Welzijn van jongeren in de ‘coronatijd’

Onderzoek is uitgevoerd door Chris, wat er ook is!, onderdeel van
Stichting Chris en Voorkom!

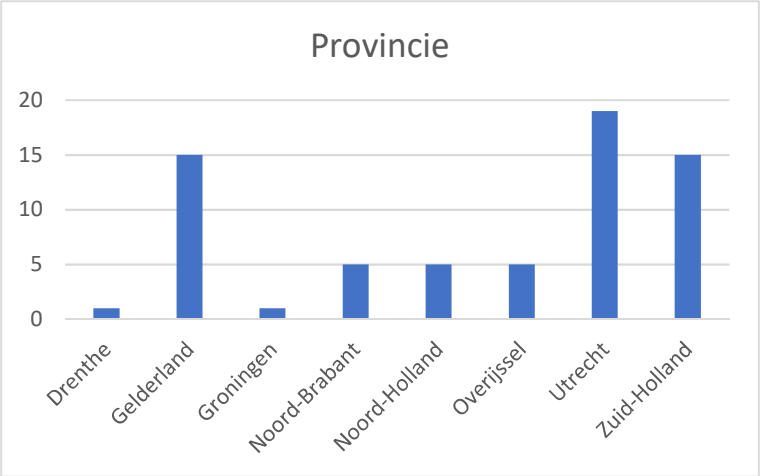
Aanleiding
Er wordt op verschillende media gesproken over onveiligheid in gezinnen en over jongeren die zich niet aan de coronamaatregelen houden. Over jongvolwassenen werd in de media gesproken vanwege de verandering op sociaal gebied. Ook in onze directe omgeving spraken wij (als medewerkers van Chris en Voorkom!) tieners die de tijd dat zij vanwege het coronavirus niet naar school konden. Sommigen zeiden deze tijd als een positieve tijd te hebben ervaren in het contact met familie en in de rust die het hen gaf. De verschillende geluiden maakten dat wij als medewerkers van Chris en Voorkom! wilde weten hoe het nou echt gaat met de jongeren en hoe zij deze afgelopen maanden hebben ervaren. Om die reden hebben wij een onderzoek opgezet naar het welzijn van jongeren tijdens de coronatijd. Als richtlijn hebben wij daar deze onderzoeksvraag bij gebruikt:

Hoe hebben jongeren tussen de 12 en 17 jaar de tijd, dat zij niet naar school konden vanwege het coronavirus, beleefd op het gebied van familie, school, vriendschappen, vrijetijdsbesteding en gezondheid?

Respondenten
Er zijn enquêtes afgenomen onder 101 jongeren verspreid over Nederland. Alle jongeren zijn tussen de 12 en 17 jaar oud. De enquête is verspreid binnen ons netwerk, via sociale media en via onze website. Hoe de respondenten qua leeftijd en provincie precies zijn verdeeld is afgebeeld in onderstaande grafieken.

Leeftijden:

12-14 jaar 14-16 jaar 16/17 jaar	
16/17 jaar	37
14-16 jaar	34
12-14 jaar	29
12-14 jaar 14-16 jaar	1



Samenvatting

In de afgelopen tijd is het welzijn van jongeren onder druk komen te staan. Als Stichting Chris en Voorkom! hebben wij een onderzoek uitgevoerd onder 101 jongeren waaruit blijkt dat - naast een groot deel van de jongeren dat geen verandering ervoer op deze gebieden - bijna de helft van de jongeren minder sportte, 36,6% slechter sliep en meer zorgen had, 21,8% meer angst ervoer en 32,7% meer negatieve gedachten had in de tijd dat zij thuis waren vanwege het coronavirus. Schoolwerk ging bij de helft (48,5%) van de jongeren slechter en een groot deel (28,7% van het totaal aantal respondenten) had moeite met het invullen van de vrije tijd. Daar tegenover staat dat 28,7% meer blijdschap ervoer en 62,4% meer rust!

Rust
Het ervaren van meer rust kwam in alle onderdelen van het onderzoek naar voren. In de thuissituatie waren jongeren die meer tijd en rust ervoeren in hun gezin, in het schoolwerk waren jongeren die hierin meer ruimte en minder druk ervoeren. In hun vrije tijd en sociale leven ervoeren zij het wegvallen van verplichtingen. Sociale aangelegenheden als verjaardagen, sportclubs en andere clubs vielen weg. Ondanks het gemis van sociaal contact werd dit door veel jongeren als positief ervaren, rustiger en vrijblijvender. Dit zou iets kunnen zeggen over de druk die zij normaal ervaren om overal aan mee te doen en aan deel te nemen.

Sociaal contact
Op de vraag wat jongeren het meest hebben gemist in deze tijd geeft 30,7% aan het sociaal contact te hebben gemist, het fysiek afspreken met vrienden. Ondertussen zegt maar 24,8% niet fysiek af te hebben gesproken met vrienden. 3% zegt helemaal geen contact te hebben gehad met vrienden, ook niet online, en geven aan dit ontzettend te hebben gemist. Opvallend is dat 26,7% van de jongeren aangeeft minder onzeker te zijn geweest in de coronatijd en meer dan de helft hiervan wijt dit aan de afwezigheid van sociaal contact en daarmee ook de sociale druk. Sociaal contact is ontzettend belangrijk in de puberteit, jongeren meten zich aan elkaar en ontdekken wie zij zelf zijn. Het ontbreken hiervan geeft een kleine groep rust, maar het sociaal contact op zich is essentieel voor hun ontwikkeling.

