

+PARTICIPATIE

JONGERENPARTICIPATIE

Quest 21 | Positieve gezondheid

najaar 2021



+PARTICIPATIE

Joost Oolders | directeur

Marinus Pranger | projectleider

mobiel: 06 2470 7150

vast: 050 72 000 89

marinus@plus-participatie.nl

Inhoud

Inleiding	4
... Even voorstellen	4
... Eerste indruk: wat willen jongeren veranderen om gelukkiger te worden?	4
Samenvatting	5
1. Lichaam	7
Q21/01 Wat zou je aan je lichaam willen veranderen om gelukkiger te worden?	8
Q21/02 Kan iemand of iets je helpen je lichamelijke onderwerpen makkelijker te veranderen?	8
Q21/03 Hoe kan iemand of iets je hier het beste bij helpen?	8
2. Gevoelens en gedachten	9
Q21/04 Wat zou je aan je gevoelens en gedachten willen veranderen om gelukkiger te worden?	10
Q21/05 Kan iemand of iets je helpen je gevoelens en gedachten makkelijker te veranderen?	10
Q21/06 Hoe kan iemand of iets je hier het beste bij helpen?	10
... Waarom scoort het thema: Gevoelens en gedachten hoog?	11
... Waarom zijn jongeren (soms) niet blij met zichzelf?	11
... Geven jullie zelf wel eens complimenten?	12
... Waarom kunnen jongeren zich (soms) niet goed concentreren?	12
... Ervaren jullie veel stress?	12
... Zou je mee durven doen aan een uitdaging om minder op de Social Media te gaan?	13
... Hoe komt het toch dat jullie zo vaak 'te weinig slapen' noemen?	13
3. Zinvol leven	15
Q21/07 Wat zou je aan de zingeving van je leven willen veranderen om gelukkiger te worden?	16
Q21/08 Kan iemand of iets je helpen om de zingeving van je leven makkelijker te veranderen?	16
Q21/09 Hoe kan iemand of iets je hier het beste bij helpen?	16
4. Kwaliteit van leven	17
Q21/10 Wat zou je aan je kwaliteit van leven willen veranderen om gelukkiger te worden?	18
Q21/11 Kan iemand of iets je helpen om je kwaliteit van leven makkelijker te veranderen?	18
Q21/12 Hoe kan iemand of iets je hier het beste bij helpen?	18
... Waarom scoort het thema: Kwaliteit van leven hoog?	19
... Waarom ervaren jongeren nog beperkingen door Corona?	19
5. Omgaan met anderen	21
Q21/13 Wat zou je aan het omgaan met anderen willen veranderen om gelukkiger te worden?	22
Q21/14 Kan iemand of iets je helpen om het omgaan met anderen makkelijker te veranderen?	22
Q21/15 Hoe kan iemand of iets je hier het beste bij helpen?	22
6. Dagelijkse leven	23
Q21/16 Wat zou je aan je dagelijkse leven willen veranderen om gelukkiger te worden?	24
Q21/17 Kan iemand of iets je helpen je dagelijkse leven makkelijker te veranderen?	24
Q21/18 Hoe kan iemand of iets je hier het beste bij helpen?	24
... Waarom kunnen jongeren niet goed plannen?	24
... Vinden jullie het stellen van prioriteiten moeilijk?	25

7. Conclusie	26
Q21/19 Top-7 onderwerpen die jongeren willen veranderen om gelukkiger te worden.	26
Q21/20 Mate waarin onderwerpen van buitenaf beïnvloedbaar zijn om makkelijker te veranderen.	27
Q21/21 Top-7 onderwerpen die jongeren gelukkiger maken én van buitenaf beïnvloedbaar zijn.	27
Over +Participatie	28

Inleiding

In deze rapportage staan de resultaten van de eenentwintigste Quest en Chat die +Participatie in opdracht van gemeente Ooststellingwerf heeft uitgezet. Het onderwerp is **Positieve gezondheid** over wat jongeren zouden willen veranderen om gelukkiger te worden.










De Quest is door 86 jongeren uit gemeente Ooststellingwerf ingevuld. De groep bestaat uit 35% (n=30) jongens, 64% (n=55) meisjes., en 1% (n=1) anders. De leeftijd van de correspondenten varieert van 12 t/m 17 jaar, waarbij 80% 14 of 15 jaar is. 71% van de jongeren (n=61) zit op het vmbo of mbo. 29% van de jongeren (n=25) zit op de havo/vwo (havo 18% en vwo 11%).

Aan de chat hebben 10 jongeren deelgenomen. Ze stellen zich hier even voor. Om privacy redenen zijn de namen vervangen door een emoticon.

EVEN VOORSTELLEN

-  : Ik ben 16 jaar en zit op het ROC Friese Poort in Drachten.
-  : ik ben 14 en woon in Donkerbroek
-  : Ik ben 16 jaar en ik zit op roc Friesepoort ik Drachten en woon in Waskemeer
-  : Hoi, ik ben 15 jaar oud en ik zit in 4 mavo op het Stellingwerfcollege en woon in Donkerbroek
-  : ik ben 17 jaar oud. zit op het ROC Friesepoort in drachten en woon in Haulerwijk
-  : Hoi. ik ben 18 jaar, ik zit op het NHL Stenden in Leeuwarden
-  : ik ben 17 jaar zit op het Aeres in Leeuwarden
-  : Hoi, ik ben 18 jaar en zit op het Friesland college Heerenveen
-  : Ik ben 15 jaar en zit op het Stellingwerf college
-  : hoi, ik ben 12 jaar en kom uit Elsloo en ik ga naar de tweede klas

EERSTE INDRUK: WAT WILLEN JONGEREN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN?

-  : Corona speelt op dit moment erg mee denk ik
-  : Activiteiten organiseren in je buurt
-  : We moeten iets te doen hebben, activiteiten of zoiets
-  : meer dingen samen doen met anderen jongeren
-  : Ja, een leuke activiteit of zo
-  : sport dingen of gezellig met zijn alle bij elkaar komen een leuke dag om niet te vergeten
-  : sport, voor boven de 18 borrels
-  : toernooien organiseren van bijvoorbeeld voetbal, volleybal, etc.
-  : vooruitzicht op goedkopere huizen anders zit ik tot mijn 30e bij mijn moeder

Samenvatting

Wat willen jongeren veranderen om gelukkiger te worden?

