

VU Research Portal

Jongeren en slaap

Heemskerk, Danique; van Stralen, Maartje M.; Renders, CM; Busch, Vincent; Piotrowski, Jessica

2021

document version

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Heemskerk, D., van Stralen, M. M., Renders, CM., Busch, V., & Piotrowski, J. (2021). *Jongeren en slaap: Kwantitatieve toetsing*. TeamAlert .

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

TeamAlert

jongeren met **impact**

Jongeren en slaap

Kwantitatieve toetsing

Stichting TeamAlert

Jongeren met impact

Nijverheidsweg 25
3534 AM Utrecht
Tel: 030-2232893
info@teamalert.nl
www.teamalert.nl

Onderzoek en rapportage:
Gea-marit Dekker (TeamAlert) i.s.m. Danique Heemskerk (VU)

December 2021

© Deze rapportage is gemaakt door TeamAlert in opdracht van en samenwerking met de Vrije Universiteit. Bij het reproduceren, publicitair vrijgeven of uitvoeren van deze rapportage wordt TeamAlert graag op de hoogte gesteld.

INHOUD

Inleiding	4
Aanleiding	4
Leeswijzer	4
Opzet	5
Vragenlijst.....	5
Dataverzameling en doelgroep.....	6
Resultaten	7
Respondenten en demografische kenmerken	7
Slaap uitkomstmaten.....	8
Eigen effectiviteit.....	9
Regels thuis.....	11
School	12
Mentaal welzijn	13
Verwachtingen.....	15
Social media.....	16
Medicatie.....	16
Sporten	17
Conclusies & Aanbevelingen	18
Jongeren en Slaap.....	18
Schermgebruik en social media	18
Prestatiemaatschappij	20
Overige thema's.....	22
Vervolgonderzoek huidige dataset	22
Literatuur	23
Bijlage 1: Vragenlijst	24

Inleiding

Aanleiding

Voldoende en goed slapen is van belang voor de gezondheid, het geluk en de veiligheid van jongeren. Jongeren vormen een risicogroep voor slechte slaapgewoonten, zoals frequent socialmediagebruik, gamen en piekeren. Deze slaapgewoonten zijn op hun beurt gerelateerd aan elkaar en dit maakt het bevorderen van gezonde slaap bij jongeren een complexe uitdaging. Samen met de VU, UvA, GGD Amsterdam, Hersenstichting en andere consortiumpartijen gaat TeamAlert deze uitdaging aan. In een meerjarig onderzoeks- en preventieproject binnen de subsidieregeling van ZonMw en Hersenstichting wordt allereerst onderzocht welke factoren van invloed zijn op de slaapgezondheid van jongeren. Vervolgens wordt middels co-creatie een interventie ontwikkeld waarmee de slaap van jongeren van 12 t/m 15 jaar wordt verbeterd. De uiteindelijke ontwikkelde interventie wordt vervolgens door middel van een pilotfase geëvalueerd.

De onderzoeksfase van het project bestaat uit een combinatie van verschillende typen onderzoeken. In eerdere onderzoeksfases is met focusgroepen achterhaald welke factoren de slaap van jongeren beïnvloeden. De focusgroepen werden in verschillende rondes gehouden, waarbij is toegewerkt naar een *Causal Loop Diagram* (CLD). Het vervolg hierop is om de gevonden resultaten te toetsen onder een grotere groep jongeren. Dit rapport bevat de resultaten van deze kwantitatieve toetsing. Dit rapport geeft hiermee concrete aanknopingspunten om de volgende fase van het totale onderzoek in te gaan: de co-creatiesessies.

Leeswijzer

In het komende hoofdstuk is een overzicht gegeven van de onderzoeksopzet van deze kwantitatieve toetsing. Hierin wordt uitleg gegeven over hoe het onderzoek is uitgevoerd. In het derde hoofdstuk worden vervolgens de resultaten gepresenteerd. In dit document zijn de resultaten kort en bondig weergegeven. Een volledig overzicht van alle datatabellen zijn in een apart Exceldocument bijgevoegd. Na de resultaten volgen de conclusies met een aantal praktische aanbevelingen. Hierin wordt met name gezocht naar de koppeling met andere onderzoeken van TeamAlert. Deze aanbevelingen geven aanknopingspunten om mee te nemen naar de co-creatiesessies.

Opzet

In dit hoofdstuk wordt de opzet van het onderzoek toegelicht. Allereerst volgt een overzicht van de onderzoeksmethode en een uitleg van de vragenlijst, gevolgd door een uitleg van de dataverzameling en doelgroep van het onderzoek.

Opzet

In een eerdere fase van dit onderzoek is middels focusgroepen onderzocht welke factoren van invloed zijn op de slaap van jongeren. De gevonden resultaten zijn samengevoegd tot een *Causal Loop Diagram* (CLD). In dit diagram zijn alle gevonden factoren geclusterd naar verschillende thema's (zoals: schermgebruik, school, piekeren). Binnen elk thema zijn de verschillende factoren die binnen een thema meespelen uitgesplitst en met elkaar in verband gebracht. In het diagram is dus weergegeven welke factoren met elkaar samenhangen en op welke manier. De CLD is hiermee een groot overzicht van alle factoren die de slaap van jongeren beïnvloeden en hoe de verschillende factoren en thema's met elkaar samenhangen.

In de huidige toetsing worden de resultaten uit de focusgroepen breder getoetst. Middels een vragenlijst wordt onderzocht welke van de gevonden thema's en factoren het belangrijkste zijn. Door onder een grotere groep jongeren te peilen in hoeverre de gevonden factoren voor hen spelen, kan onderzocht worden welke thema's en factoren belangrijk zijn. Deze toetsing laat daarmee zien welke thema's en factoren prioriteit hebben. Deze inzichten worden vervolgens meegenomen naar de volgende onderzoeksfase, de co-creatie.

Vragenlijst

Zoals hierboven omschreven is de vragenlijst tot stand gekomen met de resultaten uit de focusgroepen. De thema's die vanuit de focusgroepen het belangrijkste en grootste lijken, zijn uitgekozen om verder te toetsen. De vragenlijst geeft hiermee antwoord op de vraag in hoeverre de gevonden factoren voor de grotere groep jongeren gelden. Vanwege de lengte van de vragenlijst was het niet mogelijk om alle gevonden resultaten te toetsen. Er is voor de volgende thema's gekozen:

- ▶ **Slaapuitkomstmaten van de jongeren en eigen effectiviteit**
 - ▶ Het doel van deze vragen is om meer inzicht te krijgen in de groep respondenten en te controleren of de groep respondenten bijvoorbeeld niet alleen uit goede of juist slechte slapers bestaat. Ook wordt hiermee achterhaald in hoeverre jongeren zelf bewust zijn van hoe goed of slecht ze slapen.
- ▶ **Regels thuis**
 - ▶ Met dit onderdeel wordt achterhaald hoeveel jongeren thuis regels hebben over schermgebruik en bedtijden en of deze gecontroleerd worden.
- ▶ **Mentaal welzijn en verwachtingen**
 - ▶ Een ander groot thema in de focusgroepen bleek mentaal welzijn, en dan met name piekeren. Met dit onderdeel van de vragenlijst wordt achterhaald over welke zaken jongeren zich vooral druk maken en waar jongeren dus over piekeren. Ook wordt achterhaald in hoeverre jongeren hoge verwachtingen hebben van zichzelf en deze druk vanuit anderen ervaren.
- ▶ **School**
 - ▶ Uit de focusgroepen bleek dat school en huiswerk maken invloed heeft op de slaap van jongeren. Jongeren maken huiswerk bijvoorbeeld nog tot laat in de avond en ze krijgen soms nog tot laat digitale meldingen van school. Ook bleek dat ze moeite hebben met het plannen van huiswerk. Binnen dit thema wordt getoetst in hoeverre dit voor de hele doelgroep geldt.
- ▶ **Social media**
 - ▶ Een groot thema tijdens de focusgroepen was social media en schermgebruik. In deze vragenlijst wordt ingegaan op twee specifieke en op vallende aspecten binnen dit thema,

namelijk: in hoeverre geeft het uitzetten van meldingen (on)rust en in hoeverre geeft het jongeren (on)rust als ze gaan slapen en alle meldingen van hun telefoon eerst bijwerken.