Structuur
Een terugkomend thema dat het welzijn van jongeren ondermijnde was het gebrek aan structuur. Dit noemen zij in het schoolwerk dat slechter ging, de vrije tijd waar zij zich soms geen raad mee wisten, het sporten waar geen structuur meer in zat, het slaapritme wat voor veel jongeren veranderde. Een kleine groep wist hier zelf goed op in te spelen door structuur aan te brengen, maar een grote groep worstelde hiermee. Plannen is voor tieners in het algemeen moeilijker, omdat het hersengebied dat verantwoordelijk is voor planning nog niet uitgegroeid is.

Concluderend kan gesteld worden dat er normaal gesproken ontzettend veel verwacht wordt van tieners en dat deze periode bloot heeft gelegd dat jongeren te veel onder druk staan. Ten tweede missen jongeren het sociaal contact, dat is niet alleen een gemis maar tevens een nood in hun ontwikkeling. Ten derde heeft een groot deel van de jongeren behoefte aan meer structuur en zijn juist diegenen die hier al niet goed in waren hier het slachtoffer van. Voor al deze drie punten geldt dat hierin gefaciliteerd en meer ondersteund kan worden door scholen, gezinnen, kerken en andere verenigingen. Juist nu er ook weer een zomervakantie aan komt en we niet zeker weten wat er nog komt!

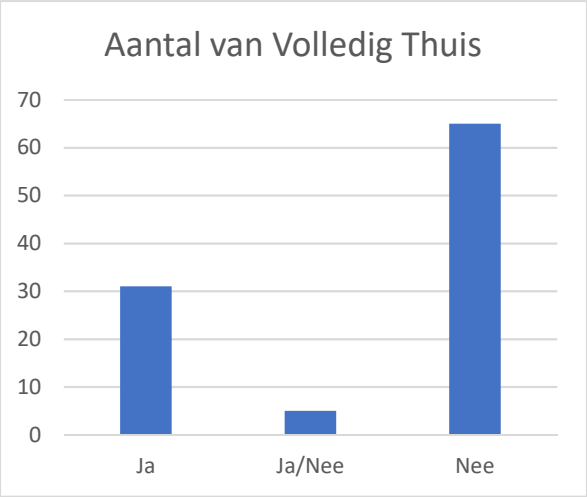
Onderzoek is uitgevoerd door Chris, wat er ook is!, onderdeel van
Stichting Chris en Voorkom!

Resultaten

Een aantal jongeren heeft aangegeven dat er contact met hen opgenomen mocht worden. Deze jongeren hebben zijn bevraagd over de rol van de kerk in de coronatijd. Reactie die jongeren daarop hebben gegeven zijn niet meegenomen in deze resultaten.
Niets uit dit onderzoek mag zonder toestemming worden overgenomen. Wilt u meer weten over de resultaten dan kan u contact met ons opnemen; info@chris.nl

Familie

Om een algemeen beeld te krijgen van de situatie waar jongeren zich in bevonden, vroegen wij hen naar de frequentie waarin zij de afgelopen maanden daadwerkelijk thuis waren. Zoals in onderstaande grafiek te zien is gaf 64,4% aan niet elke dag volledig thuis te zijn, 30,7% was elke dag wel volledig thuis en 4,9% zat hier tussenin.



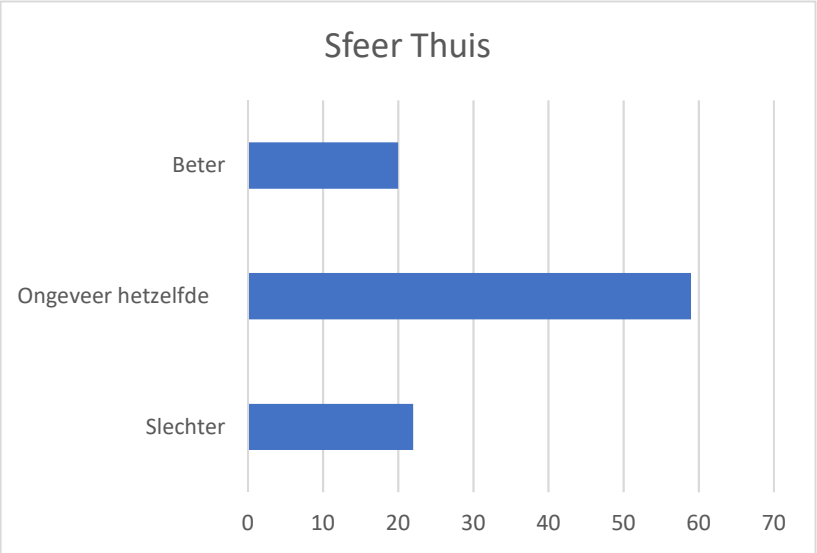
Met wie waren jongeren thuis
De jongeren waren voornamelijk thuis met hun (pleeg) ouders en broertjes/ zusjes (48%), een gedeelte was alleen met ouders thuis (25%) en een ander deel was alleen met broertjes en/of zusjes thuis (14%).

Redenen om niet volledig thuis te zijn
De redenen om niet volledig thuis te zijn waren voor jongeren om vrienden te zien (41,6% van het totaal aan respondenten), hobby's uit te oefenen (21,8%, idem.), te werken (7,9%, idem.), familie te zien (4%, idem.), naar buiten te gaan om te wandelen of om naar de winkel te gaan (5%, idem.) en sommigen volgden nog onderwijs buiten de deur (2%, idem.). De rest heeft geen reden ingevuld of was volledig thuis.

