is toegenomen, zou kunnen wijzen op een zogenaamd 'plafondeffect': niet alle leerlingen zijn gevoelig voor het toegenomen maatschappelijk belang van presteren of voor de mogelijke effecten van sociale media op ervaren druk door schoolwerk. Anderzijds is het mogelijk dat ouders en schoolprofessionals zich – door alle aandacht voor dit thema – steeds bewuster zijn geworden van (hun rol in) de druk die jongeren ervaren om te presteren op school en hebben zij hun gedrag hierop aangepast. Onderzoek dat dit idee bevestigt is niet beschikbaar. Wel weten we dat er steeds meer handvaten zijn ontwikkeld voor schoolprofessionals, die hen ondersteunen bij de aanpak van de druk die hun leerlingen ervaren door hun schoolwerk (bijvoorbeeld Braakhekke e.a., 2023). Ook wordt er uitgebreid geëxperimenteerd door scholen met aanpakken rondom toetsing en de communicatie van cijfers, die erop gericht zijn om de druk door schoolwerk onder hun leerlingen te beperken. Schoolprofessionals en leerlingen worden bovendien ondersteund om met elkaar in gesprek te gaan over dit thema en scholen maken in toenemende mate deel uit van leernetwerken rondom deze problematiek (VO-raad, z.d.).

SCHOOLWAARDERING DAALT STEEDS VERDER IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS

Sinds 2013 neemt het percentage jongens en meisjes in het voortgezet onderwijs dat school een beetje of heel leuk vindt gestaag af. In de laatste vier jaar is deze afname aanzienlijk. Het percentage leerlingen in het voortgezet onderwijs dat school leuk vindt, is sinds 2013 met bijna 20 procentpunten afgenomen, van 82 naar 64 procent. Voor leerlingen in het basisonderwijs is er sinds de eerste meting in 2001 weinig veranderd in hun schoolwaardering. In 2025 vindt 84 procent van deze leerlingen school een beetje of heel leuk.

Het ligt voor de hand om de daling in schoolwaardering te relateren aan de stijging in druk door schoolwerk in min of meer dezelfde periode: wanneer jongeren veel druk door schoolwerk ervaren, zijn zij waarschijnlijk ook meer geneigd om school minder leuk te vinden (Löfstedt e.a., 2020). Daarnaast zou de daling in schoolwaardering in de laatste acht jaar ook samen kunnen hangen met de minder prettige sfeer tussen klasgenoten, een minder goede relatie met leraren en met de toename in het percentage jongeren dat vaak gepest wordt op school in dezelfde periode. Eerder onderzoek laat namelijk zien dat jongeren die niet worden gepest op school (Stefanek e.a., 2017) en die zich meer geaccepteerd voelen door hun klasgenoten (Boulton e.a., 2011), school leuker vinden dan jongeren die wel worden gepest of zich minder geaccepteerd voelen. Ten slotte zijn er aanwijzingen dat depressieve klachten en angstsymptomen een negatief effect hebben op de mate waarin jongeren zich verbonden voelen met hun school (Lester e.a., 2013; Liu e.a., 2021; Klinck e.a., 2020). Dit zou erop kunnen wijzen dat de toename in mentale problemen in de laatste jaren heeft bijgedragen aan de daling in schoolwaardering.

CONTACT VIA SOCIALE MEDIA EN PROBLEMATISCH SOCIALEMEDIAGEBRUIK NIET VERANDERD SINDS 2021

Tussen 2021 en 2025 bleef het gebruik van sociale media onder jongeren stabiel. Zowel het percentage jongens als meisjes in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs dat gedurende de hele dag contact heeft met anderen via sociale media veranderde in deze periode niet. Dat geldt ook voor het percentage jongeren met problematisch socialemediagebruik. Van problematisch

socialemediagebruik is sprake wanneer het gebruik ten koste gaat van andere belangrijke leefdoelgebieden en wanneer er duidelijk sprake is van controleverlies. Wel was er tussen 2017 en 2021 een stijging in problematisch socialemediagebruik onder meisjes, bij meisjes in het voortgezet onderwijs ligt dit in 2025 nog steeds hoger dan in 2017 (4,5% in 2017 vs. 7,2% in 2025).

Deze stabiele trends tussen 2021 en 2025 zouden in eerste instantie gezien kunnen worden als opvallend, aangezien het gebruik van mobiele telefoons in het voortgezet onderwijs per 1 januari 2024 niet langer is toegestaan in de klas (Rijksoverheid, 2023b) en nagenoeg alle voortgezet onderwijs scholen beleid hebben ingevoerd dat hiermee in lijn is (Carrión Braakman e.a., 2025). Het lijkt logisch om te verwachten dat de invoering van dit type beleid leidt tot minder leerlingen die aangeven dat ze gedurende de hele dag in contact met anderen zijn via sociale media, omdat het doel van dit beleid is om smartphonegebruik van jongeren in de schoolcontext te verminderen of te stoppen. Deze stabiele trends zouden er dus misschien op kunnen wijzen dat het huidige smartphonebeleid op scholen niet het gewenste resultaat heeft. Omdat er nauwelijks onderzoek is uitgevoerd naar de effecten van dit schoolbeleid op het gebruik van sociale media (Campbell e.a., 2024), kan dit idee (nog) niet bevestigd of ontkend worden. Het beschikbare onderzoek in Nederland laat wel zien dat ouders en scholen positieve effecten van het smartphoneverbod waarnemen op het gebied van het sociale klimaat in scholen en concentratie en in mindere mate leerprestaties van leerlingen (Carrión Braakman e.a., 2025; Pouwels e.a., 2024). Wanneer de mentale gezondheid en de sociale relaties van leerlingen op Nederlandse scholen met een gedeeltelijk of een geheel smartphoneverbod echter met elkaar vergeleken worden, dan blijken er geen verschillen te zijn tussen leerlingen op beide type scholen (Vanluydt e.a., 2026).

Uiteraard zijn er ook andere manieren waarop deze cijfers geïnterpreteerd kunnen worden. Het is bijvoorbeeld ook mogelijk dat er zonder de invoering van het smartphonebeleid op scholen sprake zou zijn geweest van een stijging in intensief contact via sociale media en van problematisch socialemediagebruik. Aanwijzingen hiervoor zien we in de resultaten van onze extra meting in 2022 onder een (ongeveer) representatieve groep leerlingen in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs in Nederland (Stevens e.a., 2023). Dit onderzoek liet een enorme toename zien in het percentage jongeren dat intensief sociaal contact had via sociale media in 1 jaar tijd (In het basisonderwijs van 18 naar 28% en in het voortgezet onderwijs van 36 naar 46%). Ook weten we op basis van ons huidige onderzoek, dat de 15- en 16-jarigen aanzienlijk later een eigen smartphone kregen, dan de 11 t/m 14-jarigen. Een eigen smartphone op jonge leeftijd stimuleert het (veelvuldig) gebruik van sociale media. Het is moeilijk voor ouders om regels te stellen voor en toezicht te houden op het gebruik van sociale media van hun kinderen, zeker als deze al een eigen smartphone hebben (Martín-Cárdaba e.a., 2024).

ALCOHOLGEBRUIK GESTABILISEERD NA DALING TUSSEN 2021 EN 2023, BINGE-DRINKEN KOMT NOG STEEDS VEEL VOOR

Na een periode waarin het percentage jongeren dat ooit of in de laatste maand alcohol dronk op een stabiel niveau lag, daalden beide percentages tussen 2021 en 2023. Gerelateerd hieraan daalde in deze periode het percentage jongeren dat op één gelegenheid meer dan vijf glazen alcohol drinkt (de zogenaamde *binge*-drinkers). In 2025 liggen deze percentages op hetzelfde niveau als in 2023. Zo had in zowel 2025 als 2023 22 procent van alle leerlingen in het voortgezet

onderwijs in de afgelopen maand alcohol gedronken. In 2021 ging het nog om 28 procent. Eén van de mogelijke verklaringen voor deze dalingen is, dat de regels van ouders ten aanzien van het alcoholgebruik van hun kinderen in de laatste jaren zijn toegenomen. Waar 46 procent van de leerlingen in 2021 aangaf dat zij thuis zeker geen glas alcohol mogen drinken, ligt dit percentage in 2025 op 61 procent.

Sinds 2014 geldt voor Nederlandse jongeren de NIX18-norm: niet roken en geen alcohol onder 18 jaar. Recent concludeerde de Gezondheidsraad (2026) dat er ook voor volwassenen geen veilige ondergrens voor alcoholgebruik is, omdat elke hoeveelheid alcohol gepaard gaat met gezondheids- en veiligheidsrisico's. In dat licht, moeten de alcoholcijfers uit 2025 onder jongeren gezien worden als problematisch. Ondanks de recente daling, heeft een aanzienlijk deel van de 12- tot 16-jarigen ooit of in de laatste maand alcohol gedronken. Bovendien is meer dan driekwart van de jongeren die in de laatste maand alcohol heeft gedronken, een *binge*-drinker. Het percentage *binge*-drinkers onder de laatste maandgebruikers van alcohol is nauwelijks veranderd sinds de eerste keer dat dit in HBSC gemeten is (in 2005). Dat veel jongeren in Nederland nog steeds (veel) alcohol drinken, hangt waarschijnlijk samen met het feit dat alcoholgebruik in Nederland genormaliseerd is. Onze fysieke, digitale, sociale en economische omgeving is zodanig ingericht dat niet of weinig alcohol drinken eerder een uitzondering is dan de norm (Gezondheidsraad, 2026).

ROKEN ONDER MEISJES GELEIDELIJK TOEGENOMEN SINDS 2017

Sinds 2017 is er sprake van een geleidelijke toename in het percentage meisjes in het voortgezet onderwijs dat in de laatste maand gerookt heeft. In 2025 is dit percentage significant hoger dan in 2017 en 2019. In 2017 en 2019 lag dit percentage op 7 procent, terwijl dit in 2025 12 procent is. Onder jongens in het voortgezet onderwijs ligt het percentage dat in de laatste maand gerookt heeft al sinds 2017 op een min of meer vergelijkbaar niveau. In 2025 bedraagt dit 8 procent. Onder jongeren die ooit gerookt hebben, zien we iets vergelijkbaars: waar het percentage jongens dat ooit gerookt heeft (niet significant) is afgenomen tussen 2017 en 2025, is het percentage meisjes dat ooit gerookt heeft (niet significant) toegenomen in dezelfde periode. Al met al heeft dit ertoe geleid dat meisjes in 2025 vaker ooit hebben gerookt, in de laatste maand hebben gerookt en dagelijks roken dan jongens, terwijl het tegenovergestelde het geval was in 2017 (Stevens e.a., 2018) en er in 2021 hierin geen sekseverschillen werden gevonden (Boer e.a., 2022b). Bovendien hebben meisjes in 2025 vaker ooit, in de laatste maand en dagelijks gevapet dan jongens.

Deze relatief ongunstige recente trends in roken onder meisjes zouden gezien kunnen worden als emancipatie van hun gedrag, waarbij meisjes een inhaalslag hebben gemaakt in gedrag dat eerder werd gezien als typisch mannelijk, zoals roken. Een mogelijke indicatie hiervoor is onderzoek dat laat zien dat meisjes vaker roken in landen waarin de gendergelijkheid groter is (zoals in Nederland), terwijl er voor jongens geen verband bestaat tussen gendergelijkheid en roken (Cosma e.a., 2022). Meisjes zouden roken daarmee in toenemende mate als 'cool' kunnen zijn gaan zien, wellicht versterkt door sociale media berichten waarin populaire influencers en artiesten content delen over roken (Lim e.a., 2024). Een opvallende bevinding in ons onderzoek is bovendien dat het percentage jongeren dat in de laatste maand gerookt heeft, maar nooit zelf sigaretten koopt, aanzienlijk hoger ligt onder meisjes dan onder jongens (63 vs 47%). Dit wijst erop dat meisjes

vaker sigaretten van anderen aangeboden krijgen dan jongens, wat een extra stimulans zou kunnen zijn om regelmatig te roken. Ten slotte zijn er aanwijzingen dat jongeren die mentale problemen rapporteren, een grotere kans hebben om te roken en te vaperen, al is kwalitatief hoogwaardig onderzoek hiernaar nog beperkt (Becker e.a., 2021; Farooqui e.a., 2023). Dit zou erop kunnen wijzen dat er een relatie is tussen de ongunstige trends in mentale gezondheid en de stijgende trends in roken onder meisjes.

GELEIDELIJKE DALING CANNABIS- EN XTC-GEBRUIK ONDER JONGENS SINDS 2019

Het percentage jongens dat ooit of in de laatste maand cannabis of xtc gebruikte daalt sinds 2019 geleidelijk. In 2025 liggen deze percentages dan ook lager dan in 2019. Onder meisjes is het gebruik van cannabis en xtc in de periode tussen 2017 en 2025 ongeveer gelijk gebleven. Net als in 2021, gebruiken meisjes in 2025 even vaak cannabis en xtc als jongens; in 2019 en 2017 lag het gebruik onder jongens nog hoger dan onder meisjes (Rombouts e.a., 2020; Stevens e.a., 2018). Wellicht speelt een aantal van de hierboven genoemde verklaringen voor de verschillende trends in roken onder jongens en meisjes ook een rol bij het verdwijnen van de sekseverschillen in cannabis- en xtc-gebruik.

Daarnaast nam het lachgasgebruik sterk af tussen 2017 en 2023 onder zowel jongens als meisjes. Deze daling hing waarschijnlijk samen met de toegenomen kennis en bewustwording van de risico's van lachgas, het stijgend aantal initiatieven van gemeenten om via plaatselijke wetgeving de verkoop van lachgas aan banden te leggen en met landelijke wetgeving waarin lachgas per 1 januari 2023 op de opiumlijst is geplaatst. Tussen 2023 en 2025 is dit percentage niet verder gedaald; het gebruik ooit in het leven ligt nu op 3 procent. Omdat het gebruik van lachgas veel risico's met zich meebrengt (CAM, 2019; RIVM, 2016), is het belangrijk om dit te blijven monitoren.

JONGEREN ETEN VAKER FRUIT, ONTBIJTEN MINDER VAAK EN JONGENS BEWEGEN MEER

In de laatste vier jaar is het percentage leerlingen in het basisonderwijs dat iedere dag één keer of vaker fruit eet aanzienlijk toegenomen, van 42 naar 54 procent. Dit percentage is sinds het eerste HBSC-onderzoek in 2001 nog nooit zo hoog geweest. Onder leerlingen in het voortgezet onderwijs zien we eveneens dat het percentage dagelijkse fruiteters in 2025 wat hoger ligt dan in 2021 en 2017, maar is deze stijging is een stuk kleiner. De stijging in het eten van fruit hangt wellicht samen met veranderingen in het gezondheidsbeleid op (basis)scholen. Steeds meer basisscholen hebben groente- en fruitbeleid ingevoerd, bijvoorbeeld met vaste fruitdagen of afspraken over het eten van fruit tijdens het 10-uurtje. Uit onderzoek blijkt dat leerlingen op scholen waar beleid is om dagelijks fruit te eten, bijvoorbeeld door fruit op school aan te bieden of ouders te stimuleren dit mee te geven, ruim twee keer zoveel fruit eten als leerlingen op scholen zonder dergelijk beleid (Zeinstra, 2021). Vooral voor leerlingen die van huis uit minder gestimuleerd worden om fruit te eten, lijkt zo'n interventie effectief (RIVM, 2023). Daarnaast bieden steeds meer middelbare scholen in hun kantine gezondere producten aan, zoals fruit en water, en wordt het aanbod van ongezondere producten, zoals snacks en frisdrank, beperkt (Voedingscentrum, 2025). Een dergelijke gezondere voedselomgeving kan jongeren stimuleren om vaker voor gezonde producten te kiezen en heeft daarmee mogelijk bijgedragen aan de toename van het aandeel jongeren dat dagelijks fruit eet.

Onder jongeren in het voortgezet onderwijs zien we daarnaast sinds 2017 een geleidelijke afname in het percentage dat door de week elke dag ontbijt, van 78 procent in 2017 naar 63 procent in 2025. In 2021 relateerden we deze daling aan veranderde gewoontes door onlineonderwijs tijdens de coronacrisis (Boer e.a., 2022b). Wellicht zijn deze gewoontes na de coronacrisis niet veranderd. Ook weten we uit een overzichtsstudie dat er een samenhang bestaat tussen ontbijten en mentale gezondheid (Zahedi e.a., 2022), maar we weten niet wat de richting van deze samenhang is: of minder ontbijten leidt tot een lagere mentale gezondheid of dat een lagere mentale gezondheid leidt tot minder ontbijten. Als het laatste het geval is, dan zou de dalende trend in ontbijten (die wat sterker is onder meisjes dan onder jongens) wellicht gedeeltelijk voort kunnen komen uit de dalende trend in mentale gezondheid.