- Voor gemeente Ooststellingwerf zijn onderwerpen waar de verandering bij jongeren beïnvloedbaar zijn, het meest zinvol om iets mee te doen.
- De top-3 van onderwerpen die jongeren gelukkiger maken én waarbij iemand anders invloed kan uitoefenen om het makkelijker te veranderen, ziet er als volgt uit:
 1. Blijer zijn met wie je bent (Gevoelens en gedachten)
 2. Je beter kunnen concentreren (Gevoelens en gedachten)
 3. Beter kunnen plannen (Dagelijkse leven)

Andere onderwerpen die jongeren graag zouden willen veranderen zijn:

4. Makkelijker hulp kunnen vragen (Dagelijkse leven)
5. Meer met anderen doen (Omgaan met anderen)
6. Meer kunnen genieten (Kwaliteit van leven)
7. Beter keuzes kunnen maken (Zinvol leven)

1. Blijer zijn met wie je bent

- Corona-belemmeringen zoals minder vrienden kunnen zien en Social Media zijn de belangrijkste factoren die jongeren onzeker en minder blij maken.
- Factoren die helpen om jongeren blijer met zichzelf te maken zijn: Positief over iemand praten praten, complimenten krijgen en geven. Het hebben van goede vrienden, mensen die je waarderen.
- Stop met elkaar beledigen, stop met pesten. Zeg 'Hallo' als je iemand tegen komt. Laat anderen in hun waarde. Heb niet te snel (voor)oordelen.

2. Je beter kunnen concentreren

- Stress en slaapttekort zijn veel voorkomende redenen waardoor jongeren zich minder goed kunnen concentreren.
- Stress ontstaat door druk van school, druk van werk, altijd willen presteren, een thuissituatie, social media (bezig zijn met wat anderen van je vinden) of door het gemis aan goede vrienden.
- Jongeren zouden het fijn vinden om tips of hulp te krijgen om minder gestresst te zijn.
- Veel jongeren slapen te kort waardoor ze zich overdag minder goed kunnen concentreren. Ze moeten vaak vroeg opstaan voor school, maar gaan laat naar bed omdat het moeilijk is met Netflix te stoppen of de telefoon weg te leggen. Druk in je hoofd, stress en piekeren (over school) zorgen ook voor slechter slapen.

3. Beter kunnen plannen

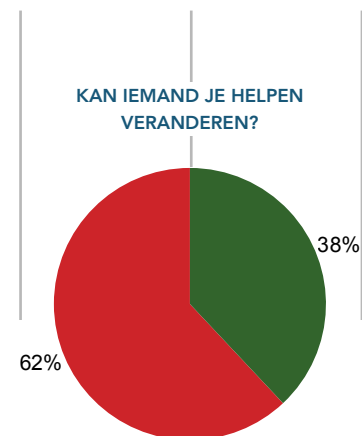
- Jongeren vinden plannen lastig. Het wordt ze niet geleerd. De motivatie om te plannen mist regelmatig.
- Jongeren willen wel meer tijd aan plannen besteden, maar weten vaak niet waar ze moeten beginnen en hoe ze goed overzicht krijgen en houden.
- Het stellen van prioriteiten vinden jongeren moeilijk. Ze staan open voor hulp van ouders, leraren of een coach.

1. Lichaam

Jongeren in Ooststellingwerf zouden binnen het thema **Lichaam** het liefst 'meer energie hebben', 'gezonder eten' en 'beter slapen'. Door dat te veranderen verwachten ze gelukkiger te worden. De meeste jongeren (62%) denkt niet dat iets of iemand hun kan helpen om deze onderwerpen makkelijker te veranderen.

JE LICHAAM

WAT ZOU JE WILLEN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN?



Q21/01 WAT ZOU JE AAN JE LICHAAM WILLEN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN?

IN %	Totaal
	N = 86
MEER ENERGIE HEBBEN	22
GEZONDER ETEN	19
BETER SLAPEN	19
VAKER SPORTEN EN BEWEGEN	13
MINDER LAST HEBBEN VAN LICHAAMELIJKE KLACHTEN EN PIJN	12
ER MOOIER UITZIEN	16
NIETS VAN WAT HIERBOVEN GENOEMD WORDT	9

Q21/02 KAN IEMAND OF IETS JE HELPEN JE LICHAAMELIJKE ONDERWERPEN MAKKELIJKER TE VERANDEREN?

IN %	Totaal
	N = 86
JA, ZEKER WEL	8
JA, MISSCHIEN WEL	30
NEE, IK DENK VAN NIET	46
NEE, ZEKER NIET	16

Q21/03 HOE KAN IEMAND OF IETS JE HIER HET BESTE BIJ HELPEN?**vaker sporten en bewegen**