◆ **Overige thema's**

- ◆ Tot slot worden nog een paar kleinere thema's meegenomen in de vragenlijst. Denk hierbij aan medicatie om in slaap te komen en 's avonds laat nog sporten. Deze thema's kwamen in de focusgroepen naar voren en wederom wordt getoetst hoe groot de groep jongeren is waarvoor dit geldt.

De vragenlijst is door de VU met vijf jongeren getest op begrijpbaarheid en interpretatie. Naar aanleiding van deze pretesten is de vragenlijst aangescherpt en vervolgens uitgestuurd. De invulduur van de vragenlijst is gemiddeld genomen zes minuten. De respondenten maakten bij deelname vier keer kans op een cadeaubon van 25 euro. De volledige vragenlijst is toegevoegd in Bijlage 1. In de resultatensectie is achter elk resultaat (tussen haakjes) vermeld bij welke vraag uit de vragenlijst de resultaten horen.

Dataverzameling en doelgroep

De doelgroep van het onderzoek zijn jongeren van 12 t/m 16 jaar oud die op het vmbo zitten. In de periode van 28 oktober tot en met 21 november is de data voor dit onderzoek verzameld via het panelsysteem (MWM2) van TeamAlert. De vragenlijst is naar het jongerenpanel van TeamAlert uitgestuurd. Daarnaast is via social media (Instagram en Facebook) de vragenlijst via advertenties uitgezet.

Zowel via het panel als via social media is de vragenlijst specifiek gericht op de leeftijdsgroep. Hierbij kon op social media niet getarget worden op 12-jarigen, omdat 12-jarigen nog niet op social media zijn toegestaan. Ook kon niet specifiek op de vmbo-richting worden getarget, maar deze specificatie is via de vragenlijst uitgefilterd. Aan het begin van de vragenlijst hebben de respondenten de kans om meer informatie over het onderzoek te lezen en vervolgens geven de respondenten toestemming voor deelname. Omdat een groot deel van de respondenten onder de 16 jaar is, wordt ook toestemming van de ouders gevraagd aan het begin van de vragenlijst.

Resultaten

In het komende hoofdstuk volgen de resultaten van de vragenlijst. Allereerst volgt meer informatie over de respondenten, gevolgd door beschrijvende statistieken van de data. In dit hoofdstuk worden de meest opvallende resultaten besproken. In een apart Exceldocument zijn de volledig datatabellen opgenomen. In zowel dit document als het Exceldocument verwijzen de cijfers tussen haakjes naar het vraagnummer uit de vragenlijst zoals opgenomen in Bijlage 1.

Respondenten en demografische kenmerken

De vragenlijst is in totaal door 209 respondenten ingevuld. Onder de in totaal 209 respondenten zijn 71 jongens (34%), 132 meisjes (63,2%) en 6 respondenten (2,9%) gaven aan niet in een hokje te vallen of geen antwoord op deze vraag te willen geven. De gemiddelde leeftijd van de respondenten was 14,7 jaar (SD=1,1). De respondenten waren redelijk verdeeld over de verschillende vmbo-richtingen. In Tabel 1 is een volledig overzicht weergegeven van de demografische kenmerken van de respondenten.

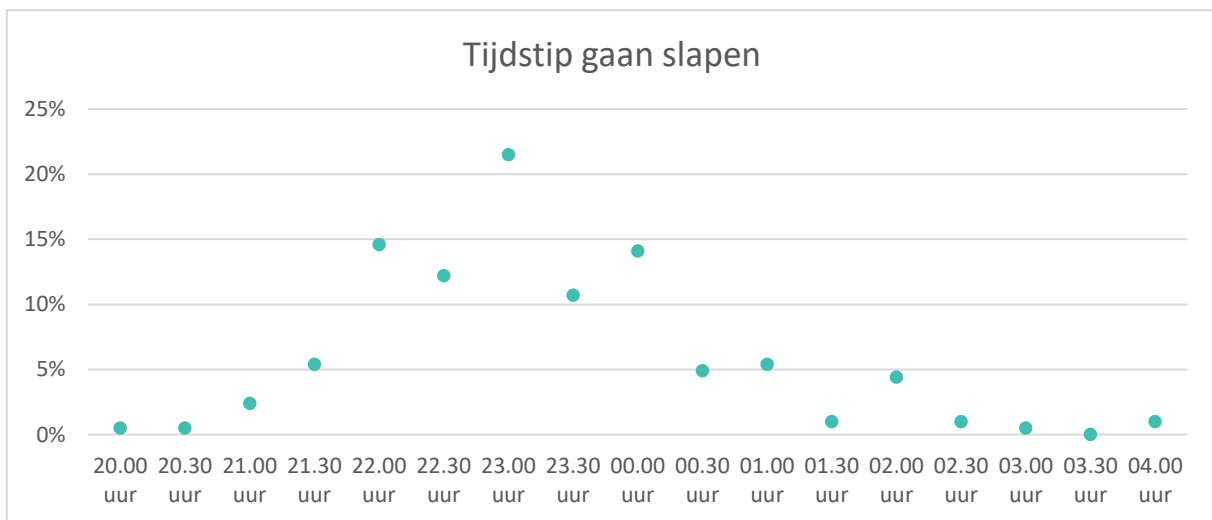
Kenmerk	Totaal (N=209)	Jongen (N=71)	Meisje (N=132)	Anders (N=6)
	100%	34%	63,2%	2,9%
Leeftijd	<i>M</i> =14.7	<i>M</i> = 14.6	<i>M</i> = 14.8	<i>M</i> = 14.7
12 jaar	4,8%	5,6%	4,5%	0,0%
13 jaar	9,6%	9,9%	9,1%	16,7%
14 jaar	20,6%	23,9%	18,2%	33,3%
15 jaar	37,8%	43,7%	35,6%	16,7%
16 jaar	27,3%	16,9%	32,6%	33,3%
Vmbo				
TL	43%	52,1%	37,9%	50,0%
G	14%	9,9%	16,7%	16,7%
KB	26%	21,1%	28,8%	33,3%
B	16%	16,9%	16,7%	0,0%

Tabel 1. Demografische gegevens van de respondenten.

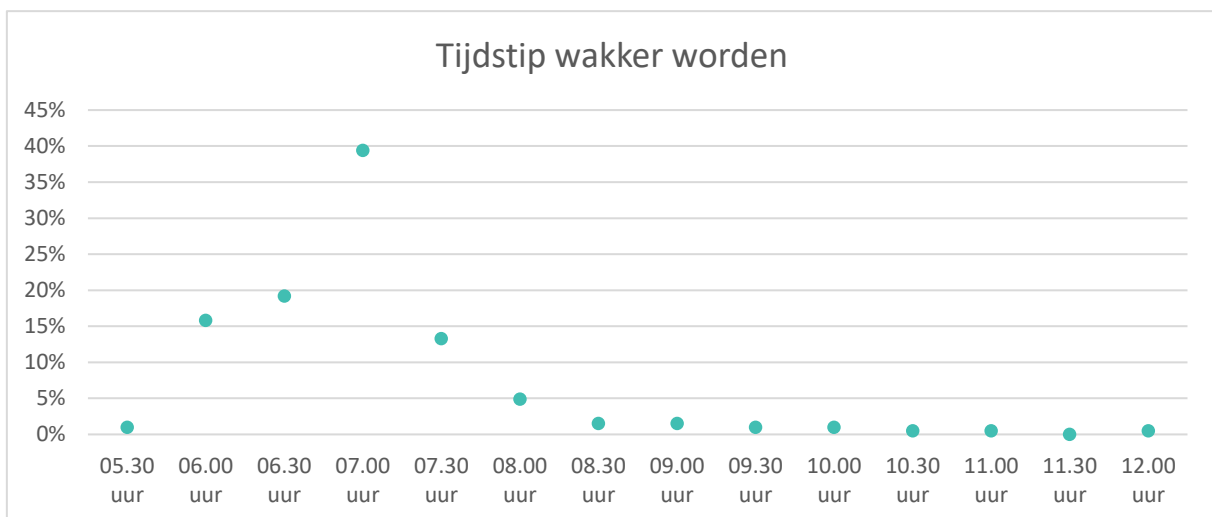
Slaap uitkomstmaten

Allereerst is aan de respondenten een aantal vragen over hun slaap gesteld. Deze gegevens geven meer informatie over de slaapgezondheid van de respondenten en kan gecontroleerd worden of de groep respondenten niet uit vooral goede of juist slechte slapers bestaat.