Wel weer positief is dat jongens, en met name jongens in het basisonderwijs, in de laatste vier jaar wat meer zijn gaan bewegen. Juist omdat hierin in de laatste twee decennia nauwelijks veranderingen hebben plaatsgevonden, is deze stijging opvallend. Misschien hangt deze trend samen met de daling tussen 2021 en 2025 in het percentage jongens op de basisschool dat ten minste 24 uur per week gamet (van 19 naar 13 procent). In overeenstemming met dit idee heeft eerder onderzoek laten zien dat jongeren die meer gamen en meer tijd achter een scherm doorbrengen, minder fysiek actief zijn dan andere jongeren (Carson e.a., 2016; Salmensalo e.a., 2024).

PERCENTAGE JONGEREN DAT OOI SEKS HEEFT GEHAD BLIJFT LICHT DALEN

Tussen 2001 en 2013 was er sprake van een geleidelijke daling in het percentage jongeren dat ooit seks heeft gehad, waarna dit percentage tussen 2013 en 2019 stabiel bleef. Sinds 2019 is hierin een verdere daling ingezet. Het percentage jongeren dat ooit seks heeft gehad ligt in 2025 daarmee lager dan in 2021 en alle eerdere jaren waarin het HBSC-onderzoek is uitgevoerd. Globaal gezien, ziet het patroon er voor jongens vergelijkbaar uit als voor meisjes, al lijkt de daling voor jongens wel wat sterker dan voor meisjes. In 2025 zijn er geen sekseverschillen in het percentage jongeren dat ooit seks heeft gehad. De daling in het percentage jongeren dat ooit seks heeft gehad, sluit aan bij bevindingen uit het meest recente *Seks onder je 25e*-onderzoek (De Graaf e.a., 2024), waarin werd gevonden dat de startleeftijd van seks is gestegen in de laatste jaren. Opvallend is daarnaast de daling in condoomgebruik sinds 2013. In 2025 gebruikte slechts 51 procent van de jongeren een condoom bij de laatste keer seks.

Meerdere maatschappelijke ontwikkelingen hebben mogelijk bijgedragen aan de afname in het percentage jongeren dat ooit seks heeft gehad in de laatste twee decennia. Jongeren brengen fysiek minder tijd met elkaar door vergeleken met het begin van deze eeuw (Ball e.a., 2023). Zij gaan bijvoorbeeld minder vaak uit, wat het aangaan van romantische en seksuele relaties kan hebben beïnvloed (Cense, 2018). Daarnaast heeft de opkomst van sociale media de sociale interacties tussen jongeren ingrijpend veranderd. Online schoonheidsidealen en de angst voor *online shaming* zouden, volgens jongeren zelf, een bijdrage hebben geleverd aan meer terughoudendheid rondom seksualiteit (Cense, 2018; De Looze, 2025). Ook andere maatschappelijke ontwikkelingen kunnen een rol hebben gespeeld, zoals toegenomen prestatiedruk en groeiende onzekerheid over de toekomst. Deze laatste ontwikkelingen zouden er bijvoorbeeld toe geleid kunnen hebben dat jongeren zich sterker richten op school en seksuele relaties op jongere leeftijd uitstellen. De afname in seksuele ervaringen past bovendien in een bredere ontwikkeling waarin jongeren minder

risicovol gedrag zijn gaan vertonen: ook alcoholgebruik, roken en andere vormen van risicogedrag zijn de afgelopen decennia afgenomen (Ball e.a., 2023).

RISICOGROEPEN

SEKSEVERSCHILLEN

Zoals hierboven al aangegeven, zijn er grote sekseverschillen in de gezondheid en het welzijn van jongeren in Nederland, waarbij opvalt dat meisjes in vergelijking met jongens in de laatste jaren in toenemende mate ongunstig scoren op verschillende gebieden. Meisjes rapporteerden altijd al meer zogenaamde internaliserende problemen (emotionele problemen, psychische en lichamelijke klachten) dan jongens, maar deze verschillen zijn in 2025 groter geworden ten opzichte van de periode tot en met 2019. Ook zien we in 2025 voor het eerst dat meisjes in het voortgezet onderwijs meer gedragsproblemen rapporteren dan jongens en (net als in 2021) vaker hyperactiviteit/aandachtsproblemen rapporteren. Waar jongens in eerdere jaren meer middelen gebruikten dan meisjes, roken en vaperen meisjes in 2025 vaker dan jongens en gebruiken even vaak cannabis en xtc. Voor andere leefstijlgedragingen lijken sekseverschillen min of meer vergelijkbaar met die van eerdere jaren: meisjes eten wat gezonder dan jongens, terwijl jongens vaker bewegen. Meisjes in het voortgezet onderwijs rapporteren daarnaast vaker intensief online contact en problematisch gebruik van sociale media dan jongens, terwijl jongens vaker online gokken en intensief en problematisch gamen dan meisjes.

Meisjes in het voortgezet onderwijs vonden school in eerdere jaren wat leuker dan jongens, maar in 2025 is dit (net als in 2021) niet meer het geval. Druk door schoolwerk wordt in alle jaren vaker door meisjes ervaren dan door jongens, maar deze sekseverschillen lijken in de laatste jaren groter geworden te zijn. Jongens zijn bovendien positiever over sociale relaties in hun gezin, de sfeer tussen klasgenoten en de relatie met de leraar dan meisjes. Die laatste twee verschillen zagen we in eerdere HBSC-onderzoeken niet. Meisjes zijn dan weer positiever over de steun die zij van vrienden ontvangen dan jongens en jongens rapporteren vaker dan meisjes dat zij op school of online pesten. Ten slotte hebben meisjes aanzienlijk positievere opvattingen ten aanzien van homoseksualiteit dan jongens.

SCHOOLNIVEAU

Ook naar schoolniveau zijn er duidelijke verschillen in de gezondheid en het welzijn van jongeren. Op verschillende gebieden is een patroon zichtbaar, waarin vwo-leerlingen relatief gunstig scoren, havo- en vmbo-g/t-leerlingen een tussenpositie innemen en vmbo-b/k-leerlingen relatief ongunstig scoren. Vooral vergeleken met vmbo-b/k-leerlingen, ervaren vwo-leerlingen vaker steun van hun gezin, terwijl er geen verschillen naar schoolniveau zijn in het gemak waarmee jongeren met hun ouders of vrienden over hun zorgen kunnen praten. Ook zijn vwo-leerlingen positiever over de sfeer tussen klasgenoten en vinden zij school leuker, terwijl zij vaker druk door schoolwerk ervaren dan vmbo-b/k-leerlingen. Net als havo-leerlingen, zijn zij daarnaast minder vaak betrokken bij pesten, zowel offline als online dan leerlingen op het vmbo. Ook op het gebied van welbevinden en mentale problemen zijn duidelijke verschillen naar schoolniveau zichtbaar. Met name wat betreft

gedragsproblemen en problemen met leeftijdsgenoten zijn de verschillen groot: deze problemen komen ongeveer drie keer zo vaak voor onder vmbo-b/k-leerlingen dan vwo-leerlingen.

Vwo-leerlingen vertonen het vaakst gezond gedrag: hun eetpatroon is gezonder en zij bewegen vaker dan vmbo-leerlingen. Vmbo-leerlingen roken en vaperen vaker en gebruiken vaker cannabis, xtc en lachgas dan leerlingen in de andere schoolniveaus. Hoewel leerlingen in de verschillende schoolniveaus ongeveer even vaak alcohol drinken, drinken vwo-leerlingen minder vaak grote hoeveelheden dan de leerlingen in de andere schoolniveaus. Vmbo-b/k leerlingen hebben aanzienlijk vaker ooit seks gehad dan jongeren in de andere schoolniveaus en rapporteren minder vaak een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit dan havo- en vwo-leerlingen. Op het gebied van onlinegedrag zijn er ten slotte ook aanzienlijke verschillen tussen vmbo- en vwo-leerlingen, waarbij vmbo-leerlingen op nagenoeg alle indicatoren van sociale media, gamen en gokken minder gunstig scoren dan vwo-leerlingen.

MIGRATIEACHTERGROND

Op het gebied van sociale relaties, mentale gezondheid en onlinegedrag rapporteren jongeren met een migratieachtergrond over het algemeen minder gunstige uitkomsten dan jongeren zonder migratieachtergrond. Zo ervaren zij wat minder steun van hun gezin en vrienden en geven zij minder vaak aan makkelijk met familieleden te kunnen praten. Ook zijn zij wat minder positief over hun relatie met leraren, pesten zij vaker en worden zij vaker online gepest dan jongeren zonder een migratieachtergrond. Jongeren met een migratieachtergrond hebben bovendien minder vaak een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit. Daarnaast geven zij vaker aan dat zij eenzaam zijn en rapporteren vaker gedragsproblemen en problemen met leeftijdsgenoten dan jongeren zonder een migratieachtergrond. Hun rapportages van hyperactiviteit/aandachtsproblemen liggen dan weer lager dan die van jongeren zonder een migratieachtergrond. Ook op het gebied van onlinegedrag scoren zij minder gunstig.

Wat leefstijlgedragingen betreft laten de resultaten een meer gemengd beeld zien. Hoewel jongeren met een migratieachtergrond minder vaak dagelijks ontbijten en minder vaak bewegen, eten zij gezonder dan jongeren zonder migratieachtergrond. Ook roken en vaperen zij minder vaak en is (veel) alcoholgebruik minder gebruikelijk in deze groep. Alleen het gebruik van lachgas komt vaker voor onder jongeren met een migratieachtergrond.

GEZINSWELVAART

Jongeren uit gezinnen met een lage welvaart rapporteren op alle gebieden, behalve middelengebruik, minder gunstige uitkomsten dan jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart. Jongeren uit gezinnen met een gemiddelde welvaart nemen regelmatig een tussenpositie in tussen deze twee groepen. Jongeren uit gezinnen met een lage welvaart ervaren aanzienlijk minder steun van hun gezin en vrienden en geven minder vaak aan makkelijk met familieleden over hun zorgen te kunnen praten dan jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart. Ook vinden zij school minder leuk en zijn zij minder positief over de sfeer tussen klasgenoten en hun relatie met leraren. Zij pesten vaker en worden vaker gepest dan jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart. Daarnaast

scoren jongeren uit gezinnen met een lage gezinswelvaart minder gunstig op nagenoeg alle indicatoren van welbevinden en mentale problemen dan jongeren uit gezinnen met een hoge gezinswelvaart.

Voor leefstijlgedrag zijn de verschillen naar gezinswelvaart vergelijkbaar. Het eetpatroon en beweeggedrag van jongeren uit gezinnen met een lage welvaart is minder gezond dan dat van jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart. Ook hebben zij vaker ooit seks gehad en rapporteren zij vaker intensief en problematisch gamegedrag. Op geen enkele indicator van middelengebruik zijn er verschillen tussen jongeren met een hoge en lage welvaart. Wel zien we dat jongeren uit gezinnen met een gemiddelde welvaart relatief gunstig scoren wat betreft alcohol: zij drinken minder vaak alcohol dan jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart.

GEZINSVORM

Waar we in eerder HBSC-onderzoek een onderscheid maakten tussen twee typen gezinsvormen (wel of niet wonend bij beide ouders), hebben we in dit HBSC-onderzoek drie typen gezinsvormen onderscheiden: (1) leerlingen die bij beide ouders in één huis wonen, (2) leerlingen die bij één ouder wonen (eventueel met een stiefouder) en aangeven in het weekend of vaker ook in een ander huishouden te wonen (dubbele gezinssituatie), en (3) leerlingen die bij één ouder wonen (eventueel met een stiefouder) en die aangeven nergens anders te wonen. De resultaten laten zien, dat jongeren die met beide ouders in één huis wonen op alle onderzochte onderwerpen gunstiger scoren dan ten minste één van de andere twee groepen.

Jongeren die bij beide ouders in één huis wonen, ervaren meer steun van het gezin en vrienden en kunnen makkelijker met familieleden praten over hun zorgen dan jongeren die opgroeien in (één van de) andere gezinsvormen. Hun schoolbeleving, relatie met klasgenoten en leraren is positiever, terwijl zij minder vaak betrokken zijn bij pesten dan jongeren die opgroeien in een dubbele gezinssituatie en/of die opgroeien bij één ouder. Daarnaast rapporteren zij gunstiger op bijna alle indicatoren van welbevinden en mentale problemen dan beide andere groepen jongeren. Jongeren die met beide ouders in één huis wonen, rapporteren ook een gezondere leefstijl dan jongeren in de andere gezinssituaties: hun eetpatroon is wat gezonder, zij bewegen wat vaker en gebruiken minder middelen (behalve wanneer het gaat om alcoholgebruik) dan jongeren die bij één ouder wonen en/of in een dubbele gezinssituatie opgroeien. Ook hebben zij minder vaak ooit seks gehad en ligt de intensiteit van online contact en gamen lager onder jongeren die bij beide ouders in één huis wonen dan onder jongeren in de andere twee groepen.

Wanneer we de twee groepen jongeren met elkaar vergelijken die *niet* bij beide ouders in één huis wonen, dan valt op dat er nauwelijks verschillen zijn. Op het gebied van sociale relaties zien we dat jongeren die opgroeien in een dubbele gezinssituatie vaker aangeven dat zij makkelijk met hun vader kunnen praten over hun zorgen dan jongeren die opgroeien bij één ouder. Ook praten zij vaker gedurende een lange tijd met hun beste vriendin over problemen. Daarnaast rapporteren jongeren die opgroeien in een dubbele gezinssituatie vaker hyperactiviteit/aandachtsproblemen dan jongeren die opgroeien bij één ouder en ligt het percentage jongeren dat ooit alcohol heeft gebruikt hoger in deze groep.

IMPLICATIES VOOR PREVENTIE EN BELEID

In 2021 rapporteerden we veel veranderingen in de gezondheid en het welzijn van jongeren in Nederland ten opzichte van de jaren daarvoor (Boer e.a., 2022b). Op een enkele uitzondering na, waren deze veranderingen van negatieve aard. We vermoedden destijds dat deze veranderingen na de coronacrisis niet zomaar tenietgedaan zouden worden. Onze huidige cijfers bevestigen dat vermoeden en laten bovendien een aantal nieuwe ongunstige ontwikkelingen zien in de schoolcontext. Ook zien we een flinke daling in de acceptatie van homoseksualiteit, is de daling in alcoholgebruik gestagneerd en neemt roken onder meisjes zelfs weer geleidelijk toe. De adolescentie is een cruciale levensfase voor de ontwikkeling van een gezonde leefstijl, positieve sociale relaties en een goede mentale gezondheid (bijvoorbeeld Kessler e.a., 2007; Sawyer e.a., 2012). Juist daarom maken onze cijfers duidelijk dat beleid dat erop gericht is om de gezondheid en het welzijn van jongeren in Nederland te verbeteren absolute prioriteit heeft in onze samenleving. Speciale aandacht moet hierbij uitgaan naar groepen jongeren met relatief hoge risico's op ongunstige uitkomsten: meisjes, jongeren op het vmbo, jongeren met een migratieachtergrond, jongeren die opgroeien in gezinnen met een lage welvaart en jongeren die niet bij beide ouders in één huis wonen. Dit kan onder andere door in beleidsmaatregelen, programma's en interventies beter rekening te houden met de specifieke risicofactoren en beschermende factoren voor de gezondheid en het welzijn van deze groepen en hierin aan te sluiten bij hun belevingswereld.

Op het gebied van de *mentale gezondheid*, zijn jongeren in Nederland er niet op vooruit gegaan ten opzichte van vier jaar geleden. Zeker voor meisjes in het voortgezet onderwijs betekent dit dat een grote groep van hen nog steeds te kampen heeft met mentale problemen – ook al is het daarbij belangrijk om te benadrukken dat een meerderheid van hen geen problemen heeft op dit gebied. Om de negatieve trends in de mentale gezondheid onder jongeren in Nederland te keren, is beleid nodig dat inzet op het bevorderen van mentale gezondheid en het voorkomen van mentale problemen door risicofactoren te verminderen en beschermende factoren te versterken. Daarnaast is het belangrijk om vroegtijdige steun te organiseren en passende hulp en behandeling beschikbaar te hebben wanneer dit nodig is. Nationaal beleid weerspiegelt dat de mentale gezondheid van de jeugd een prioriteit is op landelijk niveau (Ministerie van VWS, 2025a; Ministerie van VWS, 2025b; Rijksoverheid, 2023a).