- een sporttrainer
- samen sporten
- meer sport aanbieden
- trainen

beter slapen

- beter slaapritme
- dat ik beter ga slapen
- me naar bed sturen

gezonder eten

- fruit kopen en minder snoep

motiveren

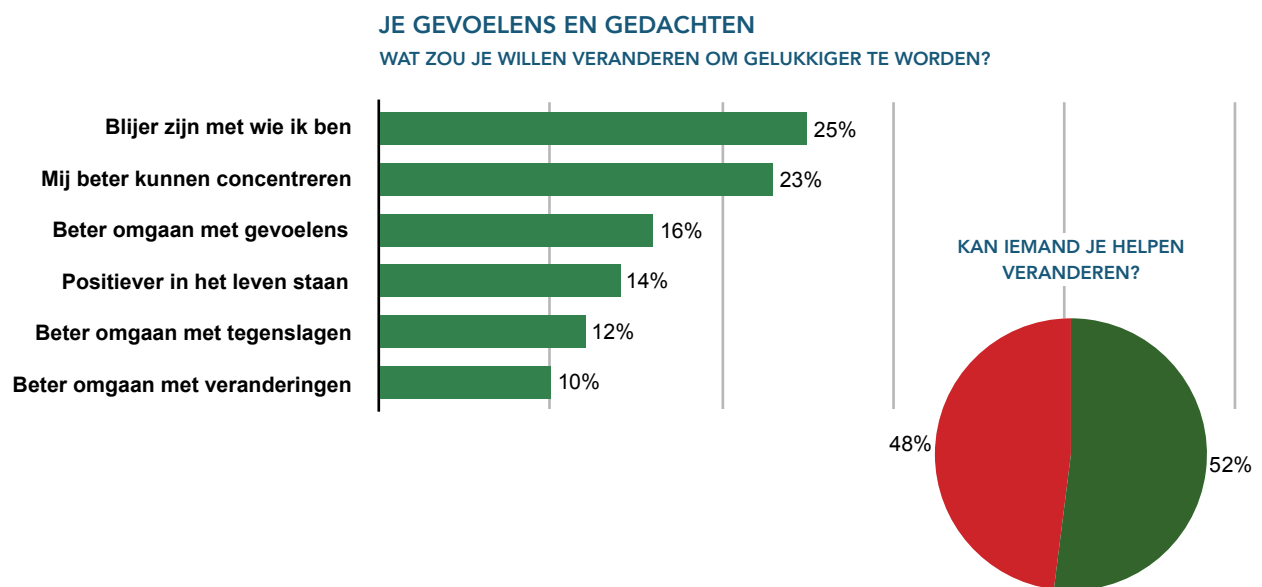
- overtuigen
- me motiveren

personen

- m'n moeder
- m'n moeder en zus
- m'n ouders

2. Gevoelens en gedachten

Jongeren in Ooststellingwerf zouden binnen het thema **Gevoelens en gedachten** het liefst 'blijer zijn met wie ze zijn' en 'beter kunnen concentreren'. Door dat te veranderen worden ze gelukkiger. Iets meer dan de helft van de jongeren (52%) denkt dat iemand ze bij dit onderwerp kan helpen om makkelijker te veranderen.



Q21/04 WAT ZOU JE AAN JE GEVOELEN EN GEDACHTEN WILLEN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN?

IN %	Totaal
	N = 86
BETER KUNNEN OMGAAN MET MIJN GEVOELEN	16
BLIJER ZIJN MET WIE IK BEN	25
BETER KUNNEN OMGAAN MET VERANDERINGEN	10
POSITIEVER IN HET LEVEN STAAN	14
MIJ BETER KUNNEN CONCENTREREN	23
BETER KUNNEN OMGAAN MET TEGENSLAGEN	12
NIETS VAN WAT HIERBOVEN GENOEMD WORDT	16

Q21/05 KAN IEMAND OF IETS JE HELPEN JE GEVOELEN EN GEDACHTEN MAKKELIJKER TE VERANDEREN?

IN %	Totaal
	N = 86
JA, ZEKER WEL	12
JA, MISSCHIEN WEL	40
NEE, IK DENK VAN NIET	37
NEE, ZEKER NIET	12

Q21/06 HOE KAN IEMAND OF IETS JE HIER HET BESTE BIJ HELPEN?

(positief) praten

- door te praten
- praten
- praten met ouders
- met vrienden praten
- positief over me praten
- gewoon zeggen dat ik goed ben
- niet boos worden
- me tevreden stellen of complimenteren

overig

- beter tegen m'n verlies kunnen
- beter opletten
- hulp vragen
- geen drukke klassen
- door eerder te leren en m'n telefoon weg te leggen

personen

- iemand helpt mij al
- zorgcentrum Oosterwolde
- mijn coach helpt mij
- m'n moeder
- m'n ouders
- ikzelf en m'n moeder
- ik heb daar iemand voor



WAAROM SCOORT HET THEMA: GEVOELEN EN GEDACHTEN HOOG?

- : omdat door corona iedereen zich toch anders voelt en andere gedachten heeft denk ik
- : Ik denk door corona en door social media. mensen worden jaloers en onzeker van wat ze zien
- : @ mee eens
- : omdat het belangrijk is
- : Iedereen heeft gevoelens en gedachten, hier ben je elke dag mee bezig.
- : Omdat je gevoelens veel kan beïnvloeden
- : @ mee eens
- : Gevoelens zijn belangrijk
- : iedereen heeft nu andere gevoelens door corona

IN DE VRAGENLIJST GAVEN JONGEREN AAN DAT ZE GELUKKIGER WORDEN ALS ZE BLIJER MET ZICHZELF Zouden KUNNEN ZIJN.



WAAROM ZIJN JONGEREN (SOMS) NIET BLIJ MET ZICHZELF?

- : Pesten
- : Onzekerheid
- : omdat ze zichzelf te veel met beroemdheden vergelijken
- : als ze bijvoorbeeld geen school hebben en geen contacten
- : Onzeker door zich te vergelijken met anderen
- : door social media, waardoor ze onzeker worden
- : jaa je gaat jezelf altijd vergelijken met een andere
- : Of het perfecte plaatje Steeds maar te zien op insta ofzo
- : onzekerheid of geen vrienden hebben



WAT IS HET EERSTE WAARAAN JIJ DENKT WAARDOOR JE BLIJER WORDT MET WIE JE BENT?

- : door te sporten
- : goede punten van jezelf opnoemen
- : Doen wat je leuk vind
- : goede vrienden mensen die je waarderen zo als je bent
- : Jaa precies iemand die je beetje zelfde is als jij
- : Als in opleiding werk en vrienden waar je jezelf kunt zijn
- : mijn familie en waar ik woon
- : als je kunt zeggen dat je blij bent met jezelf en tevreden bent over hoe het met je gaat
- : met vrienden en familie zijn



WAT IN JE OMGEVING KAN ER VOOR ZORGEN DAT JONGEREN BLIJER WORDEN MET WIE ZE ZIJN?

- : dat mensen stoppen met elkaar beledigen en pesten, en dat ze juist de goede punten opgenoemd worden
- : Ik denk samen komen met mensen
- : Pesten tegengaan, eerlijke foto's op social media laten zien
- : gedag zeggen als je iemand tegen komt
- : Laten zien dat een ieder goed is, een ieder heeft sterke punten
- : Stoppen met pesten
- : Jaa iedereen is goed op zijn eigen manier
- : iedereen in zijn waarde laten en niet direct een mening geven als je deze hebt
- : want ik denk dat dat erg veel speelt
- : Miss iets om mee te praten bijvoorbeeld een praatgroepje



WAT KUN JIJ DOEN OM ANDEREN BLIJER TE LATEN ZIJN MET WIE ZE ZIJN?

- : complimenten geven
- : compliment geven
- : Niet (voor)oordelen
- : laten merken dat het niet uitmaakt hoe ze eruit zien
- : Complimenten
- : een compliment geven
- : Initiatief nemen om iets te doen
- : complimenten geven vriendelijk zijn
- : gewoon jezelf blijven en complimenten geven



GEVEN JULLIE ZELF WEL EENS COMPLIMENTEN?

- : ja heel vaak
- : niet echt
- : ja best vaak
- : ja best vaak
- : ja soms
- : ja best vaak
- : Jaa vind dat dat wel moet kunnen
- : maar ik krijg ze ook terug, dat geeft al een goed gevoel om er ook 1 weg te geven
- : je kan iemand zijn dag ermee maken
- : Als ik ze meen ja dan wel ik ga niet complimenten geven die niet waar zijn want dan zijn mn gemeente complimenten ook niks waard

JONGEREN GEVEN OOK AAN DAT ZE GELUKKIGER WORDEN ALS ZE ZICH BETER Zouden KUNNEN CONCENTREREN.