Wat gaan jongeren missen aan het thuis zijn?
Wat jongeren gaan missen aan het thuis zijn is voornamelijk het ervaren van rust, wat voor hen betekent dat ze meer eigen tijd hadden en hun eigen planning konden volgen en simpelweg meer tijd en ruimte ervaren in het dagelijks leven (37,6%). Daarnaast waardeerden veel jongeren (33,7%) het 'echt tijd hebben met familie en vrienden'; de verdieping van het contact met hen. Een aantal (13,9%) gaat ook het uitslapen missen en een ander deel (6,9%) zegt niks te gaan missen. De rest gaf geen of een andere toelichting.

Waarvan zijn jongeren blij dat het voorbij is?
De jongeren zijn blij dat het constante thuis zitten voorbij is; de saaiheid, het thuis zijn en dat alles dicht is (28,7%). Daarnaast missen jongeren het zien van familie en vrienden (28,7%) en zijn ze blij als het 1,5 meter afstand houden voorbij is (7,9%). Een aantal zijn ook blij dat het 'op elkaars lip zitten' en 'het ruzie maken thuis' (16,8%) voorbij is. Een andere groep (9,9%) heeft geen idee waarvan ze blij zijn dat het voorbij is en een enkeling (3%) zegt over alles blij te zijn dat het voorbij is. De rest gaf geen of een andere toelichting.

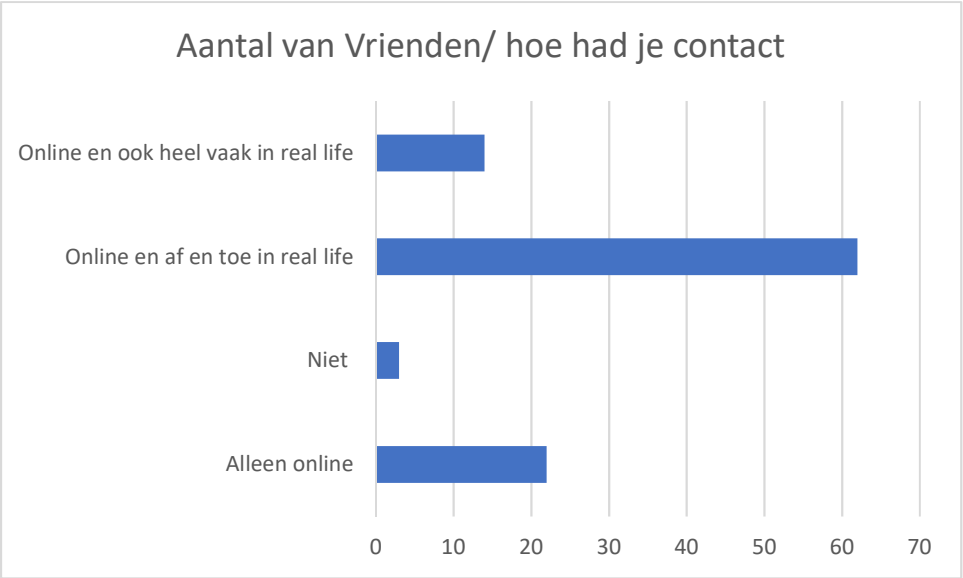
Sfeer thuis
In onderstaande grafiek is te zien dat de jongeren grotendeels (57%) de sfeer thuis hetzelfde heeft ervaren, 23% heeft de sfeer als slechter ervaren en 20% als beter.



Redenen voor deze ervaringen
Een aanzienlijk deel van de jongeren (29,7%) had thuis het gevoel op elkaars lip te zitten of vaker ruzie te hebben. Opvallend is dat zij niet allemaal kozen voor de optie dat de sfeer thuis slechter zou zijn. Veel geven aan dat de sfeer ongeveer hetzelfde is gebleven en zij weten dit aan dat iedereen zijn eigen ding deed (20,8%) of dat ze gewoon hetzelfde deden als normaal (12,9%). Een ander deel ervoer juist meer gezelligheid, gesprekken met elkaar en meeleven en daardoor minder stress in huis (18,8%). Een kleine groep (4%) gaf ook aan meer rust in huis te ervaren. Een aantal jongeren (6,9%) merkten op elkaar meer te zien, maar omschreven dit zowel positief als negatief. Een aantal gaven ook aan dat het op het begin leuk was om elkaar meer te zien, maar dat ze elkaar op ten duur wel een beetje zat waren. De rest gaf geen toelichting.

Vrienden

Om een beeld te krijgen van het contact wat jongeren hadden met hun vrienden vroegen wij hen om eerst aan te vinken hoe zij contact hadden met vrienden.
In onderstaande grafiek is te zien dat 21,8% van de jongeren aangaf alleen online contact te hebben gehad met hun vrienden, 69,4% had online contact en af en toe in real life, 13,9% online en heel vaak in real life en 3% had nauwelijks of geen contact met vrienden.