In de Versterkingsagenda mentale gezondheid en GGZ (Ministerie van VWS, 2025b) wordt onder andere ingezet op het bespreekbaar maken van mentale gezondheid onder jongeren, als middel om anderen te ondersteunen bij en hulp te vinden voor mentale problemen. Onze cijfers lijken erop te wijzen dat er hiervoor over het algemeen voldoende mogelijkheden zijn: zo geeft bijna 90 procent van de jongeren aan makkelijk te kunnen praten met hun moeder over hun zorgen. Wat echter ook opvalt in onze resultaten, is dat bijna de helft van de meisjes en een kwart van de jongens in het voortgezet onderwijs hun zorgen, problemen en negatieve emoties excessief bespreekt met hun beste vriend(in). Hoewel praten over gevoelens steunend kan zijn, blijkt het overmatig bespreken hiervan niet altijd gunstig voor de mentale gezondheid (Bastin et al., 2021; Rose, 2021; Spendelov et al., 2017). Er gaan daarnaast steeds meer stemmen op dat de toegenomen aandacht voor mentale problemen (bijvoorbeeld in de vorm van het bespreekbaar maken hiervan) zou kunnen leiden tot het overinterpreteren van milde, kortdurende symptomen

van mentale klachten als een mentaal probleem (Ahuvia, 2024; Foulkes & Andrews, 2023). Het is daarom relevant dat toekomstig onderzoek nagaat hoe mentale problemen op een helpende manier kunnen worden besproken, zowel tussen jongeren onderling als tussen jongeren en volwassenen, zoals ouders en leraren.

Dit onderzoek laat zien dat extra aandacht voor verschillende risicofactoren en beschermende factoren voor de mentale gezondheid van de jeugd van groot belang is, juist omdat we hierin in de laatste jaren ongunstige ontwikkelingen hebben gezien. Meest in het oog springend is de daling in *positieve sociale relaties* binnen en (in mindere mate) buiten de schoolcontext, de daling in *schoolwaardering* en het aanhoudend hoge niveau van *ervaren druk door schoolwerk* onder jongeren in het voortgezet onderwijs. Hierboven hebben we beargumenteerd dat deze ontwikkelingen waarschijnlijk niet op zichzelf staan. Daarom lijkt het ook belangrijk om deze in samenhang aan te pakken. Omdat veel van deze ontwikkelingen plaatsvinden binnen of gerelateerd zijn aan de school, ligt hierin een belangrijke rol voor het onderwijs. Programma's zoals Welbevinden op School en de Gezonde School bieden scholen handvatten om via een integrale, schoolbrede aanpak te werken aan welbevinden, met aandacht voor beleid, de schoolomgeving, signalering en educatie (RIVM, 2026b; Welbevinden op School, 2023). Toch moeten deze ontwikkelingen op het gebied van sociale relaties in de schoolcontext, schoolwaardering en druk door schoolwerk naar alle waarschijnlijkheid ook gezien worden als een gevolg van grote maatschappelijke veranderingen, waaronder de opkomst van de prestatimaatschappij, de verregaande digitalisering en de coronacrisis. Dit benadrukt dat het bevorderen van mentale gezondheid een brede maatschappelijke opgave is waarin scholen, opvoeders, overheden en andere actoren ieder een belangrijke rol vervullen.

Binnen deze bredere maatschappelijke opgave blijft de hoge druk door schoolwerk een belangrijk aandachtspunt. Het is dan ook heel belangrijk dat er in de afgelopen jaren veel aandacht is gekomen voor het hoge niveau van druk door schoolwerk dat jongeren ervaren en de negatieve gevolgen daarvan voor hun mentale gezondheid. Deze aandacht heeft namelijk geleid tot de ontwikkeling van allerlei handvaten voor schoolprofessionals en experimenten in het voortgezet onderwijs die ten doel hebben om de druk door schoolwerk onder leerlingen te verminderen (bijvoorbeeld Braakhekke e.a., 2023). Omdat de druk die jongeren ervaren door hun schoolwerk in 2025 niet is afgenomen ten opzichte van 2021, is het heel belangrijk om hierop te blijven inzetten. Hiervoor is het onder andere noodzakelijk dat de zogenaamde 'best practices' die zijn ontwikkeld in het onderwijs worden getoetst op hun effectiviteit en worden gedeeld in het onderwijsveld. Onduidelijk is bovendien in hoeverre ouders zich voldoende bewust zijn van de rol die zij spelen in de druk die hun kinderen ervaren door hun schoolwerk (Vermeulen e.a., 2021), bijvoorbeeld wanneer het gaat om het selecteren van een vervolgopleiding na de basisschool, en wat ervoor nodig is om hun gedrag dusdanig te veranderen dat zij in staat zijn om hun kinderen te ondersteunen in het verminderen van deze druk. Ten slotte is het in dit kader relevant om maatschappelijke normen te veranderen zodat jongeren zich minder onder druk gezet voelen om te presteren (Raad voor Volksgezondheid & Samenleving, 2025).

De sterke daling in de *acceptatie van homoseksualiteit* onder jongeren is zorgelijk en vraagt eveneens om gerichte aandacht. Een belangrijke stap hierin is het verder versterken van de implementatie van de wettelijke opdracht aan scholen om aandacht te besteden aan seksuele

diversiteit. Sinds 2012 zijn scholen hiertoe verplicht en in de recent herziene kerndoelen is deze opdracht concreter uitgewerkt (SLO, 2026). Effectieve schoolinterventies omvatten een inclusief curriculum, waarin seksuele diversiteit en genderdiversiteit een vanzelfsprekend onderdeel vormen van de lessen, de aanwezigheid van Gender & Sexuality Alliances (GSAs) en ondersteuning van docenten in het gericht aanpakken van pestgedrag (Van Vliet e.a., 2025). De piramide van geweld laat zien dat uitsluiting en geweld vaak beginnen met ogenschijnlijk kleine opmerkingen of gedragingen; het is daarom belangrijk om deze signalen direct serieus te nemen en aan te pakken (Atria, 2025). Een positief en veilig schoolklimaat is hierbij essentieel (De Looze e.a., 2023; Kaufman e.a., 2024). Een dergelijk klimaat is niet alleen belangrijk voor jongeren uit minderheidsgroepen, maar voor alle leerlingen: onderzoek laat zien dat een ondersteunend schoolklimaat waarin seksuele diversiteit wordt gerespecteerd, samenhangt met minder pestgedrag en onveilige ervaringen onder leerlingen, ongeacht hun seksuele oriëntatie (Gower et al., 2018).

Juist omdat scholen weerstand kunnen ervaren tegen aandacht voor seksuele diversiteit en genderdiversiteit, is ondersteuning van het onderwijs bij het bevorderen van de sociale veiligheid van lhbtq+ leerlingen belangrijk. Landelijke campagnes kunnen de inspanningen van het onderwijs versterken door inclusieve normen uit te dragen en stereotypen en misinformatie tegen te gaan. Daarbij kunnen politici, publieke figuren en andere rolmodellen bijdragen aan de sociale normen van jongeren door zich zichtbaar uit te spreken voor gelijkwaardigheid en respect. Ouders kunnen daarnaast bijdragen door een open thuisklimaat te creëren waarin jongeren vragen en ervaringen rond seksualiteit, gender en diversiteit kunnen bespreken en waarin respect voor verschillen wordt gestimuleerd (Noorman e.a., 2023). Jongeren zouden daarnaast zelf meer betrokken kunnen worden bij de ontwikkeling en uitvoering van interventies en campagnes, zodat deze aansluiten bij hun leefwereld en ervaringen: onderzoek laat zien dat zij waardevolle inzichten kunnen bieden bij het ontwikkelen van inclusieve seksuele vorming (Cense e.a., 2020; De Looze e.a., 2023).

Daarnaast verdient de online omgeving nadrukkelijk aandacht. Sociale media kunnen een plek bieden voor informatie, herkenning en verbinding, maar kunnen jongeren ook blootstellen aan negatieve opvattingen, discriminatie en een verruwing van de communicatie rondom seksuele diversiteit en genderdiversiteit (Fisher e.a., 2024). Het is daarom belangrijk om jongeren niet alleen betrouwbare informatie en inclusieve perspectieven te bieden, maar ook een online omgeving te creëren waarin discriminatie wordt tegengegaan en respectvolle omgang wordt gestimuleerd. Een samenhangende aanpak, waarin jongeren, ouders, scholen, sociale-mediaplatforms en nationaal beleid elkaar versterken, is nodig om de dalende acceptatie onder jongeren te keren (SCP, 2024). Deze aanpak sluit aan bij bredere beleidsdoelstellingen op het gebied van sociale veiligheid, gelijke behandeling en antidiscriminatie, zoals verankerd in de Emancipatienota 2022–2025 van het ministerie van OCW (2022).

De grote verschillen in opvattingen over homoseksualiteit tussen verschillende groepen jongeren onderstrepen daarnaast het belang van een combinatie van brede interventies gericht op alle jongeren en interventies die aansluiten bij de behoeften en leefwereld van specifieke groepen. Zo hebben meisjes ruim twee keer zo vaak een positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit dan jongens, wat pleit voor een gendersensitieve aanpak. Bovendien zien we duidelijke verschillen naar schoolniveau en migratieachtergrond. Interventies die inleving in de leefwereld van homoseksuele en lesbische leeftijdgenoten stimuleren, bijvoorbeeld via persoonlijke verhalen, lijken

de acceptatie van homoseksualiteit te vergroten (Felten e.a., 2025). Voor jongens en mannen kunnen positieve mannelijke rolmodellen die traditionele opvattingen over mannelijkheid ter discussie stellen, eveneens van belang zijn (Stewart e.a., 2021).

In 2025 geeft ruim 1 op de 3 leerlingen in het voortgezet onderwijs aan gedurende de hele dag contact te hebben met anderen via *sociale media*. Ook het percentage leerlingen dat in groep 6 of eerder een smartphone had, blijkt aanzienlijk hoger te liggen onder leerlingen tot en met 14 jaar dan onder de 15- en 16-jarigen. Deze cijfers benadrukken het belang van aandacht voor gezond smartphone- en socialemediagebruik. Hiermee bedoelen we gebruik dat leeftijdsadequaat, positief en in balans is met andere (offline) activiteiten en dat overwegend plaatsvindt in het bijzijn van anderen of in interactie met anderen (Koning e.a., 2025). De onlangs verschenen Richtlijn Gezond Schermgebruik voor opvoeders (Koning e.a., 2025) is daarom waardevol; deze bevat niet alleen leeftijdsadviezen voor sociale media, maar biedt ook handvatten waarmee opvoeders kunnen bijdragen aan gezond mediagebruik van hun kinderen.

Gezien de jonge leeftijd waarop kinderen op dit moment een eigen smartphone krijgen en de risico's die hiermee samenhangen (Barzilay et al., 2025; Thiagarajan et al., 2025), zijn initiatieven om eigen (onbeperkt) smartphonebezit uit te stellen, wenselijk. Gezamenlijke afspraken tussen ouders kunnen hierbij ondersteunend zijn. Door collectief normen te stellen rondom de leeftijd waarop kinderen een smartphone en toegang tot sociale media krijgen, zal de sociale druk op individuele ouders waarschijnlijk verminderen. Initiatieven zoals de ouderbeweging Smartphonevrij Opgroeien spelen hierin een belangrijke rol. Vervolgens is het belangrijk dat opvoeders hun kinderen stapsgewijs begeleiden bij het verkennen van de digitale omgeving. Veiligheidsapps, zoals de recent geïntroduceerde Startphone-app, kunnen hierbij ondersteuning bieden. De app is gebaseerd op de Richtlijn Gezond Schermgebruik en maakt de smartphoneomgeving veiliger en overzichtelijker.

Ook het onderwijs kan een belangrijke rol spelen in het ontwikkelen van digitale vaardigheden en mediawijsheid van jongeren. Hiermee dient al vroeg begonnen te worden, bij voorkeur als kinderen nog geen eigen digitale apparaten en sociale media-accounts hebben (Montag e.a., 2024). Ten slotte is strengere wet- en regelgeving voor digitale platforms noodzakelijk om kinderen en jongeren beter te beschermen. Denk hierbij aan het tegengaan van verslavende elementen (zoals algoritmen, likes, 'endless scroll' en automatische afspeelfuncties), het sneller verwijderen van schadelijke inhoud en het standaard instellen van privacybescherming (American Psychological Association, 2023).

Niet alleen op het gebied van socialemediagebruik, maar ook wat betreft andere gezondheidsgedragingen zoals *middelengebruik, eetgedrag en bewegen*, laten onze resultaten zien dat aandacht voor de bevordering van een gezonde leefstijl noodzakelijk blijft. Na een daling in het *alcoholgebruik* tussen 2021 en 2023, is dit gebruik gestabiliseerd. Daarmee drinkt een aanzienlijk deel van de jongeren in 2025 nog steeds alcohol en voor de grote meerderheid hiervan geldt dat zij regelmatig veel drinken. Onze cijfers tonen daarmee aan dat het huidige alcoholbeleid, dat sterk gericht is op voorlichting (bijvoorbeeld NIX18) en zelfregulering (alcoholreclame) (Eykelboom e.a., 2024; Ministerie van VWS, 2018), niet voldoende is om het alcoholgebruik onder jongeren te reduceren. Als het streven van de overheid is om in 2040 een gezonde generatie te zijn (Rijksoverheid, 2025), dan is het noodzakelijk om aanvullend alcoholbeleid in te voeren en te handhaven. Dit beleid zou zich moeten richten op het denormaliseren van het alcoholgebruik in

onze maatschappij, zoals het beperken van de zichtbaarheid (reclameverbod), beschikbaarheid (aantal verkooppunten en openingstijden) en betaalbaarheid (prijsverhoging) van alcohol in onze maatschappij (Gezondheidsraad, 2026). Op dit moment worden jongeren nog volop blootgesteld aan agressieve vormen van (online) alcoholmarketing, terwijl recent onderzoek juist laat zien dat dit samenhangt met meer alcoholgebruik (Donaldson e.a., 2025) en er duidelijke aanwijzingen zijn dat een totaal verbod op alcoholreclame bij jongeren effectief is (Correia e.a., 2026). Ook blijft in Nederland de handhaving van de Alcoholwet in de praktijk achter, onder andere wat betreft de leeftijdsgrens voor de verkoop van alcoholhoudende dranken aan jongeren (Bureau Objectief, 2024), wat de effectiviteit van alcoholbeleid ondermijnt.

Daarnaast is opvallend dat het percentage meisjes dat rookt in 2025 hoger ligt dan een aantal jaren geleden, terwijl dit percentage onder jongens al jaren stabiel is. In 2025 roken en vaper meisjes vaker dan jongens. De cijfers onder zowel meisjes als jongens laten bovendien zien dat de doelstelling van het Nationaal Preventie Akkoord, namelijk dat in 2040 geen enkele jongere meer rookt, nog ver weg is (Kuijpers e.a., 2024). Net als voor het alcoholbeleid betekent dit dat de verschillende beleidsmaatregelen om roken onder jongeren te verminderen, niet voldoende zijn gebleken om deze doelstelling te behalen. De verwachting was dat de prijsstijgingen van sigaretten en shag die per 1 april 2024 zijn ingegaan, zouden leiden tot een daling in roken onder jongeren (Croes & Willemsen, 2020), maar dat is helaas niet het geval. Hetzelfde geldt voor het verbod op de verkoop van tabak en e-sigaretten/vapes in supermarkten en horeca vanaf 1 juli 2024 en het verbod op de verkoop van vapes met een smaakje – ook vaperen is zowel onder jongens als meisjes niet afgenomen tussen 2023 en 2025. Er zijn dus meer maatregelen nodig, zoals een verhoging van de verkoopleeftijd voor tabak en vapes naar 21 jaar (Garritsen e.a., 2023) of de aanpak van de online verkoop van sigaretten en vapes aan jongeren (25 procent van de laatste maandgebruikers geeft aan online sigaretten te kopen, voor vapes is dit percentage zelfs 40 procent). Het versterken van het idee dat roken en vaper (op jonge leeftijd) niet de norm is, zou ook een positief effect kunnen hebben op het rookgedrag van jongeren. Omdat 12- tot 16-jarigen in principe allemaal op school zitten, is deze setting hiervoor zeer geschikt. Gezien de druk die op scholen ligt om aandacht te besteden aan allerlei thema's, zoals over welbevinden, sociale inclusie en seksualiteit, kiezen scholen er echter niet altijd voor om in te zetten op middelenpreventie, zeker niet als samenhangend aanbod van verschillende activiteiten zoals in de Gezonde School aanpak voorgesteld wordt.