WAAROM KUNNEN JONGEREN ZICH (SOMS) NIET GOED CONCENTREREN?

- : omdat ze te veel bezig zijn met wat anderen van ze vinden
- : een drukke klas of als je ergens heel erg aan denkt
- : Drukke gedachten
- : drukt van van school en wat anderen mensen denken over jouw bijvoorbeeld.
- : Slaaptkort :-)
- : Stress
- : doordat ze teveel met social media bezig zijn



ERVAREN JULLIE VEEL STRESS?

- : Soms bijvoorbeeld door school
- : ja
- : ja
- : Ik niet maar dat ligt ook een beetje aan mn karakter
- : ja soms wel, teveel druk van school en stage en altijd willen presteren
- : Ja door thuis en onderzoeken hoe het mijn opa en oma gaat hoe ik zelf ben want heb niet echte vrienden ofzo
- : Nee niet veel, soms wel
- : nee

💬 **HOE VAAK ERVAAR JE STRESS. EEN PAAR KEER PER WEEK OF MEER OF MINDER?**

👤: Elke dag

👤: elke dag wel

👤: Ja wel een paar keer per week, verschilt per periode hoe druk het is ene keer minder dan de ander

👤: dat verschilt per week, meestal wel bijna elke dag

👤: soms

👤: Vaak rond de deadline meer stress dan anders

💬 **ZOUDEN ZE HET FIJN VINDEN OM WAT TIPS OF HULP TE KRIJGEN OM MINDER GESTRESST TE ZIJN?**

👤: ja

👤: ja

👤: ja

👤: ja

👤: ja

👤: ja

💬 **JULLIE NOEMDEN OOK SOCIAL MEDIA WAARDOOR JE MINDER KAN CONCENTREREN. ZOU JE MEE DURVEN DOEN AAN EEN UITDAGING OM MINDER OP DE SOCIAL MEDIA TE GAAN?**

👤: ja

👤: Denk niet dat het me lukt

👤: Ja proberen kan altijd

👤: Ja

👤: je kan het altijd proberen

👤: Denk niet dat dat lukt

💬 **WAT IS HET EERSTE WAARAAN JIJ ZOU DENKEN WAARDOOR JIJ JE BETER ZOU KUNNEN CONCENTREREN?**

👤: Meer slapen

👤: Telefoon even niet bij je hebben

👤: een betere klas en beter slapen

👤: meer slapen

👤: beter slapen

👤: telefoon weg en ook eerder gaan slapen

👤: Zonder telefoon

👤: denk ook dat de hoeveelheid die je moet doen meespeelt

💬 **HOE KOMT HET TOCH DAT JULLIE ZO VAAK 'TE WEINIG SLAPEN' NOEMEN? WAAROM SLAPEN JULLIE NIET GENOEG?**

👤: niet kunnen slapen door de stress van school

👤: Netflix met vrienden vaak door gezelligheid

👤: vroeg opstaan voor school, en door telefoon wordt al snel laat

👤: wat @👤 zegt inderdaad

👤: @👤 eens

👤: Probeer wel veel slaap te pakken maar door werk en school en piekeren in de nacht wordt het soms een korte nacht

- 👤 : Wakker liggen 's nachts
- 👤 : niet in slaap komen
- 👤 : toch teveel op de telefoon
- 👤 : denken aan dingen die misschien helemaal niet nodig zijn
- 👤 : of deadlines die niet af zijn

💬 **WAT KUN JIJ DOEN OM ANDEREN TE HELPEN ZICH BETER TE CONCENTREREN?**

- 👤 : helpen en rustig doen
- 👤 : helpen waar nodig is
- 👤 : Vooral rustig blijven
- 👤 : Niet te druk doen

💬 **HELPEN JULLIE OUDERS WEL EEN OM RUSTIG TE BLIJVEN? EN WAT DOEN ZE DAN?**

- 👤 : ze proberen het wel maar lukt meestal niet
- 👤 : af en toe
- 👤 : Ik ben heel druk in mijn hoofd dus samen met mama maar ik een schema per week om alles over te kunnen zien
- 👤 : Nee
- 👤 : jawel door samen even te kijken hoeveel schoolwerk ik heb en door te praten

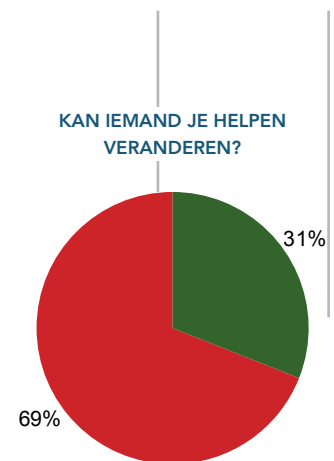
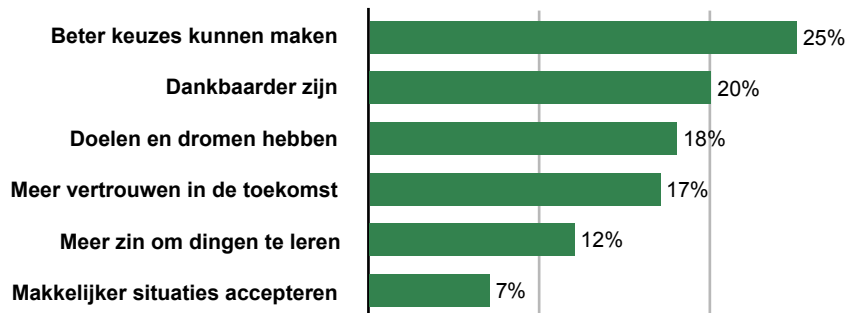
3. Zinvol leven

Het thema **Zinvol leven** is lastig van buitenaf te beïnvloeden, denken jongeren in Ooststellingwerf. Meer dan tweederde van de jongeren (69%) denkt dat hulp om deze onderwerpen makkelijker te veranderen weinig zin heeft.

De belangrijkste onderwerpen zijn 'betere keuzes kunnen maken' en 'dankbaarder zijn voor de dingen in je leven'.

DE ZINGEVING VAN JE LEVEN

WAT ZOU JE WILLEN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN?



Q21/07 WAT ZOU JE AAN DE ZINGEVING VAN JE LEVEN WILLEN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN?