Aan de jongeren is uitgevraagd op welk tijdstip ze gaan slapen en wakker worden op een doordeweekse dag. Het was een open vraag. Omdat de meeste antwoorden op halve uren waren, zijn alle tijdstippen gecodeerd naar halve uren. In Grafiek 1 en 2 zijn de resultaten weergegeven naar het percentage jongeren dat per tijdstip gaat slapen en wakker wordt. Te zien is dat bijna de helft van de jongeren (48,6%) tussen 22.00 en 23.00 uur gaat slapen. Tussen 22.00 uur en 00.00 uur gaat bijna driekwart van de jongeren slapen (71,9%). Ook als het gaat om het tijdstip van wakker worden zien we dat veel jongeren rond het zelfde tijdstip wakker worden. 70,4% van de jongeren wordt tussen 6.30 en 7.30 uur wakker. Voor zowel het tijdstip van gaan slapen, als wakker worden zitten er uitschieters naar latere tijdstippen.



Grafiek 1. Tijdstip gaan slapen (10).

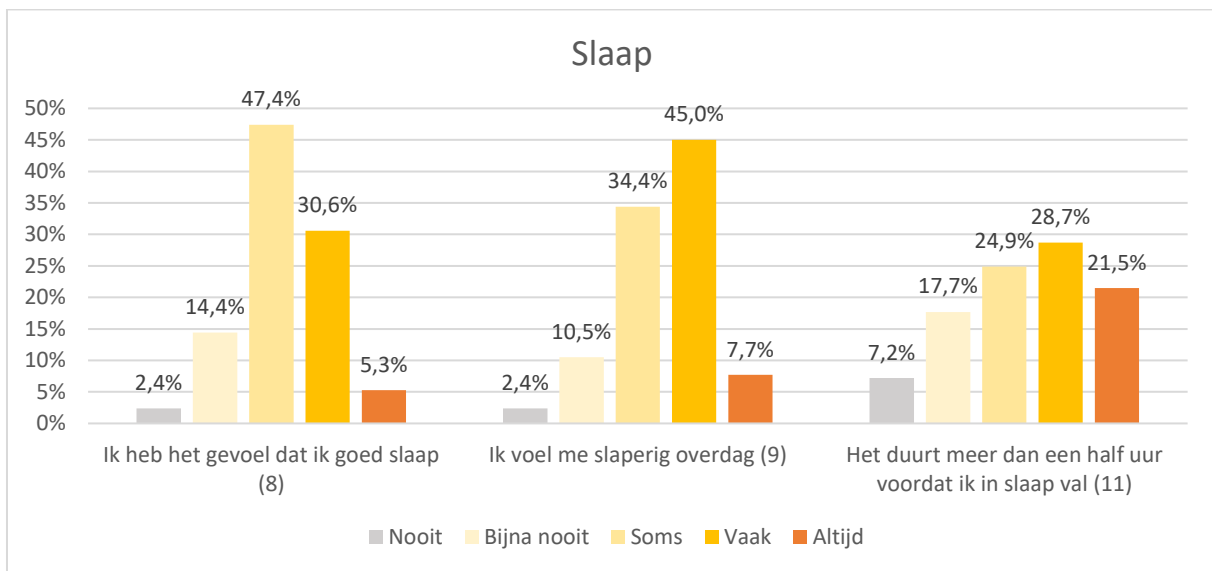


Grafiek 2. Tijdstip wakker worden (11).

Door het verschil tussen het tijdstip dat jongeren gaan slapen, en het tijdstip van wakker worden te berekenen, kon het aantal uren slaap per nacht berekend worden. Hierbij is gebruik gemaakt van de opgegeven antwoorden van de respondenten, niet van de gecodeerde antwoorden in halve uren. De uitkomstmaat is een schatting van het aantal uren slaap per nacht, er is bijvoorbeeld niet uitgevraagd of jongeren nog wakker worden gedurende de nacht en/of hoe lang ze dan wakker liggen.

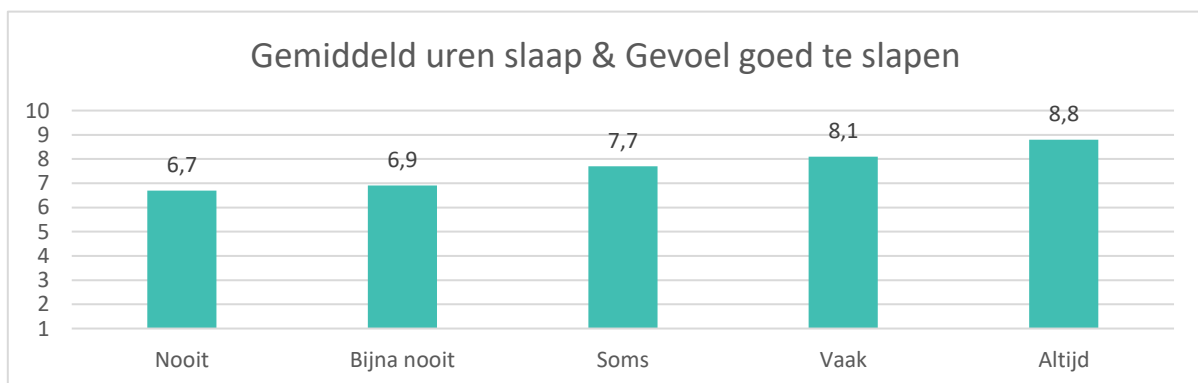
Hieruit bleek dat de respondenten (N=199) gemiddeld genomen 7 uur en 43 minuten per nacht slapen (7,73 uur, SD = 1,5). Het aantal uren slaap dat de respondenten per nacht slapen, liep uiteen van minimaal 3 uur naar maximaal 13,5 uur. Uit een t-toets bleek dat jongens met gemiddeld 8 uur en 6 minuten (8,1 uur), langer slapen dan meisjes (7 uur en 36 min, 7,6 uur) ($t(191) = 2,6, p = .01$). Voor het vmbo-niveau werden geen verschillen gevonden in het aantal uren slaap.

In Grafiek 3 is weergegeven in hoeverre jongeren het gevoel hebben goed te slapen, zich slaperig overdag voelen en hoe vaak het langer dan een half uur duurt voordat ze in slaap vallen. Uit deze grafiek is op te maken dat jongeren aangeven het gevoel te hebben best goed te slapen, maar dat tegelijkertijd veel jongeren zich slaperig voelen overdag en het bij veel jongeren ook langer dan een half uur duurt voordat ze in slaap vallen.



Grafiek 3. Gevoel goed te slapen (8), slaperig overdag (9) en langer dan een half uur voor in slaap vallen (11).

In Grafiek 4 is te zien dat het aantal uren slaap per nacht oploopt als je dit uitsplitst naar hoe goed jongeren zelf aangeven te slapen. Het aantal uren slaap per nacht hangt significant samen met hoe vaak iemand het gevoel heeft goed te slapen ($F(4,194) = 5,37, p < .001$). Dit betekent dat de subjectieve slaapduur van de jongeren overeenkomt met de objectieve slaap duur. Oftewel: jongeren kunnen zelf goed inschatten hoe goed ze slapen.