Onze cijfers wijzen er bovendien op dat er voldoende aandacht uit moet gaan naar meisjes, aangezien zij vaker dan jongens roken en vaper. Als we ervan uitgaan dat de veranderde sekseverschillen in roken een emancipatieslag zijn in het gedrag van meisjes, dan zouden meisjes roken mogelijk in toenemende mate als 'cool' kunnen zijn gaan zien. Dit veronderstelt dat het juist onder meisjes relevant is om deze norm te veranderen. Mogelijk speelt sociale media eveneens een rol in het imago van vaperen en roken, aangezien populaire influencers en artiesten content over vaperen en roken massaal delen op sociale media (Lim e.a., 2024). Omdat meisjes vaker intensief contact hebben met anderen op sociale media en verschillende online platforms vaker gebruiken dan jongens, worden zij hier wellicht sterker door beïnvloed dan jongens.

Ten slotte laat het *eet- en beweggedrag* van veel jongeren nog steeds te wensen over. Een minderheid van de jongeren voldoet aan de aanbevolen hoeveelheid fruitinname (CBS, 2025) en

steeds minder jongeren in het voortgezet onderwijs ontbijten dagelijks. Ook bewegen jongeren veel minder dan de beweegrichtlijn (Gezondheidsraad, 2017) en lijkt de bestaande seksekloof in beweeggedrag verder toe te nemen. Deze bevindingen onderstrepen het belang van een integrale aanpak van een gezonde leefstijl, waarin voeding en bewegen bovendien niet los van elkaar worden benaderd. Scholen kunnen hierin wederom een belangrijke rol (blijven) spelen door gezonde voeding en voldoende beweging onderdeel te maken van de dagelijkse schoolomgeving. Dit kan bijvoorbeeld door een gezond en betaalbaar voedingsaanbod, voldoende mogelijkheden om gedurende de schooldag te bewegen en aandacht voor gezonde leefstijl in de lessen. In lijn met de eerdergenoemde aanpakken, biedt de Gezonde School-aanpak hiervoor een bestaande structuur. Ook buiten school is de omgeving van belang: zo kan een beweegvriendelijke omgeving met veilige fiets- en wandelroutes, speelplekken en sportvoorzieningen jongeren ondersteunen om vaker te bewegen (Nordbø e.a., 2020).

BEPERKINGEN VAN HET ONDERZOEK

Het HBSC-onderzoek kent enkele methodologische beperkingen die van belang zijn bij de interpretatie van de resultaten. Een eerste beperking is de deelname van een kleiner aantal scholen vergeleken met eerdere jaren. De belangrijkste reden die scholen gaven als argument om niet deel te nemen aan ons onderzoek, is dat zij steeds vaker benaderd worden om te participeren in onderzoek. Omdat ervoor gekozen is om meer klassen te selecteren in de participerende scholen en het overgrote deel van de leerlingen in de klassen, net als in eerdere jaren, de vragenlijst heeft ingevuld (94% van de leerlingen in het basisonderwijs en 89% van de leerlingen in het voortgezet onderwijs), omvat de steekproef echter nog steeds een groot aantal leerlingen. Hierdoor kunnen prevalentiecijfers nauwkeurig worden geschat en ook relatief kleine groepen jongeren, zoals jongeren die ooit xtc hebben gebruikt of problematisch gamen, in de analyses worden betrokken. Ook is de samenstelling van de steekproef, net als in eerdere jaren, goed vergelijkbaar met de landelijke populatie wat betreft sekse, stedelijkheid, leerjaar en schoolniveau.

Wel omvat het onderzoek uitsluitend leerlingen in het regulier basisonderwijs en in het voortgezet onderwijs die aanwezig zijn op school. Daardoor kunnen geen uitspraken worden gedaan over de gezondheid en het welzijn van jongeren die zijn uitgevallen op school en van leerlingen in het gespecialiseerd onderwijs. Het percentage jongeren dat afwezig was tijdens de afname van de vragenlijst (10,5% in het voortgezet onderwijs) was laag en vergelijkbaar met dit percentage in het HBSC-onderzoek uit 2021 en 2017 (12% in 2021 en 8% in 2017). Dit laatste wijst erop dat de invloed van de afwezigheid van deze leerlingen onze cijfers niet sterk hebben beïnvloed en dat deze beperkte invloed min of meer vergelijkbaar is in de laatste jaren. Toch is onderzoek onder deze groepen leerlingen van groot belang, aangezien er sterke aanwijzingen zijn dat het welzijn en de gezondheid van jongeren die zijn uitgevallen op school (Gubbels, Van der Put, & Assink, 2019) en die in het gespecialiseerd onderwijs zitten minder gunstig is. Over het middelengebruik van deze laatste groep is onderzoek uitgevoerd in het Explore project (Trimbos-instituut, z.d.). Ook geeft dit onderzoek geen representatief beeld van alle 16-jarigen, aangezien ongeveer een derde van alle 16-jarigen op het MBO zit (CBS, 2026; Ministerie van OCW, z.d.).

Bij de interpretatie van de trends in het voortgezet onderwijs moet daarnaast rekening worden gehouden met een wijziging in de steekproefsamenstelling vanaf 2017. Waar de HBSC-onderzoeken van 2001 tot en met 2013 zijn uitgevoerd onder 12 t/m 16-jarigen in de eerste vier leerjaren van het voortgezet onderwijs, is er vanaf 2017 voor gekozen om de steekproef uit te breiden naar 12 t/m 16-jarigen in alle leerjaren van het voortgezet onderwijs (zie hoofdstuk 1 over de methode van onderzoek). Hierdoor zijn de metingen uit de periode 2001–2013 niet volledig vergelijkbaar met die uit 2017–2025. Om die reden zijn beide perioden afzonderlijk geanalyseerd en zijn de metingen van 2013 en 2017 niet rechtstreeks met elkaar vergeleken. Omdat we weten dat de wijziging in steekproefsamenstelling onze cijfers over het algemeen nauwelijks heeft beïnvloed, biedt het onderzoek nog steeds zicht op de veranderingen in de gezondheid en het welzijn van jongeren in Nederland tussen 2001 en 2025.

Ten slotte zijn alle gegevens gebaseerd op zelfrapportage. Hierdoor bestaat het risico op sociale wenselijkheid, waarbij jongeren hun gedrag, gevoelens of opvattingen gunstiger presenteren dan in werkelijkheid het geval is (Krumpal, 2013). Om dit risico te beperken is benadrukt dat deelname volledig anoniem is. Bovendien is anonieme zelfrapportage voor onderwerpen als middelengebruik en seksueel gedrag de meest geschikte en vaak enige haalbare methode om betrouwbare gegevens te verzamelen. Eerder onderzoek laat zien dat de vragenlijsten die binnen het HBSC-onderzoek worden gebruikt voldoende valide en betrouwbaar zijn (Inchley e.a., 2023).

BIJLAGE

INDICATOR	VRAAG	ANTWOORDCATEGORIEËN	REFERENTIE	GERAPPORTEERD
HOOFDSTUK 2				
RELATIE MET GEZINSLEDEN EN VRIENDEN				
Dagelijks samen eten met gezin	Hoe vaak eten jij en je gezin samen (ontbijt, lunch of avondeten)?	(1) Elke dag (2) De meeste dagen (3) Ongeveer één keer per week (4) Minder dan één keer per week (5) Nooit		% dagelijks samen eten met gezin (1)
Steun van het gezin	Hieronder staan uitspraken over je gezin (het gezin waar je het meeste bent). • De mensen in mijn gezin doen echt hun best om mij te helpen • Thuis is er iemand die me steunt en helpt als ik dat nodig heb • Ik kan thuis over mijn problemen praten • Bij ons thuis willen ze me helpen om beslissingen te nemen	(1) Helemaal NIET mee eens ... (7) Helemaal mee eens	Inchley e.a., 2016	% het gezin geeft veel steun (gemiddelde schaalscore > 5.5),
Ouderlijke over-bescherming	Hieronder staan uitspraken over je ouders. Denk aan de ouders/verzorgers waar jij het meeste mee te maken hebt. • Mijn ouders bemoeien zich te veel met mij • Mijn ouders maken zich te veel zorgen om mij • Mijn ouders proberen mij onnodig te helpen	(1) Helemaal NIET waar (2) Niet waar (3) Neutraal (4) Waar (5) Helemaal waar (6) Weet niet	Luijk e.a., 2024	% ervaart ouderlijke over-bescherming (gemiddelde schaalscore > 3.5, code 6 niet meegeteld)
Praten met gezinsleden	Hoe makkelijk is het voor jou om met de volgende mensen te praten over dingen waar je je zorgen over maakt? • Vader • Moeder • Partner van vader • Partner van moeder • Opa/oma • Een andere volwassene • Broer/zus	(1) Heel makkelijk (2) Makkelijk (3) Moeilijk (4) Heel moeilijk (5) Heb ik niet/zie ik niet		% kan (heel) makkelijk praten met vader, moeder, stiefvader, stiefmoeder, broer/zus, opa/oma, een andere volwassene (1, 2) (code 5 = missing)
Steun van vrienden	• Mijn vrienden proberen mij echt te helpen • Ik kan op mijn vrienden rekenen als er iets fout gaat • Ik heb vrienden met wie ik fijne en verdrietige dingen kan delen • Ik kan met mijn vrienden over mijn problemen praten	(1) Helemaal NIET mee eens ... (7) Helemaal mee eens	Inchley e.a., 2016	% mijn vrienden geven veel steun (gemiddelde schaalscore > 5.5)
Praten met beste vriend(in)	Hoe makkelijk is het voor jou om met de volgende mensen te praten over dingen waar je je zorgen over maakt? • Beste vriend of vriendin	(1) Heel makkelijk (2) Makkelijk (3) Moeilijk (4) Heel moeilijk (5) Heb ik niet/zie ik niet		% kan (heel) makkelijk praten met beste vriend of vriendin (1, 2) (code 5 = missing)
Lang praten met beste vriend(in)	Deze vraag gaat over het bespreken van problemen met je beste vriend of vriendin. • Als één van ons een probleem heeft, dan praten we daar lang over.	(1) Helemaal NIET waar (2) Niet waar (3) Een beetje waar (4) Waar (5) Helemaal waar	Bastin e.a., 2018 Rose e.a., 2002	% praat lang over problemen met beste vriend of vriendin (3, 4, 5)
Co-ruminatie	Deze vraag gaat over het bespreken van problemen met je beste vriend of vriendin. Als we praten over een probleem dat één van ons heeft... • ... dan praten we lang over het probleem om te begrijpen waarom het is gebeurd • ... dan praten we lang over hoe verdrietig of boos degene met het probleem is • ... dan praten we steeds opnieuw over elk onderdeel van het probleem	(1) Helemaal NIET waar (2) Niet waar (3) Een beetje waar (4) Waar (5) Helemaal waar	Bastin e.a., 2018 Rose e.a., 2002	% co-rumineert onder de groep die aangeeft lang over problemen te praten (gemiddelde schaalscore > 3.5)

INDICATOR	VRAAG	ANTWOORDCATEGORIEËN	REFERENTIE	GERAPPORTEERD
HOOFDSTUK 3				
SCHOOLBELEVING EN PESTEN				
Schoolwaardering	Wat vind je op dit moment van school?	(1) Ik vind het heel leuk (2) Ik vind het een beetje leuk (3) Ik vind het niet zo leuk (4) Ik vind het helemaal niet leuk		% school is (een beetje/heel) leuk (1, 2)
Druk door schoolwerk	Hoe erg voel je je onder druk staan door het schoolwerk dat je moet doen?	(1) Helemaal niet (2) Een beetje (3) Nogal veel (4) Veel		% (nogal) veel druk door schoolwerk (3, 4)
Stress van schooladvies	Hoeveel stress had je in de LAATSTE ZES MAANDEN van je schooladvies voor de middelbare school?	(1) Helemaal geen stress (2) Een beetje stress (3) Nogal veel stress (4) Veel stress		% (nogal) veel stress van schooladvies (3, 4)
Sfeer tussen klasgenoten	• Mijn klasgenoten vinden het fijn om bij elkaar te zijn • De meeste klasgenoten zijn vriendelijk en helpen graag • Andere klasgenoten accepteren me zoals ik ben	(1) Helemaal niet mee eens (2) Niet mee eens (3) Niet eens/niet oneens (4) Mee eens (5) Helemaal mee eens		% sfeer klasgenoten is (heel) goed (gemiddelde schaalscore > 3.5)
Relatie met leraren	• Ik heb het gevoel dat mijn leraren me accepteren zoals ik ben • Ik heb het gevoel dat mijn leraren om mij geven • Ik heb veel vertrouwen in mijn leraren	(1) Helemaal niet mee eens (2) Niet mee eens (3) Niet eens/niet oneens (4) Mee eens (5) Helemaal mee eens		% relatie met leraren is (heel) goed (gemiddelde schaalscore > 3.5)
Pesten	<i>Onder 'pesten' wordt het volgende verstaan: nare of vervelende dingen doen of zeggen, plagen op een manier die iemand niet leuk vindt, iemand expres buitensluiten en/ of iemand opzettelijk pijn of verdriet doen. Het is geen pesten als twee leerlingen die ongeveer even sterk en even groot zijn ruzie hebben of vechten.</i> Hoe vaak heb je in de LAATSTE PAAR MAANDEN meegedaan aan het pesten van iemand anders op school?	(1) Ik heb in de laatste paar maanden niemand anders gepest op school (2) Het is één of twee keer gebeurd (3) 2 of 3 keer per maand (4) Ongeveer één keer per week (5) Een paar keer per week		% heeft vaak gepest (3, 4, 5)
Gepest worden	Hoe vaak ben jij in de LAATSTE PAAR MAANDEN op school gepest?	(1) Ik ben in de laatste paar maanden nooit gepest op school (2) Het is één of twee keer gebeurd (3) 2 of 3 keer per maand (4) Ongeveer één keer per week (5) Een paar keer per week		% wordt vaak gepest (3, 4, 5)
Online pesten	<i>Pesten via internet wordt ook wel cyberpesten genoemd. Dit kan zijn: gemene teksten of berichten sturen of op internet plaatsen, of zonder toestemming foto's of filmpjes delen waar iemand stom of lelijk op staat.</i> Hoe vaak heb jij in de LAATSTE PAAR MAANDEN meegedaan aan pesten via internet (cyberpesten)?	(1) Ik heb in de laatste paar maanden nooit via internet iemand anders gepest (2) Het is één of twee keer gebeurd (3) 2 of 3 keer per maand (4) Ongeveer één keer per week (5) Een paar keer per week		% heeft vaak online gepest (3, 4, 5)
Online gepest worden	Hoe vaak ben jij IN DE LAATSTE PAAR MAANDEN gepest via internet (cyberpesten)?	(1) Ik ben in de laatste paar maanden nooit via internet gepest (2) Het is één of twee keer gebeurd (3) 2 of 3 keer per maand (4) Ongeveer één keer per week (5) Een paar keer per week		% wordt vaak online gepest (3, 4, 5)