IN %	Totaal
	N = 86
MEER VERTROUWEN HEBBEN IN DE TOEKOMST	17
MIJN DOELEN EN DROMEN BETER VOOR OGEN HEBBEN	18
BETER KEUZES KUNNEN MAKEN	25
MEER ZIN HEBBEN OM NIEUWE DINGEN TE LEREN	12
MAKKELIJKER SITUATIES KUNNEN ACCEPTEREN	7
DANKBAARDER ZIJN VOOR DE DINGEN IN MIJN LEVEN	20
NIETS VAN WAT HIERBOVEN GENOEMD WORDT	31

Q21/08 KAN IEMAND OF IETS JE HELPEN OM DE ZINGEVING VAN JE LEVEN MAKKELIJKER TE VERANDEREN?

IN %	Totaal
	N = 86
JA, ZEKER WEL	10
JA, MISSCHIEN WEL	21
NEE, IK DENK VAN NIET	53
NEE, ZEKER NIET	16

Q21/09 HOE KAN IEMAND OF IETS JE HIER HET BESTE BIJ HELPEN?

(school)keuzes

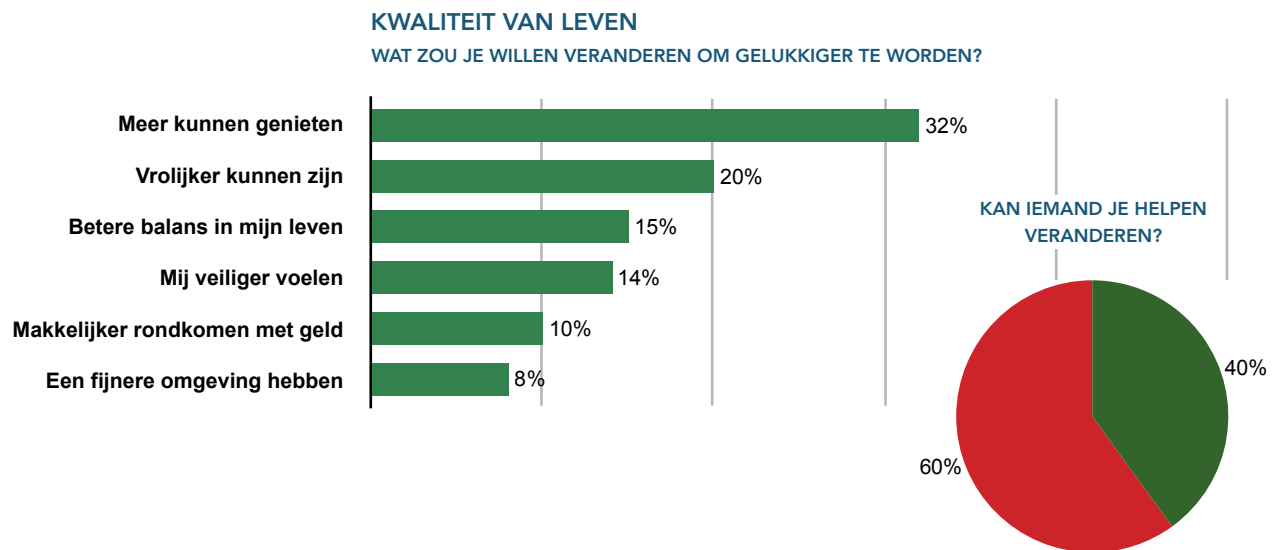
- ik twijfel vaak over de keuzes die ik maak
- vertellen hoe het is in de bovenbouw op andere scholen
- school
- Qompas profielkeuze van school
- meer naar open dagen gaan
- me motiveren

personen

- familie
- iemand helpt mij al

4. Kwaliteit van leven

Het belangrijkste onderwerp binnen het thema **kwaliteit van leven** is 'meer kunnen genieten', vinden de jongeren van Ooststellingwerf. Dit onderwerp scoort het hoogst van alle 36 onderwerpen in de verschillende thema's. Om dit makkelijker te kunnen veranderen is hulp van iets of iemand beperkt; 40% van de jongeren vindt dat hulp van buitenaf positief bijdraagt aan de verandering, 60% vindt van niet.



Q21/10 WAT ZOU JE AAN JE KWALITEIT VAN LEVEN WILLEN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN?

IN %	Totaal
	N = 86
MEER KUNNEN GENIETEN	32
VROLIJKER KUNNEN ZIJN	20
BETERE BALANS IN MIJN LEVEN HEBBEN	15
MIJ VEILIGER VOELEN	14
MAKKELIJKER KUNNEN RONDKOMEN MET GELD	10
EEN FIJNERE OMGEVING HEBBEN	8
NIETS VAN WAT HIERBOVEN GENOEMD WORDT	38

Q21/11 KAN IEMAND OF IETS JE HELPEN OM JE KWALITEIT VAN LEVEN MAKKELIJKER TE VERANDEREN?

IN %	Totaal
	N = 86
JA, ZEKER WEL	16
JA, MISSCHIEN WEL	24
NEE, IK DENK VAN NIET	38
NEE, ZEKER NIET	22

Q21/12 HOE KAN IEMAND OF IETS JE HIER HET BESTE BIJ HELPEN?

personen

- coach
- de mensen om me heen
- m'n ouders
- m'n moeder en m'n hond
- iemand helpt mij al
- een hulp

geld

- minder snel geld uitgeven aan domme dingen
- minder geld uitgeven
- meer geld

overig

- meer vrije tijd
- meer lachen met mensen
- verhuizen
- minder agressie
- minder school



WAAROM SCOORT HET THEMA: KWALITEIT VAN LEVEN HOOG?

- : Omdat het belangrijk is om te kunnen genieten in het leven
- : Omdat iedereen te veel van ons verwacht en we alles goed moeten doen en er best veel druk op licht
- : omdat dat ook belangrijk is voor je zelf
- : je moet jezelf ook goed kunnen voelen
- : omdat bijna niemand meer iets kan doen door corona en alle maatregelen
- : Precies



WAAROM ERVAREN JONGEREN NOG BEPERKINGEN DOOR CORONA?