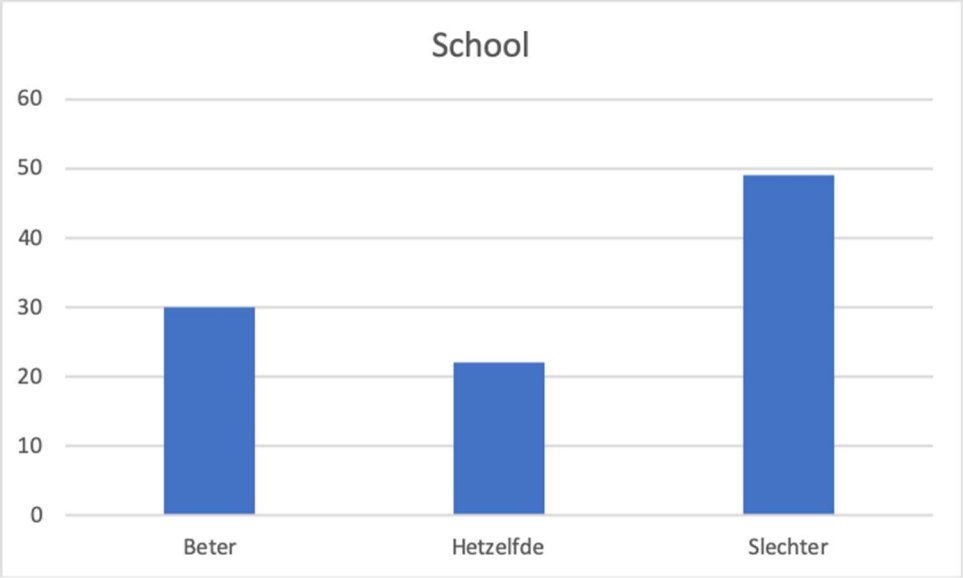


Voordelen in het contact
Een groot deel van de jongeren (39,6%) geeft aan geen voordelen te zien aan het contact met vrienden in de afgelopen tijd. Een kleinere groep (18,8%) ervoer juist frequenter contact. Een aantal jongeren (11,9%) geven aan dat hun contact intensiever geworden is, verdiept of veranderd is. Een groep jongeren (9,9%) geeft aan dat het contact minder gehaast of verplicht is. Een klein deel (5%) geeft aan dat nu blijkt wie hun echte vrienden zijn. De rest gaf geen toelichting.

Gemist in het contact
In het contact met vrienden werd vooral het fysiek bij elkaar zijn gemist (59,4%); afspreken, gezelligheid, het lachen, grappen maken en elkaar simpelweg zien. Op de tweede plaats (11,9%) kwam het fysiek contact, elkaar een knuffel kunnen geven. Een kleine groep (9,9%) gaf aan niks te hebben gemist en enkeling (3%) gaf aan het 'frequenter elkaar zien' te missen. De rest gaf geen toelichting.

School

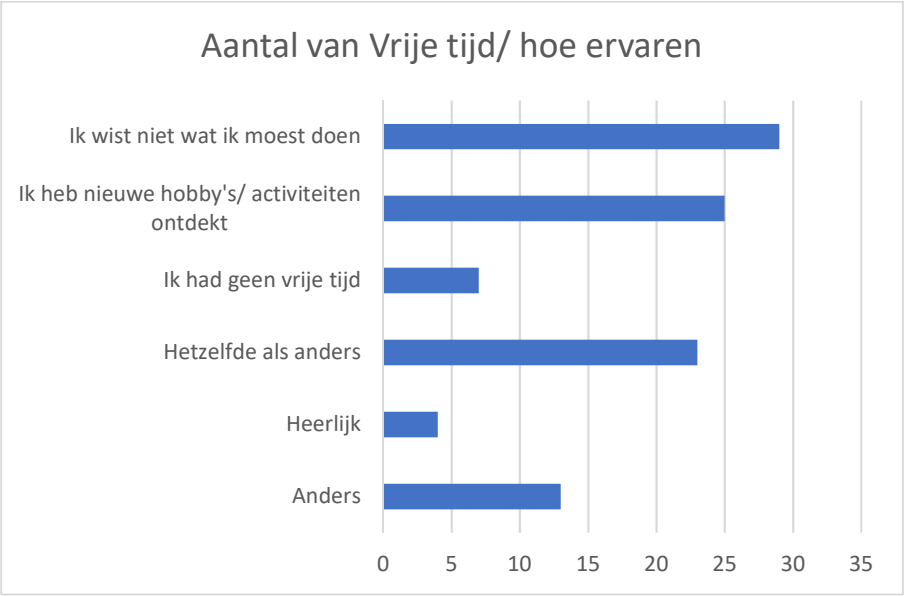
Het ‘thuis aan school werken’ wordt door het grootste deel (48,5%) als slechter ervaren, 29,7% ervaart het als beter en 21,8% ervaart het als hetzelfde. Zie onderstaande grafiek.



Redenen voor deze ervaringen
Een grote groep jongeren (26,7%) ervoer veel afleiding en een gebrek aan motivatie en daardoor ging hun schoolwerk slechter, maar aan de andere kant was er een kleine groep jongeren (6,9%) die juist meer discipline had en zich beter kon concentreren. Een andere grote groep jongeren (18,8%) had moeite met school doordat ze geen overzicht hadden in het werk dat ze moesten doen en hoe ze hun tijd moesten indelen. Daar tegenover stond een kleine groep (4%) die juist wel goed hun eigen werk in kon plannen. Een derde reden voor de moeite met schoolwerk was de communicatie, dat het moeilijker was om vragen te stellen en uitleg ook lastiger of anders werd ervaren (12,9%). Een klein deel van de jongeren (4%) ervoer school als positiever, omdat zij minder druk en meer rust ervoeren. Anderen merkte simpelweg op dat het anders was, maar ervoeren het hierdoor niet als beter of slechter (11,9%).