INDICATOR	VRAAG	ANTWOORDCATEGORIEËN	REFERENTIE	GERAPPORTEERD
HOOFDSTUK 4				
WELBEVINDEN EN MENTALE PROBLEMEN				
Levenstevredenheid	Hoe voel jij je over je leven?	(10) Beste leven dat ik me kan voorstellen ... (0) Slechtste leven dat ik me kan voorstellen	Cantril, 1965; Levin & Currie, 2014; Jovanović, 2016	Gemiddeld cijfer
Emotioneel welbevinden	In de LAATSTE TWEE WEKEN... • ... voelde ik me vrolijk en blij. • ... voelde ik me rustig en ontspannen. • ... voelde ik me actief en vol energie. • ... werd ik uitgerust en fris wakker. • ... was ik elke dag bezig met dingen die me interesseren.	(0) Nooit (1) Soms (2) Minder dan de helft van de tijd (3) Meer dan de helft van de tijd (4) Meestal (5) De hele tijd	Topp e.a., 2015	% laag emotioneel welbevinden (somscore <13)
Eenzaamheid	Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld in de LAATSTE 12 MAANDEN?	(1) Nooit (2) Bijna nooit (3) Soms (4) Meestal (5) Altijd	Vancampfort e.a., 2019	% (meestal of altijd) eenzaam (4, 5)
Psychische klachten	Hoe vaak heb je in de LAATSTE ZES MAANDEN last gehad van het volgende? • Je ongelukkig voelen • Een slecht humeur hebben of geïrriteerd zijn • Je zenuwachtig voelen • Moeilijk in slaap komen	(1) Bijna elke dag (2) Meer dan één keer per week (3) Bijna elke week (4) Bijna elke maand (5) Bijna nooit of nooit	Haugland e.a., 2001; Ravens – Sieberer e.a., 2008	% > één keer per week één of meer psychische klachten (1, 2)
Lichamelijke klachten	Hoe vaak heb je in de LAATSTE ZES MAANDEN last gehad van het volgende? • Hoofdpijn • Buikpijn • Rugpijn • Je duizelig voelen			% > één keer per week één of meer lichamelijke klachten (1,2)
Probleemschalen SDQ <i>Strength and Difficulties Questionnaire</i>	<i>De volgende vragen gaan over jouw gedrag en gevoelens in de LAATSTE ZES MAANDEN.</i>	<i>Items met een * zijn gehercodeerd zodat hoge scores een hogere mate van problemen weergeven</i>	Goodman e.a., 1998; Duinhof e.a., 2015	Totale problemen (somscore ≥ 15)
SDQ Emotionele problemen	• Ik heb vaak hoofdpijn, buikpijn, of ben misselijk • Ik denk vaak na over zorgen of problemen (piekeren) • Ik ben vaak ongelukkig, in de put of in tranen • Ik ben zenuwachtig in nieuwe situaties. Ik verlies makkelijk mijn zelfvertrouwen • Ik ben voor heel veel dingen bang, ik ben snel angstig	(0) Niet waar (1) Beetje waar (2) Zeker waar	Goodman e.a., 1998; Duinhof e.a., 2015	% emotionele problemen (somscore ≥ 5)
SDQ Gedragsproblemen	• Ik word erg boos en ben vaak driftig • Ik doe meestal wat volwassenen zeggen dat ik moet doen* • Ik vecht vaak. Het lukt mij andere mensen te laten doen wat ik wil • Ik word er vaak van beschuldigd dat ik lieg of bedrieg • Ik pak dingen weg die niet van mij zijn, thuis, op school of op andere plaatsen	(0) Niet waar (1) Beetje waar (2) Zeker waar	Goodman e.a., 1998; Duinhof e.a., 2015	% gedragsproblemen (somscore ≥ 4)
SDQ Hyperactiviteit /aandachtsproblemen	• Ik ben rusteloos, ik kan niet lang stilzitten • Ik zit constant te wiebelen of te friemelen • Ik ben snel afgeleid, ik vind het moeilijk mij te concentreren • Ik denk na voor ik iets doe* • Ik maak af waar ik mee bezig ben. Ik kan mijn aandacht er goed bij houden*	(0) Niet waar (1) Beetje waar (2) Zeker waar	Goodman e.a., 1998; Duinhof e.a., 2015	% hyperactiviteit (somscore ≥ 6)
SDQ Problemen met leeftijdsgenoten	• Ik ben nogal op mijzelf. Ik speel meestal alleen of bemoei mij niet met anderen • Ik heb minstens één goede vriend of vriendin* • Andere jongeren van mijn leeftijd vinden mij over het algemeen aardig* • Andere kinderen of jongeren pesten of treiteren mij • Ik kan beter met volwassenen opschieten dan met jongeren van mijn leeftijd	(0) Niet waar (1) Beetje waar (2) Zeker waar	Goodman e.a., 1998; Duinhof e.a., 2015	% problemen met leeftijdgenoten (somscore ≥ 4)

INDICATOR	VRAAG	ANTWOORDCATEGORIEËN	REFERENTIE	GERAPPORTEERD
ZORGEN OVER DE WERELD				
Zorgen over klimaatverandering	Hoe vaak maak je je zorgen over klimaatverandering?	(1) Nooit (2) Bijna nooit (3) Soms (4) Vaak (5) Heel vaak (6) Weet niet		% (heel) vaak zorgen over klimaatverandering (4, 5) (code 6 = missing)
Zorgen over oorlogen	Hoe vaak maak je je zorgen over oorlog in de wereld?	(1) Nooit (2) Bijna nooit (3) Soms (4) Vaak (5) Heel vaak (6) Weet niet		% (heel) vaak zorgen over oorlogen (4, 5) (code 6 = missing)
Zorgen over huizenmarkt	Hoe vaak maak je je zorgen of jongeren later een huis kunnen vinden om in te wonen?	(1) Nooit (2) Bijna nooit (3) Soms (4) Vaak (5) Heel vaak (6) Weet niet		% (heel) vaak zorgen over huizenmarkt (4, 5) (code 6 = missing)

INDICATOR	VRAAG	ANTWOORDCATEGORIEËN	REFERENTIE	GERAPPORTEERD
HOOFDSTUK 5				
ETEN, BEWEGEN EN LICHAAMSBEELD				
Ontbijten door de week	Hoe vaak ontbijt je (meer dan een glas melk, vruchtensap, of een kop thee) DOOR DE WEEK?	(1) Ik ontbijt nooit door de week (2) Eén dag (3) Twee dagen (4) Drie dagen (5) Vier dagen (6) Vijf dagen		% door de week elke dag ontbijten (6)
Per week fruit, groente, snoep/chocola, frisdrank	Hoe vaak eet of drink je de volgende dingen in één week? • Fruit • Groente • Snoep of chocola • Cola of andere frisdrank met suiker	(1) Nooit (2) Minder dan 1 keer per week (3) 1 keer per week (4) 2 tot 4 dagen per week (5) 5 tot 6 dagen per week (6) Iedere dag, 1 keer (7) Iedere dag, meer dan 1 keer		% iedere dag 1x of meer fruit, groente, snoep/chocola, frisdrank (6,7)
Tandenpoetsen	Hoe vaak poets je je tanden?	(1) Meer dan één keer per dag (2) Eén keer per dag (3) Ten minste één keer per week, maar niet elke dag (4) Minder dan één keer per week (5) Nooit		% minimaal 2x per dag tandenpoetsen (1)
Lichaamsbeweging 60 min afgelopen week	<i>Met lichaamsbeweging worden allerlei activiteiten bedoeld waardoor je hart sneller gaat kloppen en waarbij je soms buiten adem raakt. Dit kan zijn: sporten (tijdens of buiten school), buiten spelen, lopen of fietsen naar school. Bijvoorbeeld: rennen, stevig wandelen, fietsen, skateboarden, dansen, voetballen, zwemmen.</i> Op hoeveel van de LAATSTE 7 DAGEN was je in totaal minstens 60 MINUTEN per dag bezig met lichaamsbeweging? <i>Tel alle tijd die je per dag beweegt op</i>	(0) 0 dagen ... (7) 7 dagen	Prochaska e.a., 2001	Gemiddeld aantal dagen minstens 1 uur bewegen
Frequentie sport/ inspanning buiten schooltijd	BUITEN SCHOOLTijd: Hoe VAAK doe je ongeveer aan een sport of speel je in je vrije tijd, zodat je buiten adem raakt of gaat zweten?	(1) Iedere dag (2) 4 tot 6 keer per week (3) 3 keer per week (4) 2 keer per week (5) Eén keer per week (6) Eén keer per maand (7) Minder dan één keer per maand (8) Nooit	Booth e.a., 2001	% minstens 2x per week sporten of buitenspelen
Vindt zichzelf te dun	Wat vind je van je eigen lijf? Het is...	(1) Veel te dun (2) Een beetje te dun (3) Eigenlijk precies goed (4) Een beetje te dik (5) Veel te dik		% voelt zich te dun (1, 2)
Vindt zichzelf te dik	Wat vind je van je eigen lijf? Het is...	(1) Veel te dun (2) Een beetje te dun (3) Eigenlijk precies goed (4) Een beetje te dik (5) Veel te dik		% voelt zich te dik (4, 5)

INDICATOR	VRAAG	ANTWOORDCATEGORIEËN	REFERENTIE	GERAPPORTEERD
HOOFDSTUK 6				
MIDDELENGEBRUIK				
Tabak: ooit in het leven	Heb je ooit gerookt? <i>Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek), géén vape of e-sigaret (elektronische sigaret)</i>	(1) Ja, een hele sigaret of meer (2) Ja, alleen een paar trekjes (3) Nee		% ooit in het leven gerookt (1, 2)
Tabak: laatste maand	Op hoeveel dagen heb je sigaretten of shag (sjek) gerookt in de laatste 4 weken?	(1) Nooit (2) 1 of 2 dagen (3) 3 t/m 5 dagen (4) 6 t/m 9 dagen (5) 10 t/m 19 dagen (6) 20 t/m 29 dagen		% laatste maand gerookt (2 t/m 6)
Tabak: dagelijks	Hoe vaak rook je nu?	(1) Iedere dag (2) Ten minste één keer per week, maar niet iedere dag (3) Minder dan één keer per week (4) Ik rook niet		% dagelijks roken (1)
Vapen: ooit in het leven	Op hoeveel dagen heb je vape (of e-sigaret) gebruikt in je hele leven?	(1) Nooit (2) 1 of 2 dagen (3) 3 t/m 5 dagen (4) 6 t/m 9 dagen (5) 10 t/m 19 dagen (6) 20 t/m 29 dagen (7) 30 dagen (of meer)		% ooit in het leven gevapet (2 t/m 7)
Vapen: laatste maand	Op hoeveel dagen heb je vape (of e-sigaret) gebruikt in de laatste 4 weken?	(1) Nooit (2) 1 of 2 dagen (3) 3 t/m 5 dagen (4) 6 t/m 9 dagen (5) 10 t/m 19 dagen (6) 20 t/m 29 dagen		% laatste maand gevapet (2 t/m 6)
Vapen: dagelijks	Hoe vaak gebruik je nu een vape (of e-sigaret)?	(1) Iedere dag (2) Ten minste één keer per week, maar niet iedere dag (3) Minder dan één keer per week (4) Ik vape niet		% dagelijks vapen (1)
Alcohol: ooit in het leven	Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken in je hele leven?	(1) Nooit (2) 1 of 2 dagen (3) 3 t/m 5 dagen (4) 6 t/m 9 dagen (5) 10 t/m 19 dagen (6) 20 t/m 29 dagen (7) 30 dagen (of meer)		% ooit in het leven alcohol gedronken (2, t/m 7)
Alcohol: laatste maand	Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken in de laatste 4 weken?	(1) Nooit (2) 1 of 2 dagen (3) 3 t/m 5 dagen (4) 6 t/m 9 dagen (5) 10 t/m 19 dagen (6) 20 t/m 29 dagen		% laatste maand alcohol gedronken (2 t/m 6)
<i>Binge</i> -drinken	Hoe vaak heb je de <u>laatste 4 weken</u> VIJF OF MEER drankjes (met alcohol) gedronken bij één gelegenheid (bijvoorbeeld op een feestje of op een avond)?	(1) Nooit (2) 1 keer (3) 2 keer (4) 3 of 4 keer (5) 5 of 6 keer (6) 7 of 8 keer (7) 9 keer of vaker		% <i>binge</i> -drinken (2 t/m 7)
Alcoholvrij drinken	Hoe vaak drink je <u>alcoholvrije</u> dranken zoals alcoholvrij bier, wijn of mocktails?	(1) Nooit (2) Heel soms (3) Elke maand (4) Elke week (5) Elke dag		% drinkt elke maand of vaker alcoholvrij (3, 4, 5)

INDICATOR	VRAAG	ANTWOORDCATEGORIEËN	REFERENTIE	GERAPPORTEERD
> 10 glazen op een weekenddag	Als je op een WEEKEND-DAG drinkt, hoeveel alcohol (glazen, flesjes of blikjes) drink je dan meestal op zo'n dag? <i>Dus vrijdag, zaterdag of zondag</i>	(1) 11 glazen of meer per dag (2) 7-10 glazen per dag (3) 6 glazen per dag (4) 5 glazen per dag (5) 4 glazen per dag (6) 3 glazen per dag (7) 2 glazen per dag (8) 1 glas per dag (9) Ik drink nooit, of (meestal) niet in het weekend		% >10 glazen op weekenddag (1)
SCHADELIIKHEIDSPERCEPTIE				
Tabak: af en toe	Hoe SCHADELIIK denk je dat het is (lichamelijk of anders) om af en toe sigaretten te roken?	(1) Niet schadelijk (2) Beetje schadelijk (3) Best wel schadelijk (4) Erg schadelijk (5) Ik weet het niet		% af en toe roken (best wel/erg) schadelijk (3, 4 versus 1,2,5)
Tabak: dagelijks	Hoe SCHADELIIK denk je dat het is (lichamelijk of anders) om iedere dag sigaretten te roken?	(1) Niet schadelijk (2) Beetje schadelijk (3) Best wel schadelijk (4) Erg schadelijk (5) Ik weet het niet		% dagelijks roken (best wel/erg) schadelijk (3, 4 versus 1,2,5)
Vapen: af en toe	Hoe SCHADELIIK denk je dat het is (lichamelijk of anders) om af en toe te vaperen?	(1) Niet schadelijk (2) Beetje schadelijk (3) Best wel schadelijk (4) Erg schadelijk (5) Ik weet het niet		% af en toe vaperen (best wel/erg) schadelijk (3, 4 versus 1,2,5)
Vapen: dagelijks	Hoe SCHADELIIK denk je dat het is (lichamelijk of anders) om iedere dag te vaperen?	(1) Niet schadelijk (2) Beetje schadelijk (3) Best wel schadelijk (4) Erg schadelijk (5) Ik weet het niet		% dagelijks vaperen (best wel/erg) schadelijk (3, 4 versus 1,2,5)
AANKOOPLOCATIE MIDDELEN				
Aankooplocatie tabak	Waar koop je meestal zelf sigaretten of shag (sjek)? <i>Je mag meer dan 1 vakje aankruisen</i>	(1) Ik koop nooit zelf sigaretten (2) Tabakswinkel (3) Supermarkt (4) Tijdschriftenwinkel (bijvoorbeeld Primera) (5) Online, bijvoorbeeld Snapchat, WhatsApp, Telegram of Instagram (6) Online, via een webshop (7) Benzinepomp (8) Ergens anders, namelijk		% aankooplocatie tabak onder de laatste maandgebruikers
Aankooplocatie vapes	Waar koop je meestal zelf je vapes (of e-sigaretten)? <i>Je mag meer dan 1 vakje aankruisen</i>	(1) Ik koop nooit zelf een vape of e-sigaret (2) Tabakswinkel of vapeshop (3) Supermarkt (4) Tijdschriftenwinkel (bijvoorbeeld Primera) (5) Online, bijvoorbeeld Snapchat, WhatsApp, Telegram of Instagram (6) Online, via een webshop (7) Benzinepomp (8) Ergens anders, namelijk		% aankooplocatie vapes onder de laatste maandgebruikers
REGELS VAN OUDERS				
<i>Geef aan of je de volgende dingen mag van je ouders. Als je geen alcohol drinkt of niet rookt, probeer dan te bedenken of het zou mogen.</i>				
Trekje sigaret	Ik mag van mijn ouders een trekje van een sigaret nemen	(1) Zeker niet (2) Waarschijnlijk niet (3) Soms (4) Waarschijnlijk wel (5) Zeker wel		% mag zeker geen trekje van een sigaret (1)