- : Omdat we door corona nu veel minder kunnen doen
- : Corona neemt nog steeds wel beperkingen mee
- : omdat we niks mogen
- : Niet elk weekend feestjes, en anders maar tot 00. Minder sociale contacten.
- : Nog maar net van de 1.5m af.
- : Omdat we een poos thuis hebben gezeten en weinig sociale contacten hadden
- : Ik voel geen beperking door corona
- : Jaa nu heb je natuurlijk QR code's maar ik zelf heb me niet gevaccineerd en dat is natuurlijk ieder zijn eigen mening
- : dat je nu voor veel dingen gevaccineerd moet zijn, en als je dat niet wilt dat je dan eigenlijk gewoon pech hebt
- : In testen voor toegang dat als je geen QR code hebt je niets mag
- : Vaccineren, sluitingstijden, minder feestjes
- : dat je voor veel dingen nu een vaccinatie nodig hebt, heb je dit niet kun je eigenlijk bijna nergens meer naar binnen
- : het wordt nu gelukkig al weer wat minder
- : QR codes
- : Ik heb het prikje ook niet gehad maar ik krijg de kriebels van de dwingende maatregelen als je niet gevaccineerd bent dus daarin voel ik wel beperking in wat allemaal mag
- : jaa dat klopt mensen zoals wij mogen minder dan gevaccineerde
- : of we moeten ons laten testen
- : Ik zelf voel geen beperking maar ik snap de ongevaccineerden heel goed ik vind het wel oneerlijk voor ze
- : maar mensen die gevaccineerd zijn kunnen als nog Corona krijgen



MOETEN JULLIE VAAK EEN QR-CODE (VACCINATIEBEWIJS) LATEN ZIEN?

- : Nee nog nooit gehad
- : Ik wel een aantal keer
- : Bijna niet
- : ik heb mijn bewijs nog niet heb volgende week pas mn tweede prik dus nog niet gehad
- : nee nog niet gehad
- : ja 1 keer gehad maar ik heb er geen
- : ik ga regelmatig naar de snackbar en daar moet je hem laten zien vind ik geen probleem
- : Nee nog niet gehad maar bij snackbar in Oosterwolde moet je het al laten zien



WAT HELPT JULLIE NU OM IN CONTACT TE KOMEN MET ANDERE JONGEREN?

- : school
- : Gewoon bij mensen thuis afspreken
- : De feestjes die weer mogen, daar kom ik veel nieuwe mensen tegen

👤 : ja, inderdaad feestjes of met vrienden afspreken

👥 : afspreken en gezellig zitten met mensen

👤 : zien op school en na school

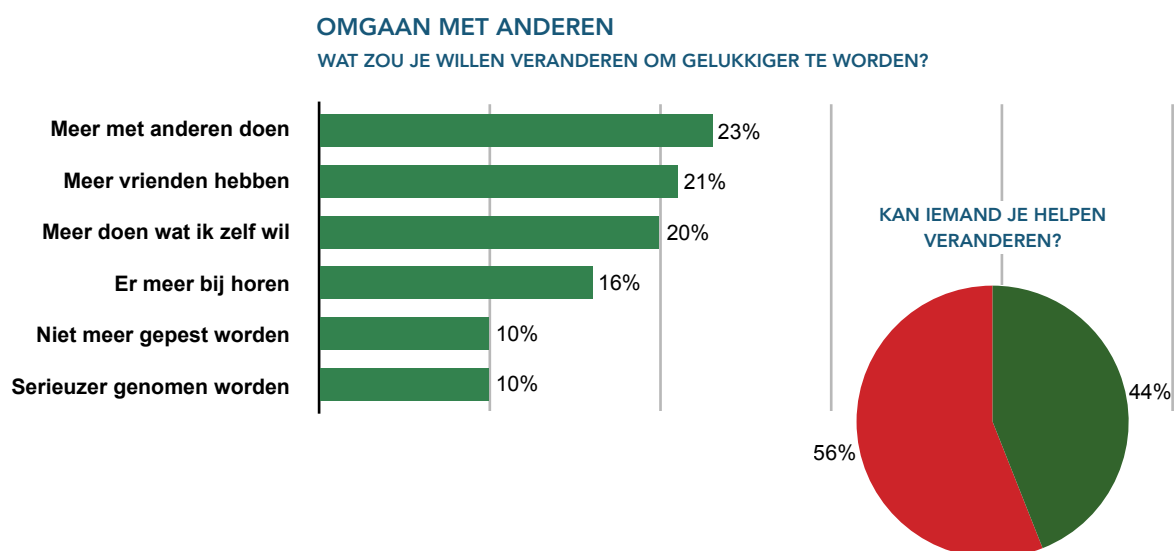
👤 : school

👤 : School

👤 : sporten school werk

5. Omgaan met anderen

Binnen het thema **omgaan met anderen** vinden jongeren in Ooststellingwerf 'meer met anderen doen', 'meer vrienden hebben' en 'meer doen wat ik zelf wil' vooral de onderwerpen die ze veranderen willen om gelukkiger te worden. Iets minder dan de helft van de jongeren (44%) denkt dat hulp van buitenaf bijdraagt om dit makkelijker te realiseren.



Q21/13 WAT ZOU JE AAN HET OMGAAN MET ANDEREN WILLEN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN?

IN %	Totaal
	N = 86
MEER VRIENDEN EN VRIENDINNEN HEBBEN	21
ER MEER BIJ HOREN	16
MEER SAMEN MET ANDEREN DOEN	23
NIET MEER GEPEST WORDEN	10
MEER DOEN WAT IK ZELF WIL	20
SERIEUZER GENOMEN WORDEN	10
NIETS VAN WAT HIERBOVEN GENOEMD WORDT	54

Q21/14 KAN IEMAND OF IETS JE HELPEN OM HET OMGAAN MET ANDEREN MAKKELIJKER TE VERANDEREN?

IN %	Totaal
	N = 86
JA, ZEKER WEL	15
JA, MISSCHIEN WEL	29
NEE, IK DENK VAN NIET	40
NEE, ZEKER NIET	17

Q21/15 HOE KAN IEMAND OF IETS JE HIER HET BESTE BIJ HELPEN?

vrienden

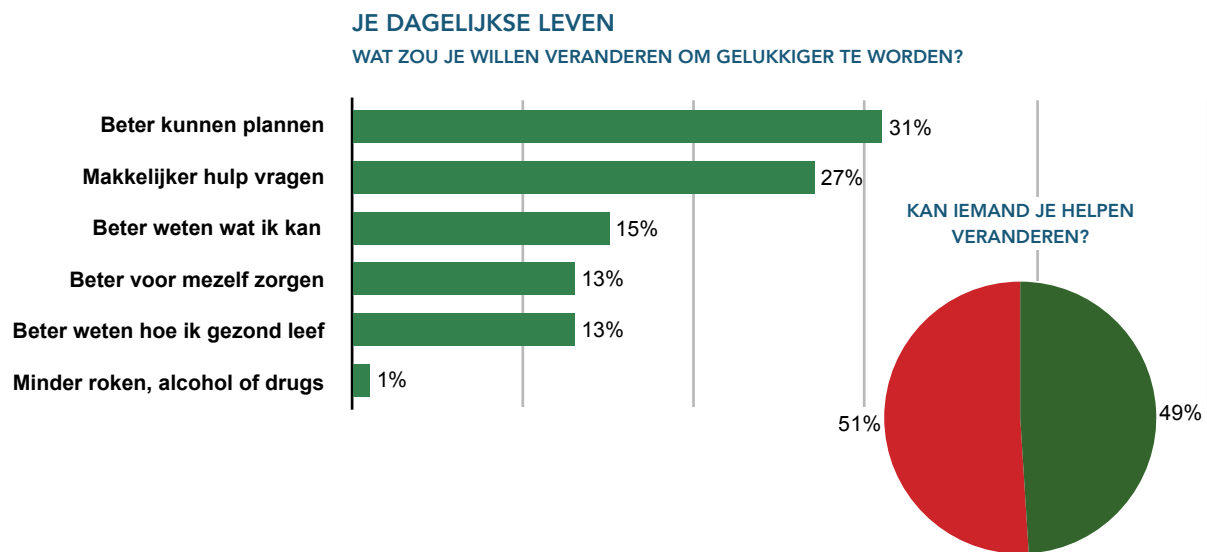
- m'n vrienden
- afspreken met vrienden
- vrienden krijgen
- kinderen/mensen
- de mensen om me heen
- meer worden gevraagd om iets te doen