Vrije tijd

We vroegen jongeren om in te vullen hoe zij hun vrije tijd hebben ervaren. Van de jongeren wist 28,7% niet wat hij/ zij moest doen in zijn vrije tijd, 21,8% deed hetzelfde als normaal, 21,8% heeft nieuw hobby's ontdekt en 6,9% zei geen vrije tijd te hebben. Zie de grafiek hieronder.



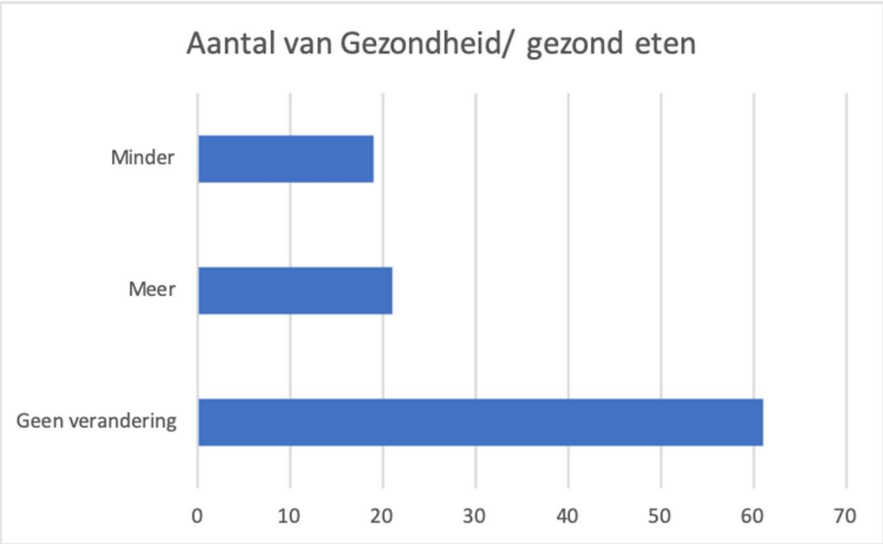
Wat jongeren vooral hebben gemist
Wat de meeste jongeren (30,7%) misten in hun vrije tijd was het sociaal contact; het afspreken met vrienden, de feestjes en dingen samen ondernemen. Op de tweede plaats kwam sporten (22,8%). Een enkeling ging meer sporten door deze tijd, maar het merendeel miste dit juist. Op de derde plaats kwam het zich vrij voelen (14,9%); 'Allen kunnen doen wat je wilt', 'niet stressen over afstand houden' en 'het gevoel hebben dat je vrij bent'. Daarnaast gaf een enkeling (3%) aan ritme te missen. De rest gaf geen toelichting.

Wat jongeren gaan missen aan deze tijd
Een groot deel van de jongeren (28,7%) gaf in de enquête aan dat ze het eigenlijk wel fijn vonden dat ze meer rust hadden; veel kunnen slapen, meer tijd voor zichzelf, minder hoeven in het algemeen en minder stressen voor school. Een andere groep (9,9%) gaf aan nieuwe dingen te hebben ontdekt in deze tijd en dit als positief te hebben ervaren. Een aantal (9,9%) gaf ook aan dat zij het prettig vonden dat zij hun eigen tijd in konden delen. De rest gaf geen toelichting.

Gezondheid

Gezond eten

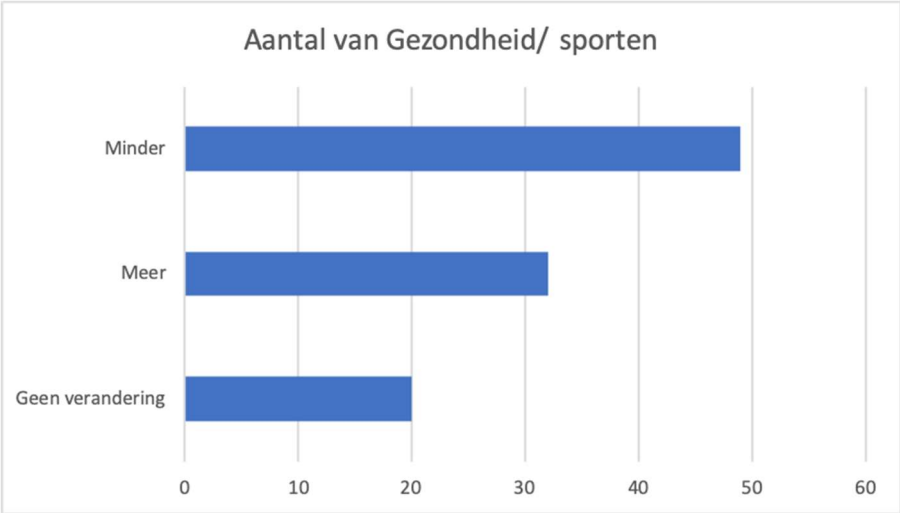
Op het gebied van gezond eten gaf de meerderheid (60,4%) aan dat er geen verandering was, 20,8% gaf aan meer gezond te eten en 18,8% gaf aan minder gezond te eten. Zie de grafiek hieronder.



Voor veel jongeren gold dat er geen verandering was in hun eetpatroon, de meesten gaven hier geen reden voor. Jongeren die minder gezond gingen eten zeiden dat dit kwam doordat er veel ongezond eten in hun bereik was in huis (10,9%, van het totaal aantal jongeren). Sommigen zeiden juist dat zij gezonder gingen eten, omdat ze meer tijd hadden om eten voor zichzelf te maken (5,9%, idem.). Een andere reden om minder gezond te eten was verveling (3%, idem.). Een reden om gezonder te eten was het niet buiten de deur kunnen eten (2%, idem.), normaal zouden zij bijvoorbeeld langs de Mac Donalds zijn gegaan.