INDICATOR	VRAAG	ANTWOORDCATEGORIEËN	REFERENTIE	GERAPPORTEERD
Af en toe sigaret roken	Ik mag van mijn ouders af en toe een sigaret roken	(1) Zeker niet (2) Waarschijnlijk niet (3) Soms (4) Waarschijnlijk wel (5) Zeker wel		% mag zeker niet af en toe een sigaret roken (1)
Af en toe vaperen	Ik mag van mijn ouders af en toe vaperen	(1) Zeker niet (2) Waarschijnlijk niet (3) Soms (4) Waarschijnlijk wel (5) Zeker wel		% mag zeker niet af en toe vaperen (1)
Één glas alcohol thuis drinken	Ik mag thuis één glas alcohol drinken als mijn vader of moeder thuis is	(1) Zeker niet (2) Waarschijnlijk niet (3) Soms (4) Waarschijnlijk wel (5) Zeker wel		% mag zeker niet één glas thuis drinken (1)
Alcohol drinken op een feestje met vrienden	Ik mag van mijn ouders op een feestje alcohol drinken met mijn vrienden	(1) Zeker niet (2) Waarschijnlijk niet (3) Soms (4) Waarschijnlijk wel (5) Zeker wel		% mag zeker niet op een feestje met vrienden drinken (1)
DRUGS				
Cannabis: ooit in het leven	Heb je ooit wiet (marihuana) of hasj gebruikt in je hele leven?	(1) Nooit (2) 1 of 2 dagen (3) 3 t/m 5 dagen (4) 6 t/m 9 dagen (5) 10 t/m 19 dagen (6) 20 t/m 29 dagen (7) 30 dagen (of meer)		% ooit in het leven cannabis gebruikt (2, t/m 7)
Cannabis: laatste maand	Heb je ooit wiet (marihuana) of hasj gebruikt in de laatste 4 weken?	(1) Nooit (2) 1 of 2 dagen (3) 3 t/m 5 dagen (4) 6 t/m 9 dagen (5) 10 t/m 19 dagen (6) 20 t/m 29 dagen		% in de laatste maand cannabis gebruikt (2 t/m 6)
XTC: ooit in het leven	Hoe vaak heb je XTC (ecstasy, mdma) gebruikt in je hele leven?	(1) Nooit (2) 1 of 2 dagen (3) 3 t/m 5 dagen (4) 6 t/m 9 dagen (5) 10 t/m 19 dagen (6) 20 t/m 29 dagen (7) 30 dagen (of meer)		% ooit in het leven XTC gebruikt (2 t/m 7)
XTC: laatste maand	Hoe vaak heb je XTC (ecstasy, mdma) gebruikt in de laatste 4 weken?	(1) Nooit (2) 1 of 2 dagen (3) 3 t/m 5 dagen (4) 6 t/m 9 dagen (5) 10 t/m 19 dagen (6) 20 t/m 29 dagen		% in de laatste maand XTC gebruikt (2 t/m 6)
Lachgas: ooit in het leven	Hoe vaak heb je lachgas gebruikt in je hele leven?	(1) Nooit (2) 1 of 2 dagen (3) 3 t/m 5 dagen (4) 6 t/m 9 dagen (5) 10 t/m 19 dagen (6) 20 t/m 29 dagen (7) 30 dagen (of meer)		% ooit in het leven lachgas gebruikt (2 t/m 7)
Lachgas: laatste maand	Hoe vaak heb je lachgas gebruikt in de laatste 4 weken?	(1) Nooit (2) 1 of 2 dagen (3) 3 t/m 5 dagen (4) 6 t/m 9 dagen (5) 10 t/m 19 dagen (6) 20 t/m 29 dagen		% in de laatste maand lachgas gebruikt (2 t/m 6)

INDICATOR	VRAAG	ANTWOORDCATEGORIEËN	REFERENTIE	GERAPPORTEERD
HOOFDSTUK 7				
GENDERIDENTITEIT				
Genderidentiteit	Ben je geboren als jongen of meisje?	(1) Jongen (2) Meisje		% cisgender % transgender
	Hoe voel je je?	(1) Ik voel me een jongen (2) Ik voel me een meisje (3) Ik voel me geen jongen en geen meisje (4) Ik voel me anders, namelijk		
SEKSUEEL GEDRAG				
Ooit verliefd geweest	Ben je wel eens verliefd geweest?	(1) Nee, ik ben nooit verliefd geweest (2) Ja, op een jongen (3) Ja, op een meisje (4) Ja, op een jongen én meisje		% ooit verliefd geweest (2, 3, 4)
Heteroseksualiteit ¹	Op wie val je?	(1) Ik val op jongens (2) Ik val op meisjes (3) Ik val op jongens én op meisjes (4) Dat weet ik nog niet		% valt op het andere geslacht
Homoseksualiteit ¹				% valt op hetzelfde geslacht
Bi-seksualiteit				% valt op jongens én meisjes (3)
Weet het nog niet				% weet het nog niet (4)
Ooit seks gehad	Heb je ooit seks gehad (sommigen noemen het ook “het doen”, “met elkaar naar bed gaan”)?	(1) Ja (2) Nee		% ooit seks gehad (1)
Condoomgebruik	Deden jullie een van de volgende dingen bij de laatste keer seks? • Een condoom gebruiken • De pil (anticonceptiepil) gebruiken	(1) Ja (2) Nee (3) Weet niet		% condoomgebruik van scholieren die ooit seks hebben gehad (score 1 op condoomgebruik)
Pilgebruik				% pilgebruik van de scholieren die ooit seks hebben gehad (score 1 op pilgebruik)
OPVATTINGEN OVER HOMOSEKSUALITEIT		Items met een * zijn gehercodeerd zodat hoge scores een positieve houding weergeven		
Houding ten aanzien van homoseksualiteit	• Homoseksuele jongens en lesbische meisjes mogen mijn vrienden zijn* • Ik vind het vies als twee jongens met elkaar zoenen • Ik vind het vies als twee meisjes met elkaar zoenen	(1) Helemaal mee eens (2) Mee eens (3) Niet eens/niet oneens (4) Niet mee eens (5) Helemaal NIET mee eens (6) Nog nooit over nagedacht	Eisinga e.a., 2000; GGD Rotterdam, 2005	% positieve houding ten aanzien van homoseksualiteit (gemiddelde schaalscore > 3.5) (code 6 = missing) % negatieve houding ten aanzien van homoseksualiteit (gemiddelde schaalscore <1.5) (code 6 = missing)
Kan eerlijk vertellen over homoseksualiteit op school	Als een jongen of een meisje op jouw school homoseksueel of lesbisch is, denk je dan dat diegene dat op school eerlijk zou kunnen vertellen?	(1) Ja, tegen iedereen op school (2) Ja, alleen tegen zijn of haar vrienden (3) Nee (4) Dat weet ik niet		% kan eerlijk vertellen over homoseksualiteit op school (1, 2)

¹ Ook op basis van de vraag: ben je geboren als jongen of meisje?

INDICATOR	VRAAG	ANTWOORDCATEGORIEËN	REFERENTIE	GERAPPORTEERD
HOOFDSTUK 8				
SOCIALEMEDIAGEBRUIK				
Eerste eigen smartphone	In welk leerjaar zat je toen je voor het eerst een eigen smartphone (telefoon met internet/wifi) kreeg?	(1) In groep 4 van de basisschool of eerder (2) In groep 5 van de basisschool (3) In groep 6 van de basisschool (4) In groep 7 van de basisschool (5) In groep 8 van de basisschool (6) In de 1 ^e klas van de middelbare school (7) In de 2 ^e klas van de middelbare school of later (8) Ik heb geen eigen smartphone		% eigen smartphone in groep 6 of eerder (1, 2, 3)
Online contact met anderen	Hoe vaak heb je ONLINE contact met de volgende mensen? • Goede vriendin of vriendinnen • Vrienden uit een grotere vriendengroep • Vrienden die ik via internet heb leren kennen • Andere mensen dan vrienden (bijv. ouders, broers/zussen, klasgenoten, leraren)	(1) Weet niet/niet van toepassing (2) (Bijna) nooit (3) Minstens elke week (4) (Bijna) elke dag (5) Elke dag een paar keer (6) Bijna de hele dag door	Mascheroni & Ólafsson, 2014	% gedurende de hele dag contact via sociale media (score 6 op ten minste één van de items) (code 1 = missing)
Gebruik sociale media platform	Hoe vaak gebruik je de volgende sociale media? • WhatsApp, Signal of Telegram • Snapchat • Instagram • TikTok • YouTube • Discord	(1) Nooit of bijna nooit (2) Minstens elke week (3) (Bijna) elke dag (4) Elke dag een paar keer (5) Bijna de hele dag door		Per platform gerapporteerd % gebruik bijna de hele dag door (5)
Problematisch socialemediagebruik	Heb je in het AFGELOPEN JAAR... • ... regelmatig aan niets anders kunnen denken dan aan het moment dat je weer sociale media kon gaan gebruiken? • ... je regelmatig ontevreden gevoeld omdat je meer tijd aan sociale media had willen besteden? • ... je vaak rot gevoeld als je geen sociale media kon gebruiken? • ... geprobeerd om minder tijd te besteden aan sociale media, maar dat het niet lukte? • ... regelmatig geen interesse gehad in andere bezigheden (bijv. hobby's, sport) omdat je liever met sociale media bezig was? • ... regelmatig ruzie gekregen met anderen door jouw sociale mediagebruik? • regelmatig gelogen tegen je ouders of vrienden over de tijd die je aan sociale media besteedt? • ... vaak sociale media gebruikt om niet aan vervelende dingen te hoeven denken? • ... ernstige problemen met je ouders, broer(s) of zus(sen) gehad door je sociale mediagebruik?	(1) Nee (2) Ja	Boer e.a., 2022a; Van den Eijnden e.a., 2016	% problematisch socialemedia-gebruik (schaalscore, minstens 6 keer 'ja' op de stellingen)
Minder tijd aan huiswerk maken of leren door smartphonegebruik	Ik besteed MINDER tijd aan mijn huiswerk OF leren voor school door mijn smartphonegebruik	(1) Nooit (2) Bijna nooit (3) Soms (4) Best vaak (5) Heel vaak		% (best of heel) vaak minder tijd besteden aan huiswerk maken of leren door smartphonegebruik (4, 5)
GAMEN				
Minstens 24 uur per week gamen	Hoe vaak speel je games?	(1) (Bijna) nooit (2) Minder dan 1 dag per week (3) 1 dag per week (4) 2 of 3 dagen per week (5) 4 of 5 dagen per week (6) (Bijna) elke dag		% minstens 24 uur per week gamen (combinatie van het aantal dagen en uren dat leerling gamet)
	Op een dag dat je games speelt, hoeveel tijd besteed je hier dan ongeveer aan?	(1) 1 uur of minder (2) 2 of 3 uur (3) 4 of 5 uur (4) 6 of 7 uur (5) 8 of meer uur		

INDICATOR	VRAAG	ANTWOORDCATEGORIEËN	REFERENTIE	GERAPPORTEERD
Problematisch gamen	Heb je in het AFGELOPEN JAAR... • ... wel eens urenlang aan niets anders kunnen denken dan aan het moment dat je weer kon gamen? • ... je ontevreden gevoeld omdat je meer had willen gamen? • ... je rot gevoeld als je niet kon gamen? • ... niet kunnen minderen met gamen, terwijl anderen je zeiden dat je dat moest doen? • ... games gespeeld om niet aan vervelende dingen te hoeven denken? • ... ruzie gekregen met anderen door jouw gamegedrag? • ... de tijd die je besteedt aan games verborgen gehouden voor anderen? • ... interesse verloren in hobby's of andere activiteiten omdat je wilde gamen? • ... ernstige problemen met familie of vrienden gehad door jouw gamen?	(1) Nee (2) Ja	Lemmens e.a., 2015	% problematisch gamen (schaalscore, minstens 6 keer 'ja' op de stellingen)
Minder tijd aan huiswerk maken of leren door gamen	Ik besteed MINDER tijd aan mijn huiswerk OF leren voor school door mijn gamen	(1) Nooit (2) Bijna nooit (3) Soms (4) Best vaak (5) Heel vaak		% (best of heel) vaak minder tijd besteden aan huiswerk maken of leren door gamen (4, 5)
ONLINE GOKKEN				
Online gokken voor geld	Heb je in de LAATSTE 12 MAANDEN een <u>ONLINE</u> gokspel gespeeld? • ONLINE sportweddenschap (bijvoorbeeld voetbal) • ONLINE op een fruitautomaat • ONLINE casinogame (bijvoorbeeld roulette, kaartspellen, of Rad van Fortuin) • Een ander ONLINE gokspel	(1) Nee (2) Ja, niet voor geld gespeeld (3) Ja, wel voor geld gespeeld		% online gegokt voor geld in het laatste jaar (score 3 op één van de items)

LITERATUURLIJST

- Ahuvia, I. L. (2024). Refining the prevalence inflation hypothesis: Disentangling overinterpretation from self-fulfilling prophecies. *New Ideas in Psychology*, 75, 101106. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2024.101106>
- Alsarrani, A., Hunter, R. F., Dunne, L., & Garcia, L. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 2420. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4>
- American Psychological Association (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. Geraadpleegd van <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.pdf>
- Atria (2025). *Handreiking: De piramide van geweld. Hoe een denigrerende opmerking tot gendergerelateerd geweld kan leiden en wat je daar aan kan doen*. Geraadpleegd van [de-piramide-van-geweld-een-handreiking.pdf](https://www.atria.nl/de-piramide-van-geweld-een-handreiking.pdf)
- Badura, P., Eriksson, C., García-Moya, I., Löfstedt, P., Melkumova, M., Sotiroska, K., Wilson, M., Brown, J., & Inchley, J. (2024). *A focus on adolescent social contexts in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Volume 7. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Ball, J., Gruzca, R., Livingston, M., ter Bogt, T., Currie, C., & de Looze, M. (2023). The great decline in adolescent risk behaviours: Unitary trend, separate trends, or cascade? *Social Science & Medicine*, 317, Article 115616. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115616>
- Barzilay, R., Pimentel, S. D., Tran, K. T., Visoki, E., Pagliaccio, D., & Auerbach, R. P. (2026). Smartphone ownership, age of smartphone acquisition, and health outcomes in early adolescence. *Pediatrics*, 157(1), e2025072941. <https://doi.org/10.1542/peds.2025-072941>
- Bastin, M., Luyckx, K., Raes, F., & Bijttebier, P. (2021). Co-rumination and depressive symptoms in adolescence: Prospective associations and the mediating role of brooding rumination. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(5), 1003-1016. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01412-4>
- Bastin, M., Vanhalst, J., Raes, F., & Bijttebier, P. (2018). Co-brooding and co-reflection as differential predictors of depressive symptoms and friendship quality in adolescents: Investigating the moderating role of gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1037-1051. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0746-9>
- Becker, T. D., Arnold, M. K., Ro, V., Martin, L., & Rice, T. R. (2021). Systematic review of electronic cigarette use (vaping) and mental health comorbidity among adolescents and young adults. *Nicotine & Tobacco Research*, 23(3), 415-425. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntaa171>

- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., De Looze, M. E., & Van Den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., Koning, I. M., & Van Den Eijnden, R. J. J. M. (2022a). Validation of the Social Media Disorder Scale in adolescents: Findings from a large-scale nationally representative sample. *Assessment*, 29(8), 1658-1675. <https://doi.org/10.1177/10731911211027232>
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & Van Den Eijnden, R. (2020a). Attention deficit hyperactivity disorder-symptoms, social media use intensity, and social media use problems in adolescents: Investigating directionality. *Child Development*, 91(4), e853-e865. <https://doi.org/10.1111/cdev.13334>
- Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J., & Stevens, G. W. J. M. (2020b). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S89-S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Boer, M., van Dorsselaer, S. A. F. M., de Looze, M., de Roos, S. A., Brons, H., van den Eijnden, R., Monshouwer, K., Huijnk, W., ter Bogt, T., Vollebergh, W., & Stevens, G. (2022b). *HBSC 2021. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Universiteit Utrecht.
- Boniel-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., Lahti, H., Wong, S.L., Brown, J., Wilson, M., Inchley, J., & van den Eijnden, R. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Volume 6. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Booth, M. L., Okely, A. D., Chey, T., & Bauman, A. (2001). The reliability and validity of the physical activity questions in the WHO health behaviour in schoolchildren (HBSC) survey: A population study. *British Journal of Sports Medicine*, 35(4), 263-267. <https://doi.org/10.1136/bjsm.35.4.263>
- Boulton, M. J., Don, J., & Boulton, L. (2011). Predicting children's liking of school from their peer relationships. *Social Psychology of Education*, 14(4), 489-501. <https://doi.org/10.1007/s11218-011-9156-0>
- Braakhekke, E., Kesselring, M., Roukema, E., & Peeters, M. (2023). *Mentaal kapitaal: De samenwerking in de hulp voor jongeren met schoolstress, prestatiedruk, schoolverzuim en -uitval*. Regionale Kenniswerkplaats Jeugd en Gezin Centraal.
- Bureau Objectief (2024). *Landelijk onderzoek naar de naleving van de leeftijdsgrens bij alcohol- en tabaksverkoop in 2024*. Geraadpleegd van https://www.eerstekamer.nl/overig/20241219/landelijk_onderzoek_naar_de_2/document
- Campbell, M., Edwards, E. J., Pennell, D., Poed, S., Lister, V., Gillett-Swan, J., Kelly, A., Zec, D., & Nguyen, T.-A. (2024). Evidence for and against banning mobile phones in schools: A scoping review. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 34(3), 242-265. <https://doi.org/10.1177/20556365241270394>
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Carrión Braakman, I., Krepel, A., Stronkhorst, E., Klein, T., De Roode, J., Van de Vrie, M., & Dirix, L. (2025). *Monitoring landelijke afspraak mobiele telefoons en andere devices in de klas. Eindrapport*:

- eenmeting. Amsterdam: Kohnstamm Instituut, Utrecht: Oberon Onderzoek en Advies. Rapport 1147.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S240-S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Cense, M. (2018). 'Ze weten wel wat ze moeten typen, maar niet wat ze moeten zeggen.' Verklaringen voor een latere seksuele start. Utrecht: Rutgers. Geraadpleegd van https://rutgers.nl/wp-content/uploads/2021/03/2018_Een_latere_eerste_keer Onderzoeksrapport.pdf
- Cense, M., Grauw, S. D., & Vermeulen, M. (2020). 'Sex is not just about ovaries.' youth participatory research on sexuality education in the Netherlands. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8587. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228587>
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2025). *Landelijke Jeugdmonitor 2025*. Geraadpleegd van <https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2025/>
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2026, 21 juli). *Bevolking; geslacht, leeftijd en burgerlijke staat, 1 januari*. Geraadpleegd van <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/7461BEV/table?dl=D9D57>
- Charrier, L., van Dorsselaer, S., Canale, N., Baska, T., Kilibarda, B., Comoretto, R.I., Galeotti, T., Brown, J., & Alessio, V. (2024). *A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Volume 3. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Christina, S., Magson, N. R., Kakar, V., & Rapee, R. M. (2021). The bidirectional relationships between peer victimization and internalizing problems in school-aged children: An updated systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 85, 101979. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101979>
- Clemens, V., von Hirschhausen, E., & Fegert, J. M. (2022). Report of the intergovernmental panel on climate change: Implications for the mental health policy of children and adolescents in Europe—a scoping review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(5), 701-713. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01615-3>
- Coördinatiepunt Assessment en Monitoring nieuwe drugs (CAM) (2019). *Risicobeoordeling lachgas*. Bilthoven: CAM.
- Correia, D., Manthey, J., Månsson, A., Allebeck, P., Kraus, L., & Rehm, J. (2026). Full alcohol marketing ban and adolescent drinking patterns: A repeated cross-sectional analysis comparing Lithuania with other EU countries. *BMJ Public Health*, 4(2), e004245. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2025-004245>
- Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., & Schnohr, C., (2023). *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Volume 1. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Cosma, A., Elgar, F. J., De Looze, M., Canale, N., Lenzi, M., Inchley, J., & Vieno, A. (2022). Structural gender inequality and gender differences in adolescent substance use: A multilevel study

- from 45 countries. *SSM - Population Health*, 19, 101208. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101208>
- Cosma, A., Martin, G., de Looze, M. E., Walsh, S. D., Paakkari, L., Bilz, L., Gobina, I., Page, N., Hulbert, S., Inchley, J., Ravens-Sieberer, U., Gaspar, T., & Stevens, G. W. J. M. (2025). Cross-national trends in adolescents psychological and somatic complaints before and after the onset of COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 76(2), 254-264. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.09.028>
- Croes, E., & Willemsen, M. (2020). *Effecten van accijns en prijs op het gebruik van tabaksproducten*. Utrecht: Trimbos-instituut. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/kennisbank/af1357-effecten-van-accijns-en-prijs-op-het-gebruik-tabaksproducten-2/>
- Curran, T., Hill, A., & Pose, P. M. (2026). Perfectionism is accelerating over time: A cross-temporal meta-analytic review of 35 years of college student data. *Psychological Bulletin*, 152(3), 255-287. <https://doi.org/10.1037/bul0000518>
- De Graaf, H., Oldenhof, A., Kraan, Y., Beek, T., Kuipers, L., & Vermey, K. (2024). *Seks onder je 25e: Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2023*. Delft: Eburon.
- De Looze, M. (2025). Nederland gidsland? Een internationale analyse van de latere startleeftijd en de daling in condoomgebruik bij jongeren. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, 2025(2). https://www.tijdschriftvoororthopedagogiek.nl/artikel/110-3719_Nederland-gidsland
- De Looze, M. E., Cosma, A. P., Vollebergh, W. A. M., Duinhof, E. L., De Roos, S. A., Van Dorsselaer, S., Van Bon-Martens, M. J. H., Vonk, R., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Trends over time in adolescent emotional wellbeing in the Netherlands, 2005-2017: Links with perceived schoolwork pressure, parent-adolescent communication and bullying victimization. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 2124-2135. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01280-4>
- De Looze, M., Meijburg, S., Vermeulen, M., Lips, R., & van Ditzhuijzen, J. (2023). *'Gewoon' met elkaar in gesprek gaan. Positieve en inclusieve seksuele vorming in het voortgezet onderwijs: barrières en succesvolle benaderingen*. Utrecht: Universiteit Utrecht. Geraadpleegd van <https://www.uu.nl/sites/default/files/Gewoon-met-elkaar-in-gesprek-gaan.pdf>
- De Looze, M., van Dorsselaer, S., de Roos, S., Verdurmen, J., Stevens, G., Gommans, R., van Bon-Martens, M., ter Bogt, T., & Vollebergh, W. (2014). *HBSC 2013. Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland*. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Dekker, N. P., Bakker, B. N., Munniksma, A., Daas, R., & van der Maas, H. L. J. (2026). *De lhbtq+-opvattingen van jongeren: Een empirische studie*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam. Geraadpleegd van <https://open.overheid.nl/documenten/686511cb-6733-476d-ba2c-471bf4d888e0/file>
- Donaldson, S. I., Russell, A. M., La Capria, K., Dejesus, A., Wang, E., Fayad, J., & Allem, J.-P. (2025). Association between exposure to digital alcohol marketing and alcohol use: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 10(11), e912-e922. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(25\)00219-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00219-1)
- Duinhof, E. L., Stevens, G. W. J. M., Van Dorsselaer, S. A. F. M., Monshouwer, K., & Vollebergh, W. A. M. (2015). Ten-year trends in adolescents' self-reported emotional and behavioral problems in the Netherlands. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24(9), 1119-1128. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0664-2>

- Eisinga, R. N., Coenders, M. T. A., Felling, A. J. A., Te Grotenhuis, M., Oomens, S., & Scheepers, P. L. H. (2000). *Religion in Dutch Society 2000. Documentation of a national survey on religious and secular attitudes in 2000. NIWI/Steinmetz Archive Codebook P1556*. Amsterdam: NIWI/Steinmetz Archive.
- Eykelenboom, M., Boer, J. M. A., ten Dam, J., Edens, J. J., Kuijpers, T. G., & Koopman, N. (2024). *Doorrekening impact Nationaal Preventieakkoord: deelakkoord problematisch alcoholgebruik Worden de ambities voor 2040 bereikt*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Geraadpleegd van <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2023-0415.pdf>
- Farooqui, M., Shoaib, S., Afaq, H., Quadri, S., Zaina, F., Baig, A., Liaquat, A., Sarwar, Z., Zafar, A., & Younus, S. (2023). Bidirectionality of smoking and depression in adolescents: A systematic review. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 45, e20210429. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0429>
- Faverio, M., Anderson, M., & Park, E. (2025). *Teens, social media, and mental health*. Pew Research Center. Geraadpleegd van [PI_2025.04.22_teens-social-media-mental-health_REPORT.pdf](https://www.pewresearch.org/2025/04/22/teens-social-media-mental-health-report/)
- Felten, H., Keuzenkamp, S., & De Wit, J. (2025). Interventions used in practice to reduce prejudice and stereotypes toward lesbian and gay people: Theory based evaluation. *The Journal of Sex Research*, 62(6), 1124-1134. <https://doi.org/10.1080/00224499.2024.2331275>
- Fisher, C. B., Tao, X., & Ford, M. (2024). Social media: A double-edged sword for LGBTQ+ youth. *Computers in Human Behavior*, 156, 108194. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108194>
- Foulkes, L., & Andrews, J. L. (2023). Are mental health awareness efforts contributing to the rise in reported mental health problems? A call to test the prevalence inflation hypothesis. *New Ideas in Psychology*, 69, 101010. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101010>
- Foulkes, L., Winterburn, I., Sandra, D., Inzlicht, M., Andrews, J. L., & Guzman Holst, C. (2026). The psychological consequences of mental health awareness efforts. *Nature Reviews Psychology*, 5(3), 173-184. <https://doi.org/10.1038/s44159-026-00532-7>
- Garritsen H, Geuke G, Hipple Walters B, Willemsen M. (2023). *Notitie Leeftijdsgrens verkoop tabak naar 21 jaar*. Utrecht: Trimbos-instituut. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2025/10/AF2109-Notitie-Leeftijdsgrens-verkoop-tabak-naar-21-jaar.pdf>
- Gezondheidsraad (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. Geraadpleegd van <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>
- Gezondheidsraad. (2026). *Alcohol en gezondheid in brede zin*. Geraadpleegd op 15 juli 2026, van <https://www.gezondheidsraad.nl/adviesonderwerpen/gezondheidsgerelateerd-gedrag/alcohol-en-gezondheid-in-brede-zin>
- GGD Amsterdam. (2024). *Gezondheid en welbevinden Amsterdamse jongeren. Resultaten Gezondheidsmonitor Jeugd 2023*. Geraadpleegd van https://www.ggd.amsterdam.nl/publish/pages/1053205/factsheet-gezondheidsmonitor-jeugd-2023-amsterdam-wt24_1.pdf
- GGD GHOR Nederland. (2024, 28 mei). *Gezondheid van jongeren blijft kwetsbaar*. Geraadpleegd op 11 juli 2026, van <https://ggdghor.nl/actueel-bericht/gezondheid-jongeren-blijft-kwetsbaar/>
- Goagoses, N., Vasalampi, K., Virtanen, T., Pakarinen, E., Aunola, K., & Lerkkanen, M.-K. (2025). Bidirectional associations between perceived social support and internalizing and externalizing behavior problems in lower secondary school. *Youth & Society*, 58(6), 887-910. <https://doi.org/10.1177/0044118X251380601>

- Goodman, R., Meltzer, H., & Bailey, V. (1998). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 7(3), 125-130. <https://doi.org/10.1007/s007870050057>
- Gower, A. L., Forster, M., Gloppen, K., Johnson, A. Z., Eisenberg, M. E., Connett, J. E., & Borowsky, I. W. (2018). School practices to foster LGBT-supportive climate: Associations with adolescent bullying involvement. *Prevention Science*, 19(6), 813-821. <https://doi.org/10.1007/s11121-017-0847-4>
- Gubbels, J., van der Put, C. E., & Assink, M. (2019). Risk factors for school absenteeism and dropout: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(9), 1637-1667. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01072-5>
- Gunasiri, H., Patrick, R., Snell, T., Garad, R., Enticott, J., Meadows, G., & Henderson-Wilson, C. (2022). Young people's mental health in a changing climate. *The Lancet Planetary Health*, 6, S1. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00263-7](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00263-7)
- Halliday, S., Gregory, T., Taylor, A., Digenis, C., & Turnbull, D. (2021). The impact of bullying victimization in early adolescence on subsequent psychosocial and academic outcomes across the adolescent period: A systematic review. *Journal of School Violence*, 20(3), 351-373. <https://doi.org/10.1080/15388220.2021.1913598>
- Haugland, S., Wold, B., Stevenson, J., Aaroe, L. E., & Woynarowska, B. (2001). Subjective health complaints in adolescence: A cross-national comparison of prevalence and dimensionality. *European Journal of Public Health*, 11(1), 4-10. <https://doi.org/10.1093/eurpub/11.1.4>
- Hoekstra, H., Jonker, T., & Van der Veer, N. (2023). *Nationale social media onderzoek 2023*. Newcom Research & Consultancy. Geraadpleegd van <https://kmp.nl/wp-content/uploads/2023/02/Newcom-Nationale-Social-Media-Onderzoek-2023.pdf>
- Huijnk, W., & van Beusekom, G. (2021). *Wat maakt het verschil? Over het welzijn, de sociale relaties en de leefstijl van lesbische, homoseksuele en biseksuele jongeren*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau. Geraadpleegd van https://sociaalweb.nl/wp-content/uploads/po_assets/690924.pdf
- Inchley, J., Currie, D., Samdal, O., Jåstad, A., Cosma, A., & Nic Gabhainn, S., editors. (2023). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study protocol: Background, methodology and mandatory items for the 2021/22 survey*. Glasgow: MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, University of Glasgow.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M., & Barnekow, V. (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: WHO Regional Office for Europe.
- Jovanović, V. (2016). The validity of the satisfaction with life scale in adolescents and a comparison with single-item life satisfaction measures: A preliminary study. *Quality of Life Research*, 25(12), 3173-3180. <https://doi.org/10.1007/s11136-016-1331-5>
- Kaufman, T. M. L., Kiekens, W. J., Baams, L., Bos, H. M. W., & De Looze, M. E. (2024). Gender sexuality alliances and school safety: who benefits most, and do additive school-led practices strengthen the link? *Journal of Youth and Adolescence*, 53(7), 1499-1512. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01957-0>

- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., De Girolamo, G., Gluzman, S., Gureje, O., Haro, M., Kawakami, N., Karam, A., Levinson, D., Elena, M., Mora, M., Browne, M. A. O., Posada-Villa, J., Stein, D. J., Him, C., ... Chatterji, S. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's world mental health survey initiative. *World Psychiatry*, 6(3), 168–176.
- Klinck, M., Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2020). Bidirectional relationships between school connectedness and internalizing symptoms during early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 40(9), 1336-1368. <https://doi.org/10.1177/0272431619858401>
- Klungel, M., & Beijersbergen, R. (2024, 13 december). *Problemen op middelbare scholen rond Paarse Vrijdag*. NOS. Geraadpleegd op 13 augustus 2026, van <https://nos.nl/artikel/2548126-problemen-op-middelbare-scholen-rond-paarse-vrijdag>
- Koning, I., Vossen, H., Brons, H., & van den Eijnden, R. (2025). *Richtlijn gezond schermgebruik 2025: Richtlijn voor opvoeders*. Geraadpleegd van <https://open.overheid.nl/documenten/e8f325dd-a4b4-4b5e-a4ba-97c33449c183/file>
- Koppen, A., Thoonen, I. M. J., Hunault, C. C., van Velzen, A. G., de Lange, D. W., & Rietjens, S. J. (2023). Significant increase in deliberate self-poisonings among adolescents during the second year of the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 73(2), 319-324. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.02.041>
- Krumpal, I. (2013). Determinants of social desirability bias in sensitive surveys: A literature review. *Quality & Quantity*, 47(4), 2025-2047. <https://doi.org/10.1007/s11135-011-9640-9>
- Kuijpers, T., Boer, J., Rodenburg, A., Edens, J., Eykelenboom, M., Sanderma-Nawijn, E.L., Blokstra, A., & van Giessen, A. (2024). *Doorrekening impact Nationaal Preventieakkoord: Deelakkoord roken. Worden de ambities voor 2040 bereikt?*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Geraadpleegd van <https://rivm.openrepository.com/server/api/core/bitstreams/915b92f0-314e-4176-b4c3-29d329f4f7b9/content>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567-582. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000062>
- Lester, L., Waters, S., & Cross, D. (2013). The relationship between school connectedness and mental health during the transition to secondary school: A path analysis. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 23(2), 157-171. <https://doi.org/10.1017/jgc.2013.20>
- Levin, K. A., & Currie, C. (2014). Reliability and validity of an adapted version of the Cantril Ladder for use with adolescent samples. *Social Indicators Research*, 119(2), 1047-1063. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0507-4>
- Lim, C. C. W., Sun, T., Hall, W., Gartner, C., & Connor, J. P. (2024). Swipe to inhale: Tobacco-related content on social media and susceptibility to tobacco use. *American Journal of Preventive Medicine*, 67(6), 968-972. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2024.07.020>
- Liu, Q., Xu, Y., Li, Y., Raat, H., & Jiang, M. (2021). Bidirectional associations between school connectedness and mental health problems in early adolescence: A cross-lagged model. *School Mental Health*, 13(4), 730-742. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09440-y>
- Löfstedt, P., García-Moya, I., Corell, M., Paniagua, C., Samdal, O., Välimaa, R., Lyyra, N., Currie, D., & Rasmussen, M. (2020). School satisfaction and school pressure in the WHO European Region and North America: An analysis of time trends (2002–2018) and patterns of co-occurrence in