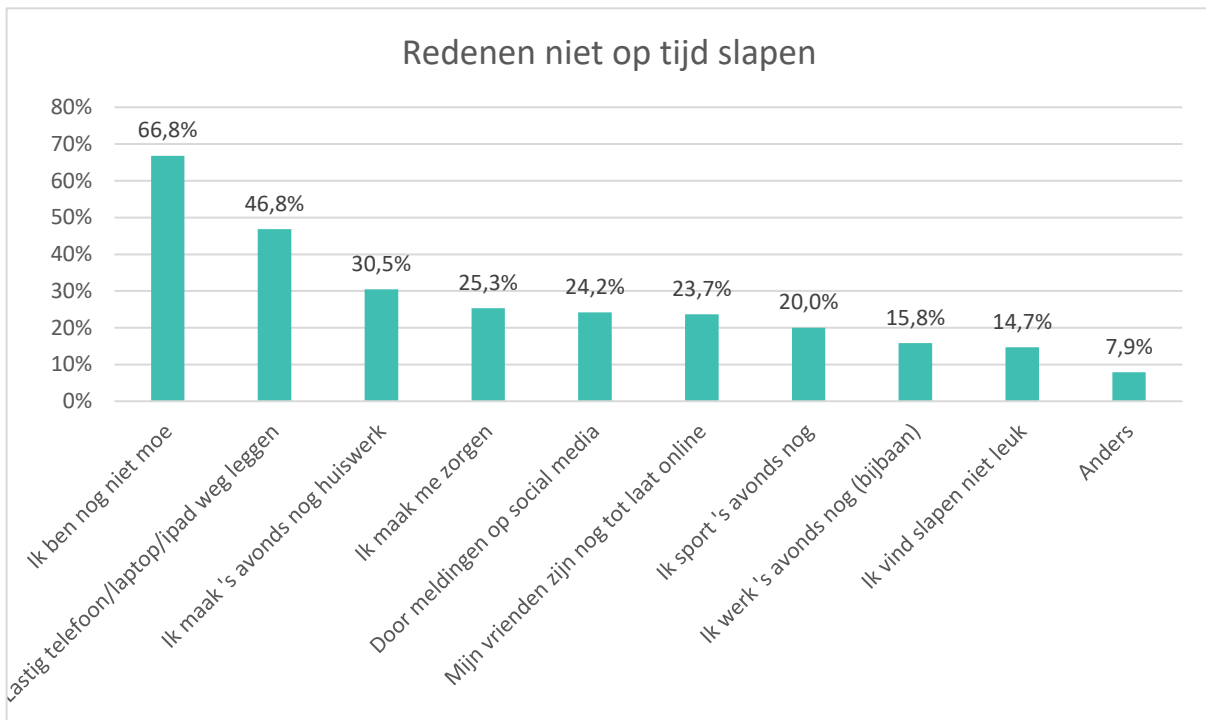


Grafiek 4. Gemiddeld aantal uren slaap opgesplitst naar gevoel goed te slapen (8).

Eigen effectiviteit

Uit de vragen over eigen effectiviteit bleek dat veel jongeren het lastig vinden om op tijd te gaan slapen. Jongeren vinden dit met name lastig doordat ze nog niet moe zijn (66,8%) en/of omdat het lastig is om de telefoon/laptop/iPad weg te leggen (46,8%). Ook 's avonds huiswerk maken wordt door bijna een derde van de jongeren (30,5%) opgegeven als reden waardoor het lastig is om op tijd te slapen. Meldingen op social media, vrienden die nog tot laat online zijn en zich zorgen maken zijn drie redenen die ongeveer door een kwart van de jongeren genoemd worden, zie voor alle percentages Grafiek 5. Het onderwerp zorgen maken komt verder aanbod bij het thema mentaal welzijn.

Jongeren konden bij de optie 'anders, namelijk' zelf nog redenen aangeven waarom het lastig is om op tijd te gaan slapen. Hieruit kwamen nog vijftien open antwoorden, waaronder drie antwoorden die met de slaapomgeving (slaapkamer) te maken hebben: één keer werd de temperatuur genoemd waardoor het slapen niet lukt, twee keer werd genoemd dat de jongere wordt afgeleid door de slaapkamer en dan opeens gaat opruimen. Twee jongeren gaven aan niet te weten waarom ze niet op tijd konden gaan slapen. Eén keer werd het niet kunnen wegleggen van een boek genoemd als reden. De overige antwoorden hadden sterke overlap met de al gegeven antwoordopties of waren niet duidelijk genoeg om te interpreteren. Zie de bijgevoegde tabellen voor alle antwoorden.

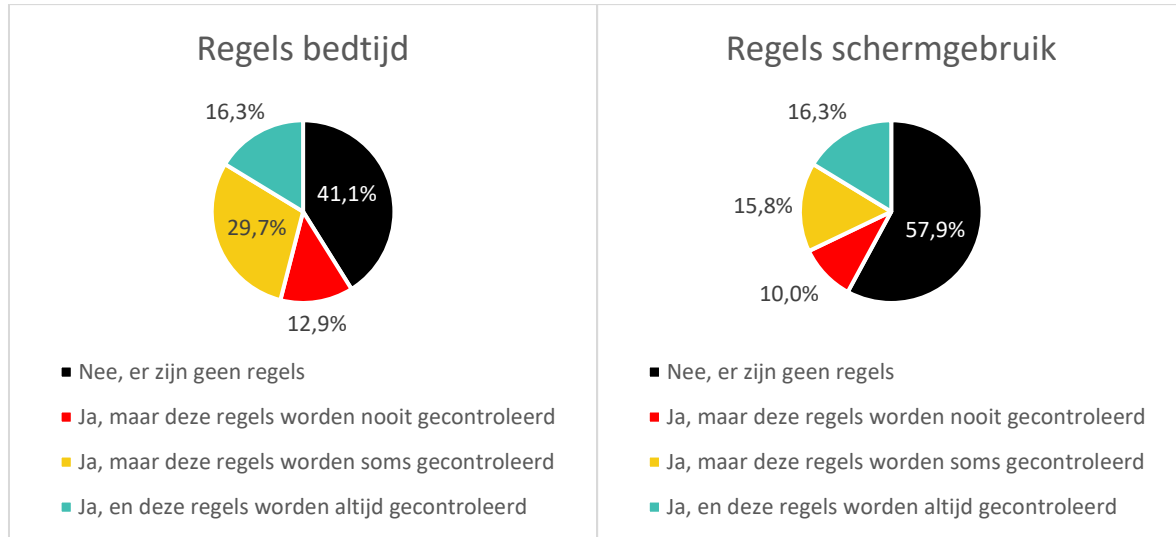


Grafiek 5. Redenen waarom het moeilijk is om op tijd te gaan slapen (14).