Sporten

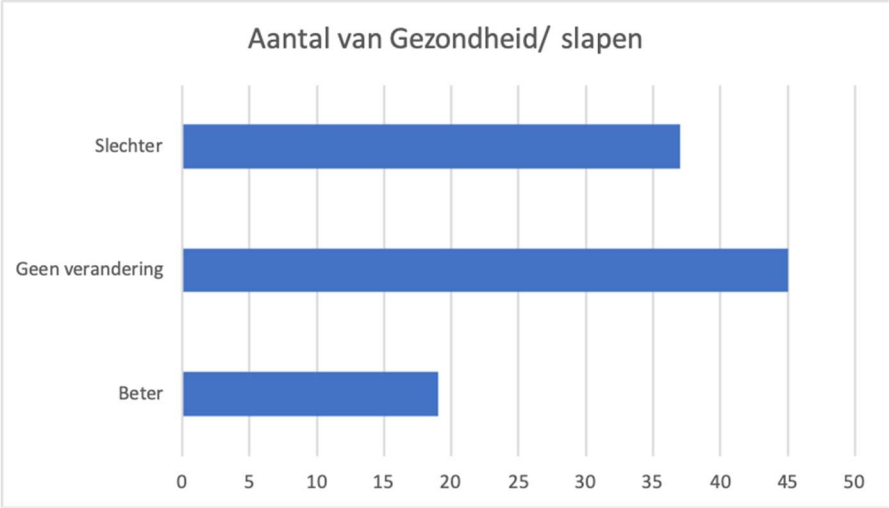
Jongeren zijn grotendeels minder gaan sporten (48,5%), 31,7% is meer gaan sporten en bij 19,8% is het hetzelfde gebleven.



Bij een groot deel (23,8%, van het totaal aantal respondenten) van de jongeren die meer gingen sporten kwam dit simpelweg doordat zij meer tijd hadden of zich verveelden. Bij een groot deel (33,7%, idem.) van de jongeren die minder gingen sporten kwam dit door de maatregelen waardoor sportverenigingen dicht gingen en jongeren niet meer naar school hoefden te fietsen. Een aantal (4%, idem.) gaven aan dat zij geen motivatie voelden om te gaan sporten.

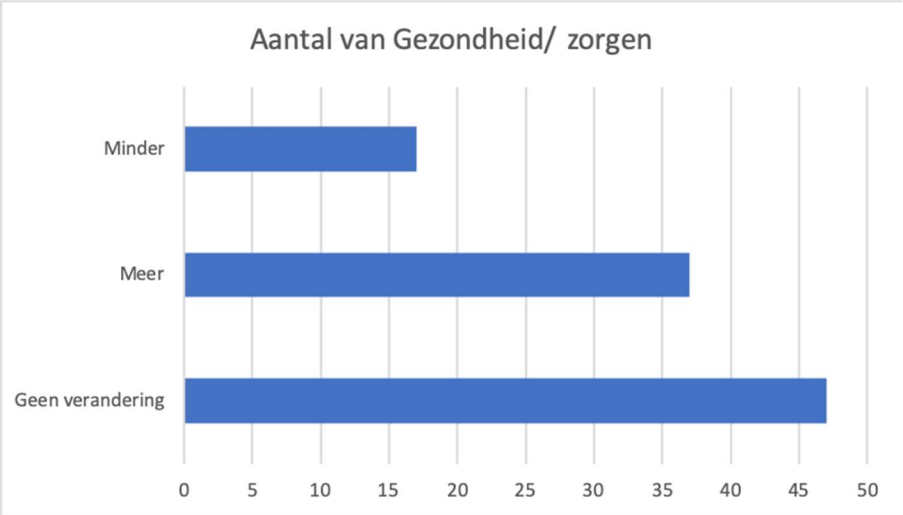
Slapen

Bij de meeste jongeren (44,6%) was er geen verandering in hoe zij sliepen. 36,6% van de jongeren sliep slechter en 18,8% sliep beter. Zie de grafiek hieronder.



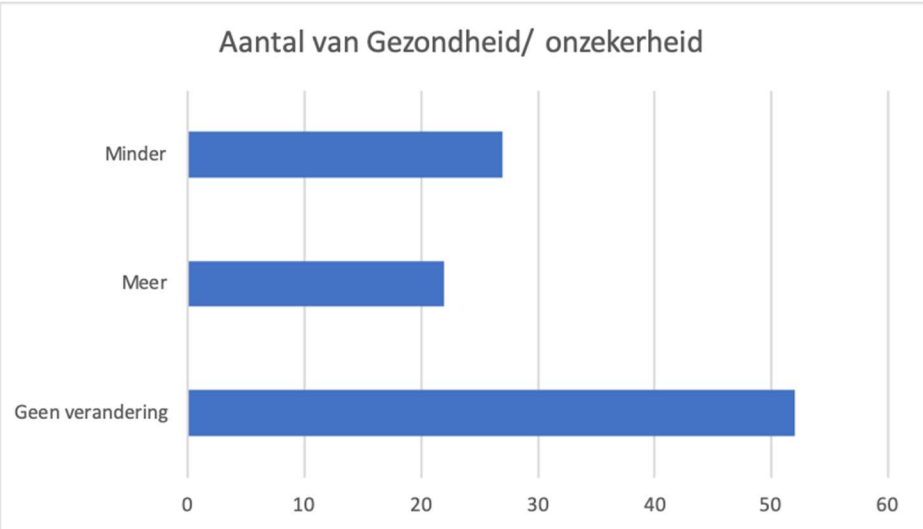
Een aantal jongeren (7,9%, van het totaal aantal respondenten) gaven aan dat zij slechter sliepen, omdat ze minder inspanning op een dag hadden en daarom minder moe waren. Een aantal (7,9%, idem.) gaven ook aan dat ze slecht sliepen doordat ze geen ritme meer hadden. Een deel van de jongeren (12,9%, idem.) gaf aan dat zij beter sliepen doordat ze meer rust, meer tijd om te slapen en/ of minder stress ervoeren. 'Uitslapen' werd ook door veel jongeren genoemd (12,9%, idem.) als verandering in hun slaappatroon, maar dit koppelden zij zowel aan de opties 'beter', 'slechter' als aan 'geen verandering'. De rest gaf geen of een andere reden.