- 32 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S59-S69. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.007>
- Luijk, M. P., Bülow, A., Boele, S., de Haan, A., van der Kaap-Deeder, J., & Keijsers, L. (2024). Overparenting in adolescents' everyday life: Development and validation of the momentary overparenting scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(2), 480-498 <https://doi.org/10.1177/02654075231192382>
- Lutz, S., & Schneider, F. M. (2021). Is receiving dislikes in social media still better than being ignored? The effects of ostracism and rejection on need threat and coping responses online. *Media Psychology*, 24(6), 741-765. <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1799409>
- Martín-Cárdaba, M. Á., Martínez Díaz, M. V., Lafuente Pérez, P., & García Castro, J. A. (2024). Smartphone ownership, minors' well-being, and parental mediation strategies. An analysis in the context of social media influencers. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(10), 2202 - 2218. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02013-7>
- Mathews, F., Newlove-Delgado, T., Finning, K., Boyle, C., Hayes, R., Johnston, P., & Ford, T. (2021). Teachers' concerns about pupils' mental health in a cross-sectional survey of a population sample of British schoolchildren. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(2), 99-105. <https://doi.org/10.1111/camh.12390>
- McGorry, P. D., Mei, C., Dalal, N., Alvarez-Jimenez, M., Blakemore, S.-J., Browne, V., Dooley, B., Hickie, I. B., Jones, P. B., McDaid, D., Mihalopoulos, C., Wood, S. J., El Azzouzi, F. A., Fazio, J., Gow, E., Hanjabam, S., Hayes, A., Morris, A., Pang, E., ... Killackey, E. (2024). The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. *The Lancet Psychiatry*, 11(9), 731-774. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00163-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00163-9)
- Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) (z.d.). *Aantal studenten in het mbo*. Geraadpleegd op 2 september 2026, van <https://www.ocwincijfers.nl/sectoren/middelbaar-beroepsonderwijs/studenten/aantallen-studenten-mbo>
- Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) (2022). *Emancipatienota 2022-2025*. Geraadpleegd van <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-9442234d31a1e83aaed7b1a7dece2205bb92e2fe/pdf>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (2018). *Nationaal Preventieakkoord*. Geraadpleegd van <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-1f7b7558-4628-477d-8542-9508d913ab2c/file>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (2025a). *Aanvullend zorg- en welzijnsakkoord. Samen sterker voor zorg en welzijn*. Geraadpleegd van <https://open.overheid.nl/documenten/52fcdec1-71d5-4695-87bf-e4c46c73d730/file>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (2025b). *Versterkingsagenda mentale gezondheid & ggz*. Geraadpleegd van <https://open.overheid.nl/documenten/e6e32c1c-f9ce-41b9-82d6-2d2652b64247/file>
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H.-J., M. Spada, M., Throuvala, M., & Van Den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 153, 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Noorman, M. A. J., Den Daas, C., & De Wit, J. B. F. (2023). How parents' ideals are offset by uncertainty and fears: A systematic review of the experiences of european parents regarding

- the sexual education of their children. *The Journal of Sex Research*, 60(7), 1034-1044.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2064414>
- Nordbø, E. C. A., Nordh, H., Raanaas, R. K., & Aamodt, G. (2020). Promoting activity participation and well-being among children and adolescents: A systematic review of neighborhood built-environment determinants. *JBI Evidence Synthesis*, 18(3), 370-458. <https://doi.org/10.11124/JBISIR-D-19-00051>
- Núñez-Regueiro, F., & Núñez-Regueiro, S. (2021). Identifying salient stressors of adolescence: A systematic review and content analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(12), 2533-2556.
<https://doi.org/10.1007/s10964-021-01492-2>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S.-J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634-640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Pouwels, J. L., Vreeswijk, L. L. M., van den Berg, Y. H. M., & Daalmans, S. (2024). *Telefoons de school uit: Betutteling of broodnodig? Betekenisgeving van leerlingen, ouders en leerkrachten aan het "thuis of in de kluis"-beleid*. Nijmegen: Behavioural Science Institute, Radboud Universiteit.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 155(5), 554-559
<https://doi.org/10.1001/archpedi.155.5.554>
- Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (2025). *Op de rem! Voorbij de hypernerveuze samenleving*. Den Haag: RVS. Geraadpleegd van <https://open.overheid.nl/documenten/53e0043e-94c0-44e4-8cdb-f2fc9ebc3094/file>
- Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Torsheim, T., Hetland, J., Freeman, J., Danielson, M., Thomas, C. & The HBSC Positive Health Group. (2008). An international scoring system for self-reported health complaints in adolescents. *European Journal of Public Health*, 18(3), 294-299.
<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckn001>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2016). *Gezondheidsrisico's lachgas (N2O) risicobeoordeling RIVM*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2023, 30 november). *EU-Schoolfruit- en groenteprogramma*. Geraadpleegd van <https://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken-overzicht?item=eu-schoolfruit-en-groenteprogramma>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2026a, 14 juni). *Leefstijlmonitor*. Geraadpleegd van <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor>.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (2026b). *De wetenschappelijke onderbouwing van de Gezonde Kinderopvang-aanpak en Gezonde School-aanpak*. Geraadpleegd van <https://cms.gezondeschool.nl/sites/default/files/2026-04/De-wetenschappelijke-onderbouwing-van-de-Gezonde-Kinderopvang-aanpak-en-Gezonde-School-aanpak.pdf>
- Rijksoverheid (2023a). *Hervormingsagenda Jeugd 2023-2028*. Geraadpleegd van <https://open.overheid.nl/documenten/addec5d5-279c-40de-b607-7b64e8441602/file>
- Rijksoverheid (2023b, 7 november). *Kamerbrief over landelijke afspraken mobiele telefoons in de klas in het basisonderwijs en speciaal onderwijs*. Geraadpleegd van <https://open.overheid.nl/documenten/dpc-40afd317f1a283aa8bb7f8fdeddb9fa52ca29439>
- Rijksoverheid (2025). *Samenhangende preventiestrategie*. Den Haag: Rijksoverheid. Geraadpleegd van <https://open.overheid.nl/documenten/ef6874c0-73ee-45c8-a117-e909d141ff57/file>

- Rombouts, M., Morren, K., van Dorsselaer, S., Tuithof, M., Monshouwer, K. (2024). *Peilstationsonderzoek Scholieren 2023*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Rombouts, M., Van Dorsselaer, S., Scheffers-van Schayk, T., Tuithof, M., Kleinjan, M., & Monshouwer, K. (2020). *Jeugd en riskant gedrag 2019: Kerngegevens uit het Peilstationsonderzoek Scholieren*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73(6), 1830–1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>
- Rose, A. J. (2021). The costs and benefits of co-rumination. *Child Development Perspectives*, 15(3), 176–181. <https://doi.org/10.1111/cdep.12419>
- Rueger, S. Y., Pyun, Y., Coyle, S., Wimmer, J., & Stone, L. B. (2022). Youth depression and perceived social support from parents: A meta-analysis of gender and stress-related differences. *Psychological Bulletin*, 148(9-10), 710–740. <https://doi.org/10.1037/bul0000378>
- Salmensalo, M., Ruotsalainen, H., Hylkilä, K., Kääriäinen, M., Konttila, J., Männistö, M., & Männikkö, N. (2024). Associations between digital gaming behavior and physical activity among Finnish vocational students. *Journal of Public Health*, 32(1), 53–63. <https://doi.org/10.1007/s10389-022-01788-y>
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezech, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630–1640. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60072-5)
- Schotel, A.L., Den Draak, M. & Nazer, M. (2026, 20 maart). Een waarde(n)vol debat over de Week van de Lentekriebels. *Sociale Vraagstukken*. Geraadpleegd van <https://www.socialevraagstukken.nl/een-waardenvol-debat-over-de-week-van-de-lentekriebels/>
- Schwartz-Mette, R. A., Shankman, J., Dueweke, A. R., Borowski, S., & Rose, A. J. (2020). Relations of friendship experiences with depressive symptoms and loneliness in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(8), 664–700. <https://doi.org/10.1037/bul0000239>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- SLO (2026). *Kerndoelen voortgezet onderwijs*. Geraadpleegd van <https://www.slo.nl/@25214/kerndoelen-voortgezet-onderwijs/>
- Sociaal-Economische Raad (SER) (2022). *Veelbelovend: Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2021*. Den Haag: Sociaal-Economische Raad.
- Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) (2024). *Kennisnotitie. Jongeren leren omgaan met diversiteit op school en in de samenleving*. Geraadpleegd van <https://www.scp.nl/documenten/2024/09/10/kennisnotitie-jongeren-leren-omgaan-met-diversiteit>
- Spendelow, J. S., Simonds, L. M., & Avery, R. E. (2017). The relationship between co-rumination and internalizing problems: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 512–527. <https://doi.org/10.1002/cpp.2023>
- Steare, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 302–317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- Stefanek, E., Strohmeier, D., & Yanagida, T. (2017). Depression in groups of bullies and victims: evidence for the differential importance of peer status, reciprocal friends, school liking,

- academic self-efficacy, school motivation and academic achievement. *International Journal of Developmental Science*, 11(1-2), 31-43. <https://doi.org/10.3233/DEV-160214>
- Stevens, G. W. J. M. (2024). Editorial: Adolescent mental health in a rapidly changing world. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 65(12), 1551-1553. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14065>
- Stevens, G. (2025). *Pleidooi voor het complexe verhaal* [Oratie]. Universiteit Utrecht.
- Stevens, G., Reijmes, G., de Roos, S., van Dorsselaer, S., & de Looze, M. (2024). *HBSC-trends in welzijn en middelengebruik 2009/10—2021/22 Nederlandse jongeren vergeleken met internationale leeftijdgenoten*. <https://hbcsnederland.nl/wp-content/uploads/2024/06/HBSC-trends-in-welzijn-en-middelengebruik-0910-2122.pdf>
- Stevens, G., Rombouts, M., Maes, M., Zondervan, A., Van Dorsselaer, S., Schouten, F., & Scheffers-van Schayk, T. (2023). *Jong na Corona: Welzijn van jongeren tussen 2017 en 2022 en inzet van NP Onderwijsmiddelen door scholen*. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Stevens, G., Van Dorsselaer, S., Boer, M., de Roos, S., Duinhof, E. L., ter Bogt, T. F. M., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Kuyper, L., Visser, D., Vollebergh, W. A. M., & De Looze, M. (2018). *HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Stewart, R., Wright, B., Smith, L., Roberts, S., & Russell, N. (2021). Gendered stereotypes and norms: A systematic review of interventions designed to shift attitudes and behaviour. *Heliyon*, 7(4), e06660. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06660>
- Thiagarajan, T., Newson, J., & Swaminathan, S. (2025). *An exploration of the impact of smartphones in childhood on mind health in young adulthood*. Open Science Framework. https://doi.org/10.31219/osf.io/xdnru_v1
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S. & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167-176 <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Torsheim, T., Cavallo, F., Levin, K. A., Schnohr, C., Mazur, J., Niclasen, B., & Currie, C. (2016). Psychometric validation of the revised family affluence scale: A latent variable approach. *Child Indicators Research*, 9(3), 771–784. <https://doi.org/10.1007/s12187-015-9339-x>
- Trimbos-instituut (z.d.). *EXPLORE: onderzoek middelengebruik kwetsbare jongeren*. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/kennis/drugs/feiten-cijfers-drugs-alcohol-roken/explore/>
- Van Ark, Ter Haar, Lazeroms, Polman & De Zwart (2025). *Groeipijn*. Advies deskundigencommissie hervormingsagenda jeugd. Geraadpleegd van <https://open.overheid.nl/documenten/749943b7-18be-4b0d-9dd7-7a8f33b9b084/file>
- Van de Weerd, P. (2023). Being ‘the lowest’: Models of identity and deficit discourse in vocational education. *Ethnography and Education*, 18(2), 144-158. <https://doi.org/10.1080/17457823.2022.2149272>
- Van den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van Gurp, F., & Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents’ psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697-706. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

- Van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L. H. C., & Valkenburg, P. M. (2026). Diverse platforms, diverse effects: Evidence from a 100-day study on social media and adolescent mental health. *Current Psychology*, 45(1), 36. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08893-7>
- Van Vliet, R., Van Der Ploeg, R., Kretschmer, T., Kiekens, W. J., & Baams, L. (2025). Supportive school strategies for sexually and gender diverse students: A meta-analysis of the associations with bullying-victimization experiences and feelings of school safety. *Educational Research Review*, 47, 100689. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2025.100689>
- Van Werkhoven, J., & Eulderink, K. (2026, 6 maart). *Ervaringen van onderwijsprofessionals met de invloed van de sfeer op de sociale veiligheid binnen het onderwijs. Rapport voor Stichting School & Veiligheid*. Amsterdam: Ipsos I&O Publiek. Geraadpleegd van https://www.ipsos-publiek.nl/wp-content/uploads/2026/08/Ipsos-IO-Manosfeer-St.-School-Veiligheid_Definitief.pdf
- Van Wijk, I., Valkenberg, H., & Stam, C. (2026). *Zelf toegebracht letsel 2015-2024. Verdiepende analyses betreft SEH-bezoeken in verband met suïcidepogingen en automutilatie*. Amsterdam: VeiligheidNL. Geraadpleegd van https://www.113.nl/sites/default/files/113/infomateriaal_2026/factsheets/Rapport%20verdiepende%20analyses%20zelftoegebracht%20letsel%202015-2024.pdf
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Vancampfort, D., Ashdown-Franks, G., Smith, L., Firth, J., Van Damme, T., Christiaansen, L., Stubbs, B., & Koyanagi, A. (2019). Leisure-time sedentary behavior and loneliness among 148,045 adolescents aged 12–15 years from 52 low-and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders*, 251, 149-155. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.076>
- Vanluydt, E., Van Den Eijnden, R., Vonk, L., Putrik, P., Van Amelsvoort, T., Delespaul, P., Levels, M., & Huijts, T. (2026). Disconnect to reconnect: how variations between types of smartphone bans influence students' well-being and social connectedness in Dutch secondary education. *Journal of Youth and Adolescence*, 55(3), 551-569. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02313-6>
- Vermeulen, W., Schwartz, T., Hoekstra, S., & Kleinjan, M. (2021). *Druk in het voortgezet onderwijs. Onderzoek naar oorzaken van schooldruk in het voortgezet onderwijs*. Amsterdam: SEO Economisch Onderzoek. Geraadpleegd van <https://www.seo.nl/wp-content/uploads/2023/02/2021-56-Druk-in-het-voortgezet-onderwijs.pdf>
- Voedingscentrum. (2025). *Jarenlange inzet van Adviseurs Eetomgevingen heeft effect*. Geraadpleegd van <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Eetomgeving/GSK/Factsheet%20peiling%20gezonde%20schoolkantine%202025.pdf>
- Vogels, R., & Maslowski, R. (2017). Onderwijs. In R. Bijl, J. Boelhouwer, & A. Wennekers (Red.), *De sociale staat van Nederland 2017* (pp. 88-111). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- VO-raad. (z.d.). *Toetsdruk: Een initiatief van LAKS en de VO-raad*. Geraadpleegd op 8 juli 2026, van <https://vo-raad.nl/projecten/toetsdruk-een-initiatief-van-laks-en-de-vo-raad/over>
- Welbevinden op School (2023). *Integraal werken aan welbevinden in het onderwijs. Een theoretische onderbouwing*. Utrecht: Trimbos-instituut en Pharos. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2021/12/AF1488-Rapport-een-onderbouwingsdocument-van-het-programma-Welbevinden-op-School.pdf>

- Xu, Y., Chiang, P.-C., Scott, M., Gao, Y., Xu, J., Yang, Y., Hall, W.J., Espelage, D.L. (2026). School-level mental health protective and promotive factors for sexual and gender minority youth: A systematic review. *Journal of School Psychology, 116*, 101546. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2025.101546>
- Zahedi, H., Djalalinia, S., Sadeghi, O., Zare Garizi, F., Asayesh, H., Payab, M., Zarei, M., & Qorbani, M. (2022). Breakfast consumption and mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutritional Neuroscience, 25*(6), 1250-1264. <https://doi.org/10.1080/1028415X.2020.1853411>
- Zeinstra, G. G., van der Haar, S., & Haveman-Nies, A. (2021). Strategies to increase primary school children's fruit and vegetable intake during 10AM snack time. *Appetite, 163*, 105235. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105235>