Regels thuis

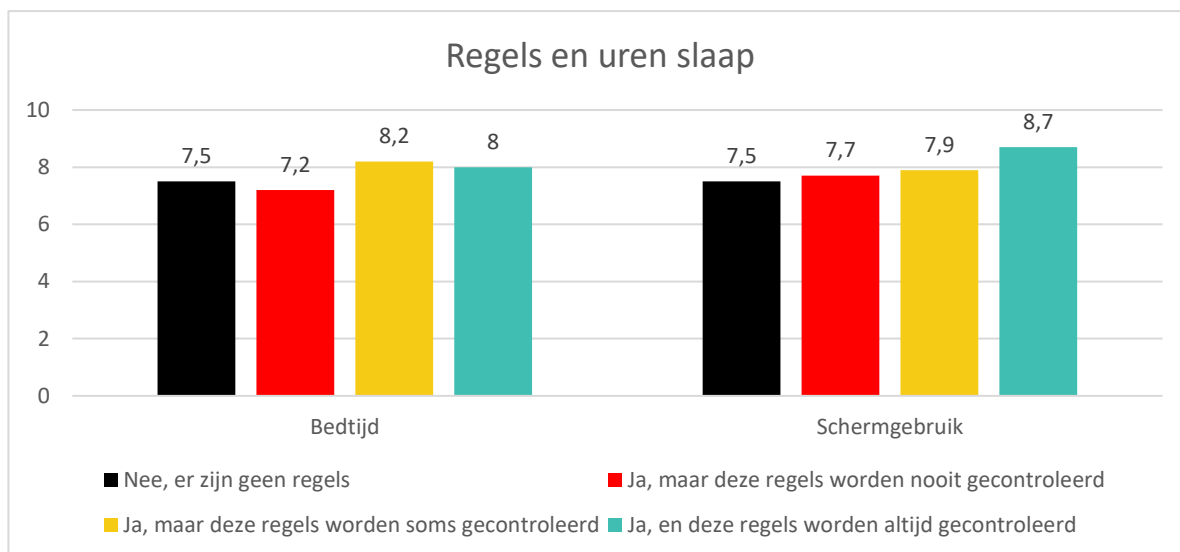
Aan de jongeren is vervolgens uitgevraagd of ze thuis regels hebben omtrent bedtijd en schermgebruik. Omdat regels alleen werken als ze ook gecontroleerd worden, is dit ook uitgevraagd, zie ook Grafiek 6.

Opvallend is dat voor beide thema's slechts 16,3% van de jongeren thuis regels heeft die ook altijd gecontroleerd worden. Over het algemeen kan dus gesteld worden dat weinig jongeren regels hebben over bedtijd of schermgebruik. Voor bedtijd geldt dat 41,1% van de jongeren helemaal geen regels hebben, voor schermgebruik is dit zelfs 57,9%.



Grafiek 6 Regels over bedtijd (16) en schermgebruik (17).

In Grafiek 7 is het gemiddelde aantal uren slaap weergegeven, uitgesplitst naar of jongeren regels thuis hebben voor bedtijd en schermgebruik. Aan de rechterkant, de grafiek van schermgebruik, is te zien dat het aantal uren slaap oploopt als er regels zijn en als deze gecontroleerd worden. Het verschil in uren slaap bleek uit een ANOVA significant te zijn ($F(3,195)=5,4, p=.001$). Ook voor de regels over bedtijd loopt het aantal uren op als er regels zijn. Het verloop van het aantal uren slaap verloopt niet helemaal in een rechte lijn, maar ook deze verschillen significant van elkaar ($F(3,195)=4,0, p=.009$). Al met al blijkt uit de resultaten dus dat jongeren waar regels thuis zijn significant langer slapen.

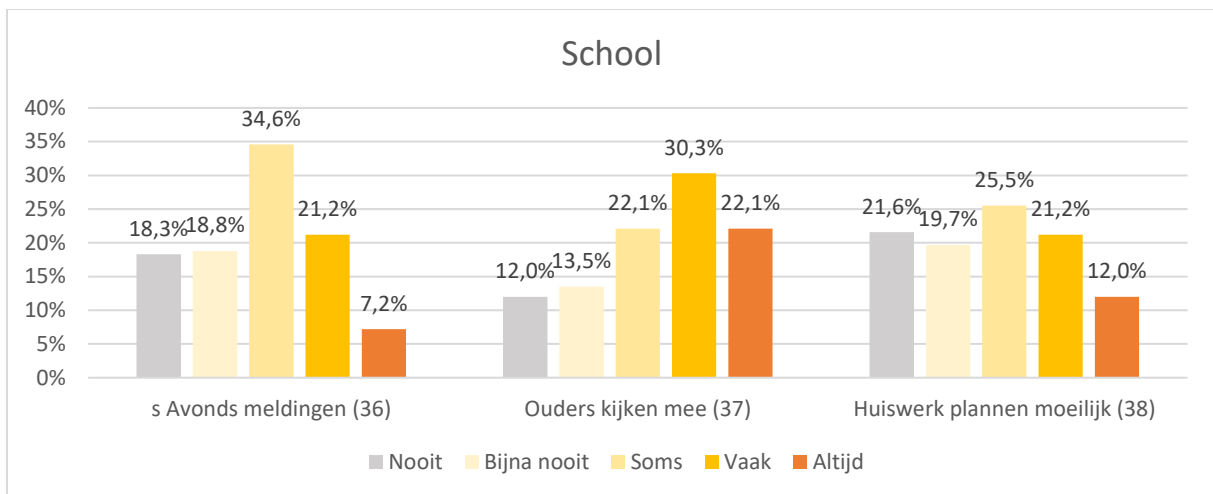


Grafiek 7 Regels over bedtijd (16) en schermgebruik (17) en gemiddeld aantal uren slaap.

School

Een thema dat in de focusgroepen vaak terugkwam was school. Er werd veel gesproken over (stress over) huiswerk en meldingen van school in de avond. Meldingen van school zijn bijvoorbeeld roosterwijzigingen of cijfers die online komen. In de vragenlijst is dan ook onderzocht voor hoeveel van de jongeren dit geldt. In Grafiek 8 zijn de resultaten weergegeven. Bij de interpretatie van deze resultaten, en dan met name de meldingen 's avonds (36), moet in acht worden genomen dat de categorie 'altijd' hier niet heel realistisch is. Het is dan ook met name interessant om te kijken naar de jongeren die (bijna) nooit 's avonds meldingen van school krijgen versus jongeren die dit wel krijgen (soms, vaak en altijd). Voor meldingen van school in de avond geldt dat de meerderheid van de jongeren soms, vaak of altijd meldingen van school in de avond (63%).

Wat betreft de ouders die meekijken met cijfers, huiswerk en/of roosters geldt dat dit voor veel jongeren het geval is. Bij driekwart van de jongeren (74,5%) geldt dat ouders soms, vaak of altijd meekijken. Ook het huiswerk plannen is voor veel jongeren lastig; 58,7% van de jongeren geeft aan dit soms, vaak of altijd lastig te vinden.



Grafiek 8 School.