Zorgen
Het grootste deel van de jongeren ervoer geen verandering in het hebben van zorgen (46,5%). Daarnaast had 36,6% meer zorgen en 16,8% juist minder zorgen. Zie onderstaande grafiek.



Van de jongeren was 12,9% (van het totale aantal jongeren) echt bang om zelf ziek te worden of dat een familielid ziek zou worden. Anderen (8%, idem.) zeiden dat zij meer zorgen hadden omdat ze meer tijd hadden om na te denken en een aantal (8,9%, idem.) zei zich over school meer zorgen te maken terwijl anderen (7,9%, idem.) zeiden juist minder zorgen te ervaren over school.

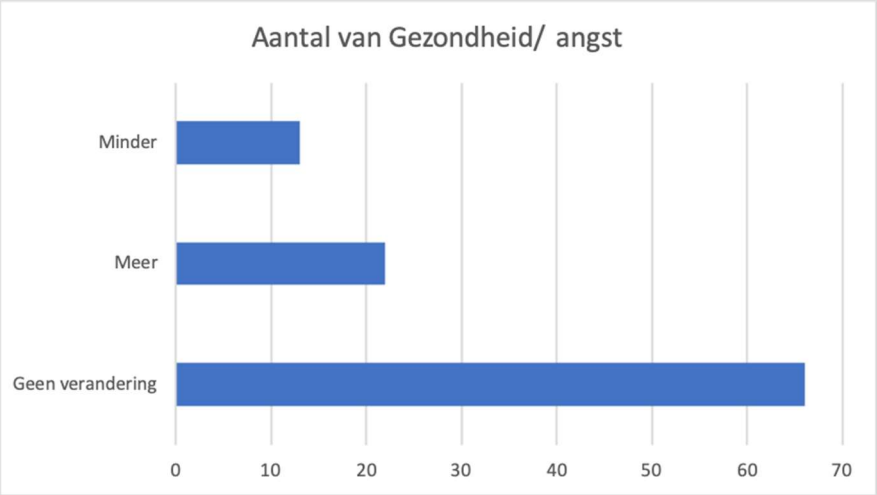
Onzekerheid
Jongeren ervoeren grotendeels dezelfde onzekerheid (51,5%), 26,7% ervoer minder onzekerheid en 21,8% ervoer meer onzekerheid. Zie de grafiek hieronder.



Jongeren (14,9%, van het totaal aantal respondenten) zeggen minder onzeker te zijn doordat ze niet meer naar school gaan en hun vrienden niet zien. Een respondent geeft aan: ‘Juist op school ben je onzeker over wat je aan hebt, hoe je doet, enz. Maar thuis heb je dit soort dingen allemaal niet’. Jongeren (10,9%, idem.) zeggen meer onzekerheid te voelen door de onzekere tijd en

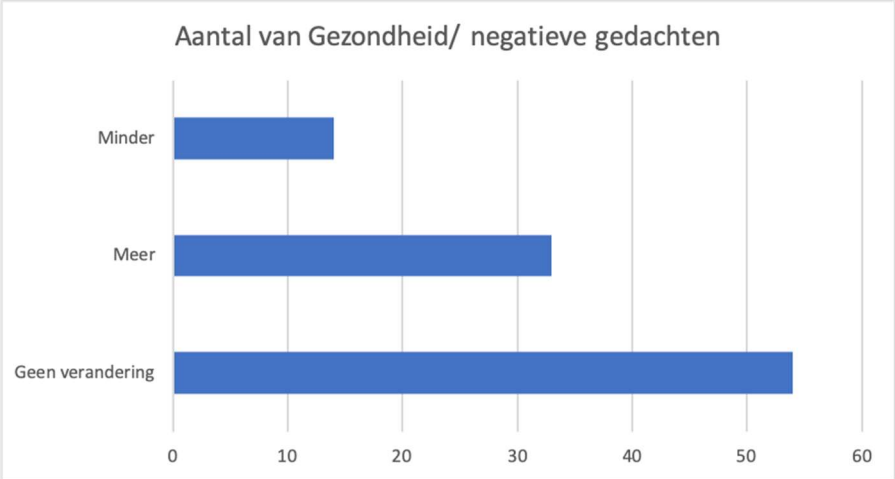
onduidelijkheid. Anderen (5%, idem.) geven aan dat zij zich onzekerder voelen doordat zij meer tijd hebben om na te denken.

Angst
Jongeren ervoeren grotendeels evenveel angst (65,3%), 21,8% ervoer meer angst en 12,9% ervoer minder angst. Zie de grafiek hieronder.