overig

- ik zelf dingen doe die ik leuk vind

6. Dagelijkse leven

'Beter kunnen plannen' en 'makkelijker hulp kunnen vragen' zijn de onderwerpen binnen het thema **dagelijkse leven** die jongeren in Ooststellingwerf graag zouden willen veranderen. Daarbij maakt hulp van buitenaf voor de helft van de jongeren het makkelijker om te veranderen.



Q21/16 WAT ZOU JE AAN JE DAGELIJKSE LEVEN WILLEN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN?

IN %	Totaal
	N = 86
BETER VOOR MEZELF KUNNEN ZORGEN	13
BETER WETEN WAT IK KAN EN WAT IK NIET KAN	15
BETER KUNNEN PLANNEN	31
MAKKELIJKER HULP KUNNEN VRAGEN	27
MINDER ROKEN, ALCOHOL OF DRUGS GEBRUIKEN	1
BETER WETEN HOE IK GEZOND KAN LEVEN	13
NIETS VAN WAT HIERBOVEN GENOEMD WORDT	44

Q21/17 KAN IEMAND OF IETS JE HELPEN JE DAGELIJKSE LEVEN MAKKELIJKER TE VERANDEREN?

IN %	Totaal
	N = 86
JA, ZEKER WEL	13
JA, MISSCHIEN WEL	36
NEE, IK DENK VAN NIET	30
NEE, ZEKER NIET	21

Q21/18 HOE KAN IEMAND OF IETS JE HIER HET BESTE BIJ HELPEN?**inhoudelijk**

- Samen plannen
- overzicht houden
- door uitleg te geven
- meer motivatie
- eerder iets doen
- andere mensen kunnen misschien iets bedenken

personen

- met een coach op school
- coach
- m'n moeder
- m'n ouders
- ouders en leraren

UIT DE VRAGENLIJST KWAM OOK DAT JONGEREN GELUKKIGER WORDEN ALS ZE BETER ZOULDEN KUNNEN PLANNEN.

**WAAROM KUNNEN JONGEREN NIET GOED PLANNEN?**

- 👤: Word ons niet geleerd
- 👤: dat is ook wel iets waar ik aan zou willen werken, plannen is best lastig
- 👤: plannen vind ik best lastig
- 👤: Geen zin hebben, of het lastig maken om te maken
- 👤: het is niet altijd makkelijk om in te zien hoeveel tijd je hebt in sommige dagen en dit kan frustrerend zijn
- 👤: Ja niemand leert het je echt



WAT IS HET EERSTE WAARAAN JIJ DENKT WAARDOOR JE BETER ZOU KUNNEN PLANNEN?

- : Meer tijd eraan besteden
- : Ja @
- : als het je uitgelegd wordt
- : Een agenda
- : een grote overzichtelijke werkplanner
- : een agenda gebruiken



ZOU JE PLANNEN MEER MET JE OUDERS WILLEN DOEN?

- : Nee doe ik al
- : nee, ik kan zelf op zich goed plannen
- : Nee, dat is iets wat ik op de middelbare wel wou maar nu ben ik oud genoeg om het zelf te doen
- : Nee lukt alleen wel
- : Het lukt wel alleen op zich
- : af en toe
- : lukt alleen week maar als ik toch hulp nodig heb dat ze ook willen helpen



VINDEN JULLIE HET STELLEN VAN PRIORITEITEN MOEILIK?

- : ja
- : ja
- : Aan de goeie dingen wel
- : ja soms wel
- : Soms
- : Ja door meestal geen zin te hebben in iets
- : Nee



WAT MAAKT HET STELLEN VAN PRIORITEITEN LASTIG?

- : omdat je ook graag leuke dingen wil doen
- : Ja @
- : @ : eens
- : Verleiding van leuke dingen doen ipv verplichtingen
- : te weinig motivatie om iets te doen

7. Conclusie

Voor deze Quest gebruiken we de onderwerpen die het Institute for Positive Health (iPH) heeft opgesteld om de positieve gezondheid van jongeren kaart te brengen. Het gaat om (ongeveer) 36 onderwerpen verdeeld over 6 thema's.

In onderstaande figuur (Q21/19) staan de 7 belangrijkste onderwerpen die jongeren in gemeente Ooststellingwerf zouden willen veranderen om gelukkiger te worden.

Q21/19 TOP-7 ONDERWERPEN DIE JONGEREN WILLEN VERANDEREN OM GELUKKIGER TE WORDEN.



Daarnaast hebben we de jongeren in Ooststellingwerf gevraagd in hoeverre hulp van buitenaf kan bijdragen aan de veranderingen die ze graag zouden willen.

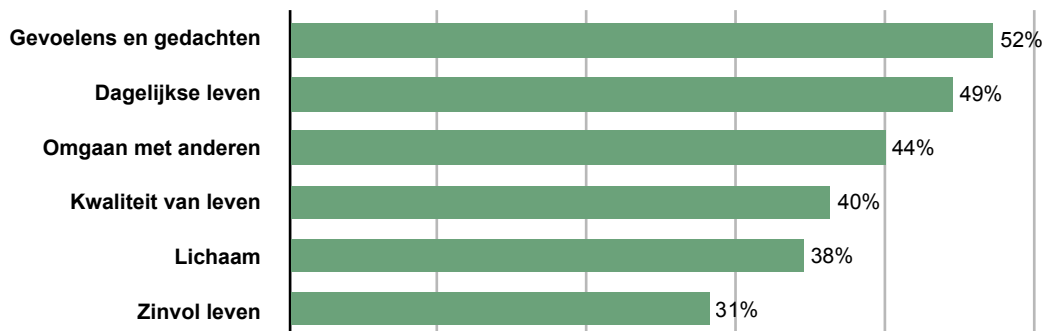
Bijvoorbeeld, een kwart van de jongeren denkt dat het kunnen maken van 'betere keuzes' bijdraagt om gelukkiger te worden, maar 31% van hun denkt dat iets of iemand van buitenaf kan helpen dat te veranderen. Daarnaast denkt ook een kwart van de jongeren dat 'blijer zijn met wie je bent' bijdraagt om gelukkiger te worden, maar daar is de invloed van buitenaf groter: 52% van hun denkt dat iets of iemand van buitenaf kan helpen dat te veranderen.