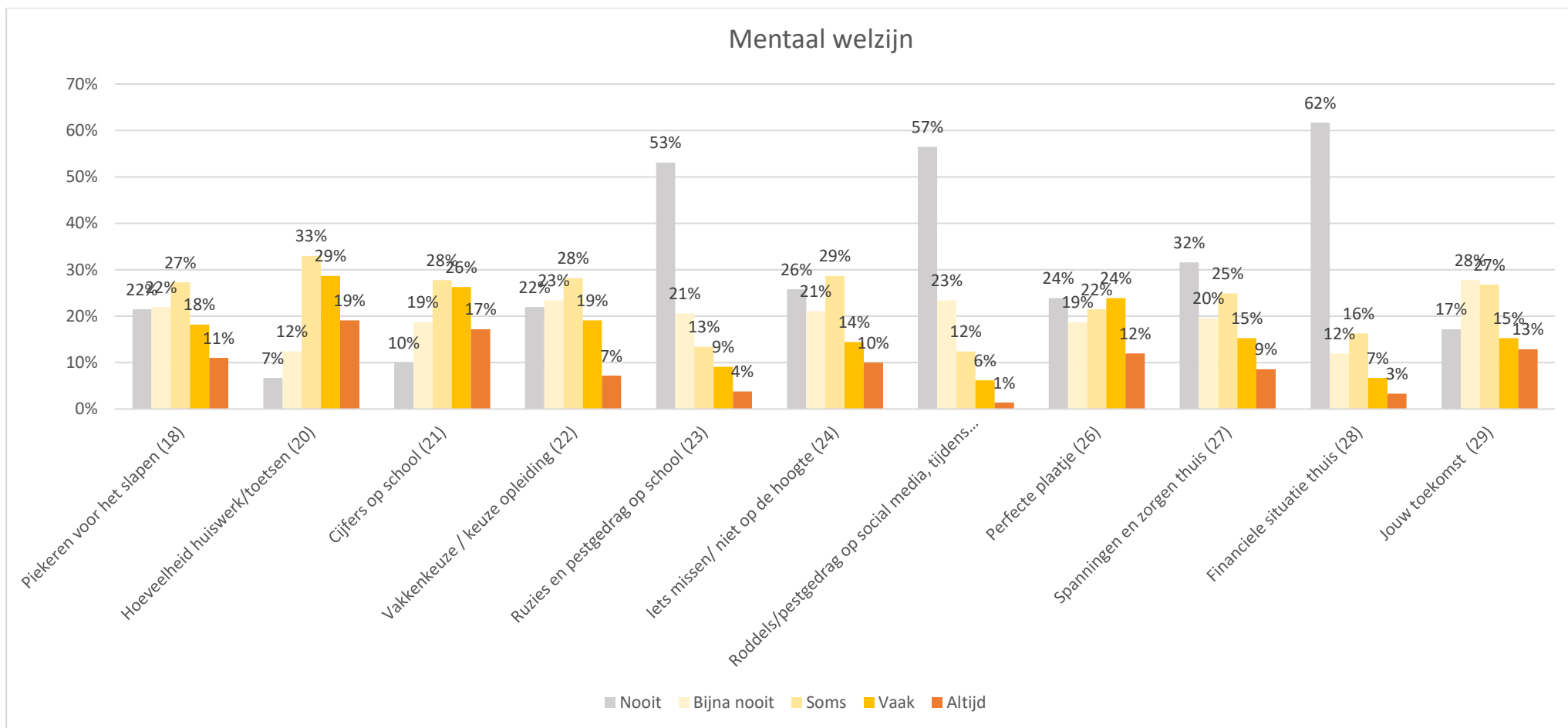
Mentaal welzijn

Uit de focusgroepen bleek dat jongeren veel en vaak piekeren voor het slapen. In deze vragenlijst is daarom onderzocht voor hoeveel jongeren dit geldt, en over welke thema's ze dan met name piekeren. In Grafiek 9 op de volgende pagina is het totale overzicht weergegeven.

Allereerst blijkt dat meer dan de helft van de jongeren (56,5%) soms, vaak of altijd piekert voor het slapen gaan. Met name voor meisjes lijkt dit te gelden. Vervolgens is uitgevraagd welke thema's voor jongeren druk met zich mee brengt. Opvallend is dat veel factoren die te maken hebben met school hierbij relatief hoog scoren. Ook dit lijkt met name bij de meisjes te spelen.

Thema's waar minder jongeren zich zorgen om lijken te maken zijn de ruzies en pestgedrag op school, pesten op social media, spanningen en zorgen thuis en de financiële situatie thuis. Hoewel deze thema's voor minder jongeren lijken te gelden, zijn dit wel thema's waarvan verwacht wordt grote invloed te hebben op de slaap van jongeren op het moment dat dit wel speelt.

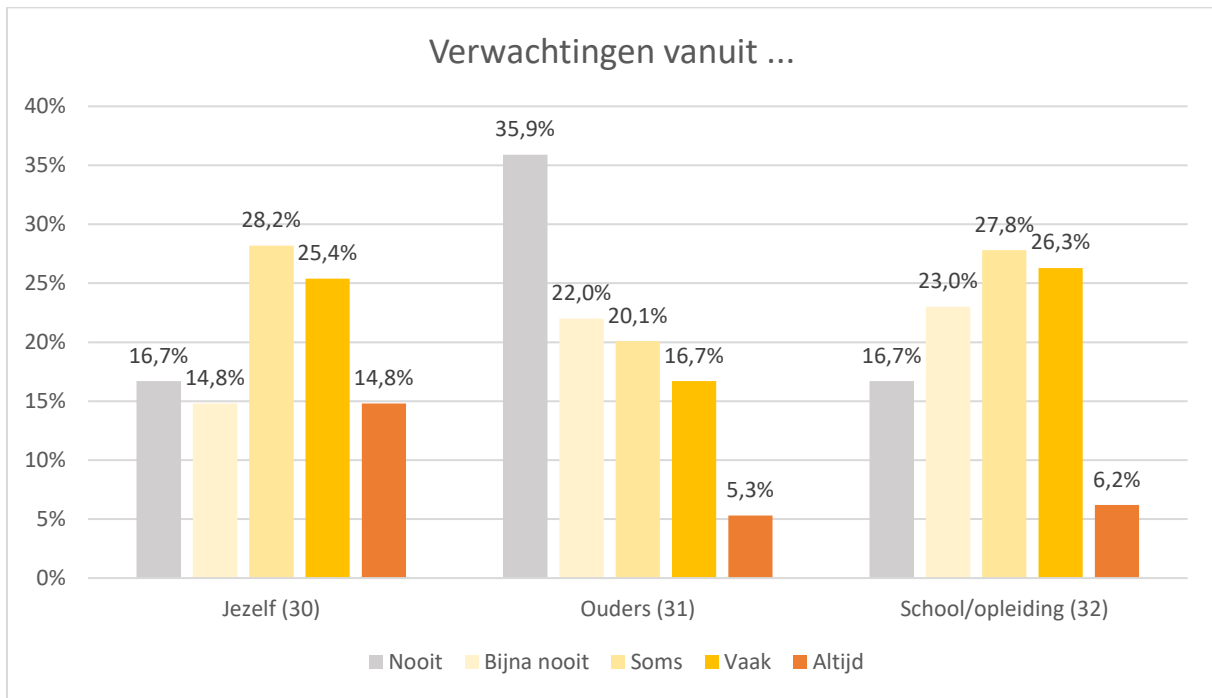
Bij de optie 'anders, namelijk' hebben 36 jongeren nog een eigen open antwoord gegeven. Deze antwoorden zijn gecodeerd en hierbij kwamen de thema's die al uitgevraagd waren nog een aantal keer terug. Zo kwamen de thema's: school (3x), piekeren en mentale gezondheid (6x), toekomst (2x), werk (1x) en sport (1x) terug. Nieuwe thema's die uit de antwoorden naar voren kwamen was: zorgen over en door vrienden en/of familie (7x), fysieke gezondheid (2x) en nog bezig zijn met je hobby (1x) terug. Drie van de antwoorden waren niet goed te begrijpen. Alle gegeven antwoorden zijn bijgevoegd in de tabellen.



Grafiek 9. Mentaal welzijn. Ik maak me zorgen over...

Verwachtingen

Naast dat gevraagd is over welke zaken jongeren zich druk maken, is ook uitgevraagd of jongeren hoge verwachtingen ervaren vanuit zichzelf, ouders/verzorgers en/of school/opleiding. In Grafiek 10 zijn de resultaten weergegeven. Over het algemeen is te zien dat jongeren met name zichzelf druk opleggen en hoge verwachtingen van zichzelf ervaren, voor 68,4% van de jongeren geldt dat ze soms, vaak of altijd druk ervaren vanuit zichzelf. Ook ervaren jongeren hoge verwachtingen vanuit school/opleiding, voor 60,3% van de jongeren geldt dat ze soms, vaak of altijd deze druk vanuit school/opleiding ervaren. Hoge verwachtingen vanuit ouders speelt voor minder jongeren een rol, 42,3% van de jongeren geeft aan dit soms, vaak of altijd te ervaren.