Jongeren (13,9%, van het totaal aantal respondenten) voelde zich angstiger vanwege de onzekere situatie en doordat zijzelf of een naaste van hen ziek zou kunnen worden. School was voor een aantal (4%, idem.) ook een reden voor angst (bijvoorbeeld: bang om niet over te gaan en opdrachten niet te begrijpen).

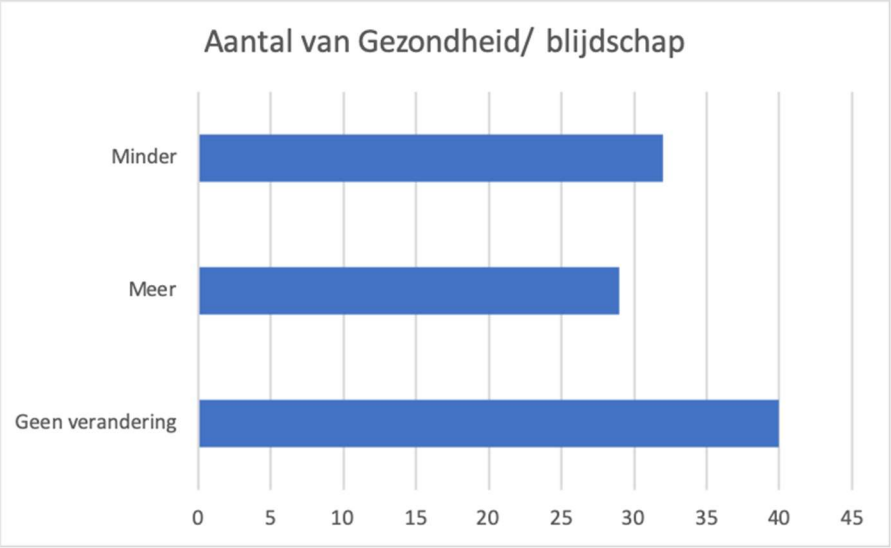
Negatieve gedachten
Meer dan de helft van de jongeren merkte geen verschil in negatieve gedachten (53,5%), 32,7% had meer negatieve gedachten en 13,9% had minder negatieve gedachten. Zie de grafiek hieronder.



Bijna de helft van de 32,7% die aangaven meer negatieve gedachten te hebben, ervaarden meer negatieve gedachten doordat zij veel alleen waren en daardoor veel meer ruimte hadden om te piekeren of te veel na te denken, daarvan gaven 2 jongeren aan meer zelfmoordgedachten te hebben gehad. 5% (van het totaal aantal jongeren) gaf aan dat het hebben van meer tijd en rust

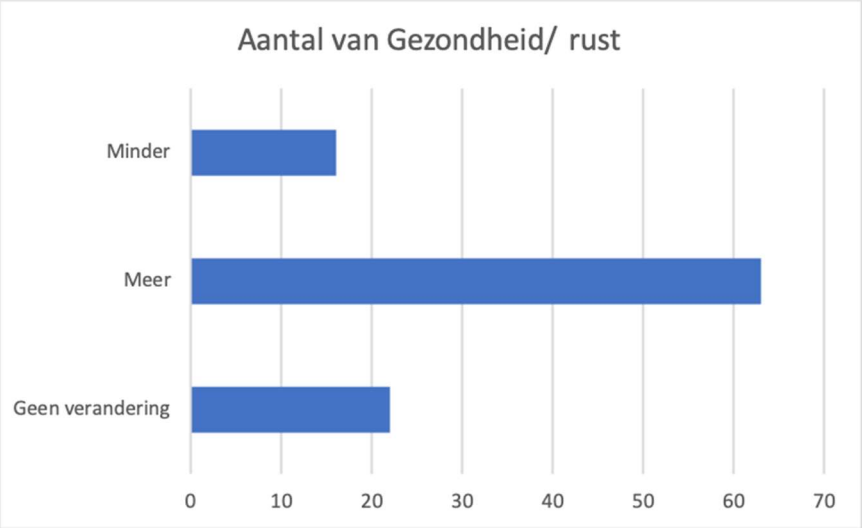
hen juist minder negatieve gedachten deed ervaren. Andere reden voor meer negatieve gedachten waren irritaties in de thuissituatie (3%, idem.), het gebrek aan afleiding (2%, idem.) en het ervaren van een opgesloten gevoel (2% idem.).

Blijdschap
Jongeren ervoeren voor een deel (39,6%) geen verandering in blijdschap, 31,7% ervoer minder blijdschap en 28,7% ervoer meer blijdschap. Zie de grafiek hieronder.



Blijdschap hing voor veel jongeren samen met sociaal contact. Een deel van deze jongeren (9,9%, van het totaal aantal respondenten) voelde zich minder gelukkig omdat zij sociaal contact miste maar een aantal jongeren (5%, idem.) gaf ook aan dat zij het sociaal contact wat ze wel hadden juist heel positief ervoeren. Ook ervoeren jongeren (9,9%, idem.) meer vrije tijd en rust als iets dat hen gelukkiger maakte. Sommigen (5,9%, idem.) zeiden meer te genieten van de kleine dingen. Er waren ook jongeren (8,9%, idem.) die het erg miste dat er minder leuke dingen te doen waren, zij voelden zich hierdoor minder gelukkig.

Rust
Jongeren ervoeren grotendeels meer rust (62,4%), 21,8% ervoer geen verandering en 15,8% ervoer minder rust. Zie de grafiek hieronder.



De jongeren die meer rust ervoeren weten dit met name aan het hebben van meer tijd en minder verplichtingen (33,7% van het totaal aantal respondenten).