WELK THEMA Zouden jongeren vooral willen veranderen om gelukkiger te worden?

- 👤: Gevoelens en gedachten
- 👤: Gevoelens en gedachten
- 👤: vooral je gevoelens, denk ik
- 👤: Kwaliteit van leven
- 👤: Vooral de kwaliteit van leven
- 👤: kwaliteit van leven
- 👤: dagelijks leven
- 👤: omgaan met anderen
- 👤: Lichaam

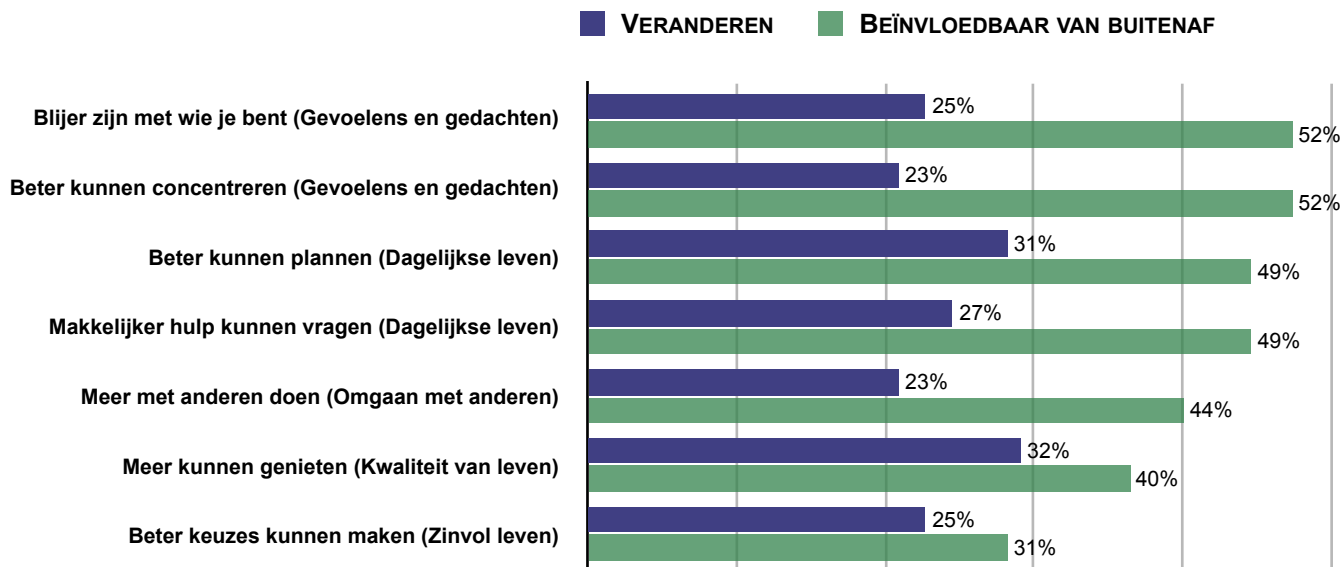
In onderstaande figuur (Q21/20) staat per thema weergegeven wat de invloed van buitenaf is om jongeren te helpen de onderwerpen makkelijker te veranderen.

Q21/20 MATE WAARIN ONDERWERPEN VAN BUITENAF BEÏNVLOEDBAAR ZIJN OM MAKKELIJKER TE VERANDEREN.



De combinatie van een zo goed mogelijk beïnvloedbaar en belangrijk onderwerp voor jongeren om gelukkiger te worden geeft onderstaande top-7 aan onderwerpen. Waarbij we in de rangorde de mate van beïnvloedbaar het sterkst meenemen.

Q21/21 TOP-7 ONDERWERPEN DIE JONGEREN GELUKKIGER MAKEN ÉN VAN BUITENAF BEÏNVLOEDBAAR ZIJN.



Over +Participatie

+Participatie maakt zich sterk jongeren structureel te betrekken bij beleidsontwikkelingen. Veel (lokale)overheden en organisaties vinden het, net als +Participatie, belangrijk dat jongeren betrokken zijn bij beleid dat hen zelf aangaat. Wij hebben een goed alternatief voor jongerenraden: het Denknetaerk.

Het Denknetaerk bestaat uit een vast aantal leden. Deze jongeren worden specifiek uitgekozen op grond van de vraag. Ze communiceren vooral met digitale middelen, bijvoorbeeld in een begeleide gesloten chat-omgeving. Gemeenten krijgen een breed gedragen en gefundeerde mening van de jongeren. De meningen, ideeën en resultaten worden uitgewerkt in een heldere beleids-adviesrapportage.

+Participatie is een bureau voor jongerenparticipatie, jongerenonderzoek en creatieve projecten. Onze focus ligt op kinderen, jongeren, studenten en jong-volwassenen (8-28 jaar). Wij bieden onze klanten al meer dan 20 jaar kennis, strategie en creatie om jongeren te begrijpen en te bereiken.

De werkwijze van +Participatie kenmerkt zich door:

- **Actieve & dynamische database:** +Participatie maakt gebruik van haar eigen jongeren-community waarin jongeren met verschillende achtergronden en interessegebieden intrinsiek gemotiveerd zijn tot het geven van hun mening.
- **Aansprekende tools:** Met de participatie-instrumenten van +Participatie kunnen op een efficiënte manier relevante meningen en ideeën achterhaald worden.
- **Authentiek resultaat:** +Participatie 'verstaat' wat Generatie Y (na 1984) écht beweegt.
- **Gedegen rapportage:** De resultaten worden weergegeven in heldere tabellen en grafieken, toepasbaar gemaakt in een duidelijk advies. In één oogopslag is duidelijk wat jongeren van een thema vinden.

+PARTICIPATIE

Marinus Pranger | projectleider

mobiel: 06 2470 7150

marinus@plus-participatie.nl