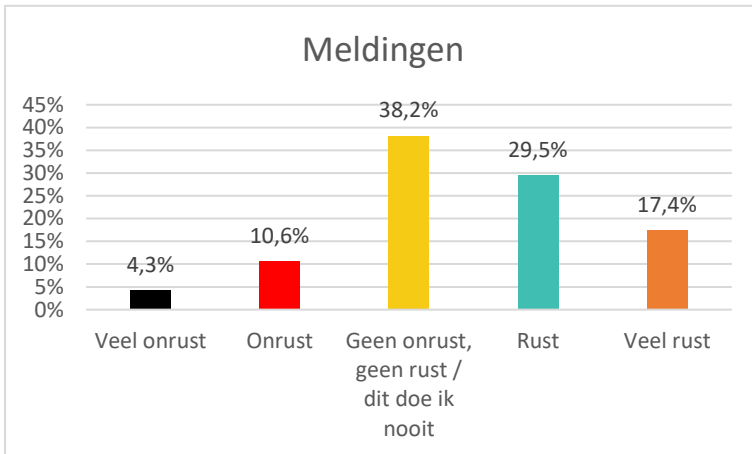


Grafiek 10. Verwachtingen vanuit jezelf, ouders en school of opleiding.

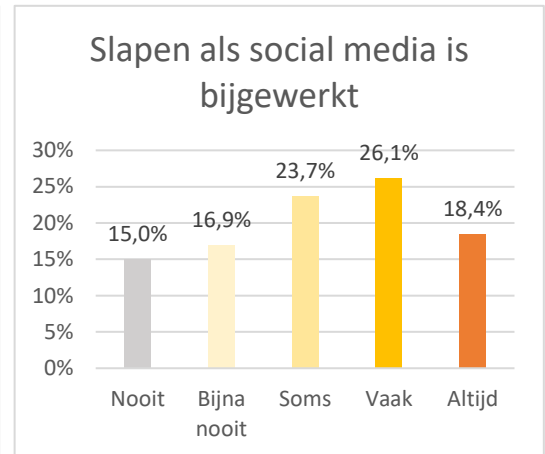
Tot slot is bij dit thema ook nog uitgevraagd in hoeverre jongeren met hun ouders kunnen praten als ze dit willen. Hieruit bleek dat de 41,6% van de jongeren altijd met hun ouders kan praten, 34,5% kan dit vaak of soms en 13,9% kan dit (bijna) nooit.

Social media

In Grafiek 11 is te zien of jongeren rust of onrust ervaren op het moment dat ze de meldingen van hun telefoon uitzetten. Opvallend hieraan is dat de middelste categorie hierbij het hoogste scoort (38,2%). Deze categorie stond zowel voor geen rust als geen onrust, als voor dit doe ik nooit. De verwachting is dat de meerderheid van de jongeren die deze categorie heeft aangeklikt de meldingen niet uitzet en dat enkel de jongeren die ervaren dat het uitzetten van meldingen heeft geen, dit wel eens doet. Jongeren die er onrustig van worden zullen naar verwachting hun meldingen niet uitzetten. In de conclusies wordt hier dieper op ingegaan. Uit Grafiek 12 blijkt dat veel jongeren pas gaan slapen op het moment dat hun social media is bijgewerkt.



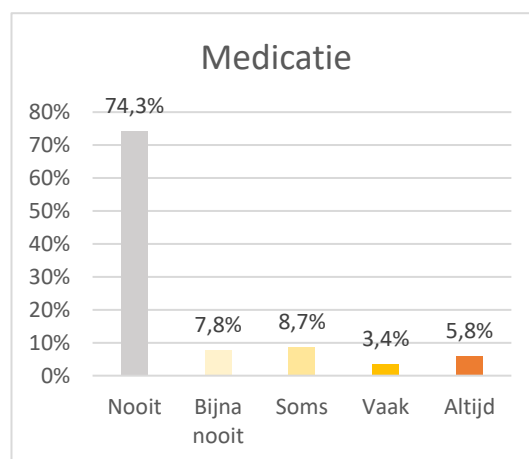
Grafiek 11. Uitzetten van social media meldingen geeft onrust/rust (40).



Grafiek 12. Pas gaan slapen als social media is bijgewerkt (39).

Medicatie

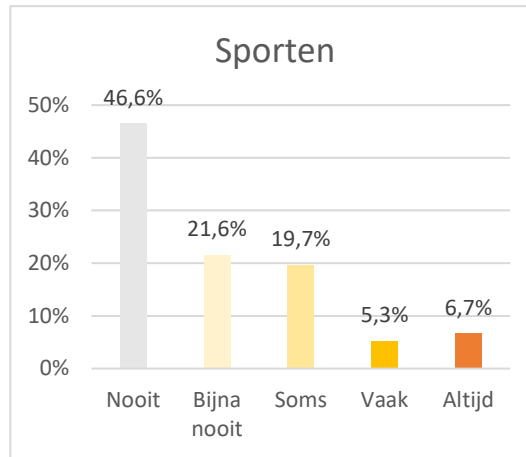
Driekwart van de jongeren (74,3%) gebruikt nooit medicatie om in slaap te vallen. Een kwart van de jongeren (25,7%) gebruik dus wel eens medicatie om in slaap te vallen: 7,8% van de jongeren doet dit bijna nooit, 8,7% van de jongeren doet dit soms, 3,4% van de jongeren vaak en 5,8% van de jongeren geeft aan altijd medicatie te gebruiken om in slaap te komen, zie Grafiek 13.



Grafiek 13. Medicatie om te kunnen slapen (41).

Sporten

Aan de jongeren is gevraagd of en hoe vaak ze 's avonds na 21.00 uur nog sporten, zie Grafiek 14. Hieruit blijkt dat bijna de helft van de jongeren (46,6%) niet na 21.00 uur sport. Voor 21,6% is dit bijna nooit. 31,7% van de jongeren geeft aan dat dit soms, vaak of altijd voorkomt.



Grafiek 14. Sporten na 21.00 uur (35).

Conclusies & Aanbevelingen

In dit laatste hoofdstuk wordt op basis van de resultaten aan aantal conclusies getrokken. Hierbij worden de resultaten van dit onderzoek naast andere onderzoeken en kennis van TeamAlert gelegd. Ook worden praktische aanbevelingen gegeven, zowel voor de co-creaties als voor eventuele vervolgstappen die met de dataset van het huidige onderzoek gedaan kunnen worden.

Jongeren en slaap

Gemiddeld genomen slapen de respondenten van dit onderzoek 7 uur en 43 minuten. Gezien de leeftijdsgroep (12 tot en met 16 jaar) is dit minder dan de aanbevolen hoeveelheid slaap. De aanbevolen hoeveelheid slaap is voor 12- en 13-jarigen 9 tot 11 uur, voor de 14- en 15-jarigen 8 tot 10 uur (Hirshkowitz et al., 2015). Het valt hierbij op dat jongeren heel veel verschillende redenen opgeven waarom het lastig is om op tijd te gaan slapen. De meest genoemde reden is 'ik ben nog niet moe'. Dit is opvallend, want hoewel jongeren aangeven 's avonds nog niet moe te zijn, geeft ook een groot deel van de jongeren aan overdag slaperig te zijn. Deze twee resultaten duiden erop dat jongeren laat in slaap vallen, maar voor bijvoorbeeld school wel vroeg moeten opstaan en daardoor slaperig zijn overdag. Door het laat gaan slapen verschuift de biologische klok wellicht. De reden 'ik vind slapen niet leuk' kwam uit de focusgroep naar voren, maar scoorde in dit onderzoek lager dan verwacht.

Naast dat jongeren aangeven 's avonds nog niet moe te zijn, geven ze aan het lastig te vinden om hun schermen en (dus) social media 's avonds weg te leggen en geven ze aan nog bezig te zijn met huiswerk. Beide thema's komen op verschillende manieren terug in de resultaten van dit onderzoek. Ook uit eerder onderzoek van TeamAlert (2019a) bleek dat het piekeren, het later gaan slapen door huiswerk en mediagebruik sterk naar voren komen als risicogedragingen voor slaapkwaliteit en -kwantiteit. Hieronder worden deze thema's daarom uitgebreider besproken. Uit de gevonden resultaten worden conclusies getrokken en de koppeling met andere onderzoeken wordt gezocht. Piekeren wordt hieronder samengenomen met het thema school, omdat veel jongeren uit de resultaten lijken te piekeren over school en hun toekomst.

Schermgebruik en social media

Schermgebruik en social media is een thema waar alle jongeren mee te maken hebben. Uit het huidige onderzoek bleek dit dan ook een veel genoemde reden te zijn waarom het lastig is om op tijd te gaan slapen. Ook uit eerder onderzoek van TeamAlert bleek dit een belangrijke barrière te zijn voor jongeren om te gaan slapen (TeamAlert, 2019a). Daarnaast bleek dat veel jongeren, met name de meisjes, druk ervaren om te voldoen aan het perfecte plaatje. Dit perfecte plaatje wordt hoogstwaarschijnlijk gevoed en in stand gehouden door social media.

FOMO en meldingen

Allereerst twee opvallende resultaten uit het onderzoek. De eerste is dat in dit onderzoek minder jongeren dan verwacht druk ervaren door ergens niet van op de hoogte te zijn. Dit is opvallend omdat uit andere onderzoeken bleek dat veel jongeren deze druk juist wel ervaren (TeamAlert, 2020). Een mogelijke verklaring voor dit opvallende resultaat is de formulering die gekozen is in dit onderzoek: ergens *niet* van op de hoogte zijn. Het is waarschijnlijk dat jongeren wel druk ervaren en daardoor overal van op de hoogte willen zijn. Door de druk die de telefoon en social media met zich meebrengt zouden jongeren hun telefoon dus juist vaker gebruiken. Jongeren ervaren dus waarschijnlijk maar weinig dat ze niet op de hoogte zijn. De formulering van de vraag heeft wellicht dus bijgedragen aan dit resultaten.

Deze mogelijke verklaring wordt ondersteund door het resultaat op de vraag of jongeren rust of juist onrust ervaren op het moment dat ze hun meldingen uitzetten. Deze vraag werd gesteld naar aanleiding van de focusgroepen en eerdere gesprekken van TeamAlert. Hieruit bleek dat sommige jongeren onrust ervaren door het uitzetten van meldingen, juist omdat ze dan niet weten wanneer ze op hun telefoon zouden moeten kijken om niets te missen en daardoor dus extra vaak willen kijken. In de huidige resultaten was opvallend dat de middelste categorie, dat in dit onderzoek zowel voor neutraal stond als voor 'dit doe ik nooit', het hoogste scoorde. De verwachting is dat de meerderheid van de jongeren die deze categorie heeft aangeklikt de meldingen nooit uitzet. Dit zou betekenen dat jongeren juist wel altijd op de hoogte zijn en weinig ervaren dat

ze niet op de hoogte zijn, waardoor ze hier ook geen druk van ervaren. Enkel de jongeren die wel rust ervaren van het uitzetten van de meldingen zullen dit doen, jongeren die er onrust door ervaren zullen naar alle waarschijnlijkheid hun meldingen nooit uitzetten.

Uit andere onderzoeken blijkt dat jongeren wel degelijk druk ervaren van hun mobiele telefoon en social media. Dit wordt ook wel FOMO genoemd: Fear Of Missing Out¹. Gebleken is dat ongeveer de helft van de jongeren graag minder FOMO zou willen ervaren. Uit de onderzoeken naar FOMO is overigens gebleken dat het niet om de schermtijd van jongeren gaat en dat jongeren die langer op hun telefoon zitten niet per se meer FOMO hebben. Het gevoel dat jongeren tijdens het gebruiken van hun telefoon hebben is hierbij doorslaggevend voor of jongeren wel of geen FOMO ervaren (TeamAlert, 2020).

Sociale norm

Naast FOMO heerst er een sterke sociale norm onder jongeren dat ze altijd zo snel mogelijk op (elkaars) berichten moeten reageren. Jongeren controleren elkaar ook of ze wel direct reageren als ze online zijn, denk hierbij aan de blauwe vinkjes van Whatsapp of functies waarbij je kan zien of iemand online is geweest. Jongeren praten vaak met dezelfde vrienden(groepen) op verschillende sociale media tegelijkertijd, waarbij elk socialmediaplatform zijn eigen functie heeft. Hierdoor is het relatief makkelijk voor jongeren om elkaar te controleren op het online gedrag. Uit dit eerdere onderzoek bleek dat de sociale norm het sterkste was onder de doelgroep van het huidige onderzoek (jong en lager opgeleid) (TeamAlert, 2020).

Vanuit die gedachte is het dan ook goed te verklaren dat veel jongeren pas gaan slapen als ze hun social media hebben bijgewerkt en open staande meldingen en berichtjes beantwoord hebben, zoals bleek uit de huidige studie. Opvallend is wel dat als jongeren vrienden hebben van wie ze 'gewend' zijn altijd traag te reageren, dit wel oké en normaal te vinden. Vrienden die zich dus eigenlijk niet aan de heersende sociale norm houden, worden geaccepteerd omdat ze het van deze specifieke personen gewend zijn (TeamAlert, 2020). Hoewel het belangrijk is om te vermelden dat het hierbij om een kleine minderheid van de jongeren gaat, biedt dit wel aanknopingspunten voor een interventie op dit thema.

Een aantal jongeren gaf ook aan dat het lastig is om op tijd te gaan slapen, door vrienden die nog online zijn. Uit gesprekken met jongeren weet TeamAlert dat dit in sommige gevallen gaat om vrienden die in andere werelddelen en daardoor dus in een andere tijdzone wonen. In sommige gevallen hebben jongeren daardoor dus het gevoel dat ze wel 's avonds laat online moeten zijn, omdat ze de ander anders niet kunnen spreken. Of het online leven van jongeren in Nederland ook vooral in de avond op gang komt is onduidelijk. Wel blijkt uit onderzoeken van TeamAlert dat het bijwerken van social media een rustig gevoel geeft en dat jongeren het onderling sociaal vinden om direct op elkaar te reageren (TeamAlert, 2020).

Aanbevelingen schermgebruik & sociale media

De sociale norm en de FOMO die hierbij komt kijken is iets dat veel jongeren ervaren. Aanbevolen wordt dan ook om dit probleem breder dan alleen op het thema slaap op te pakken. Het is een probleem dat meer te maken heeft met de telefoon en social media, dan met het slapen zelf. Aanbevolen wordt daarom om de sociale norm onder jongeren te veranderen waarbij het oké is om niet altijd direct op elkaar te hoeven reageren. Deze nieuwe sociale norm kan bijvoorbeeld gecreëerd worden door jongeren met elkaar in gesprek te laten gaan en ze in te laten zien hoe ze door elkaar te controleren zelf de norm in stand houden. Tegelijkertijd kan dan ook het gesprek aan worden gegaan over dat veel jongeren aangeven het vervelend te vinden om de constante druk te ervaren. Daarnaast kan het helpen om JOMO (Joy Of Missing Out) bij jongeren onder de aandacht te brengen. Hiermee bedoelen we dat jongeren kunnen genieten van een momentje rust van hun telefoon en even hun eigen ding doen zonder constant gestoord te worden. TeamAlert heeft in dit jaar (2021) de campagne Even Off gelanceerd waarin dit thema centraal staat. Ook is de online escaperoom Escape Deapp geheel aan dit thema geweid.

¹ De term FOMO is niet als term in de vragenlijst gebruikt, omdat uit de pretesten bleek dat jongeren de term niet goed begrepen. Er is daarom in de vragenlijst gekozen voor de term 'druk van je telefoon'.

Tijdens de ontwikkeling van interventies is het belangrijk om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de belevingswereld van de doelgroep. Bij communicatie over telefoongebruik is het bijvoorbeeld belangrijk om rekening te houden met eventuele weerstand van jongeren. Jongeren willen altijd bereikbaar zijn voor noodgevallen (TeamAlert, 2020). Je zal daarom op weerstand stuiten op het moment dat je jongeren vraagt om hun telefoon niet mee te nemen of uit te zetten. Het wordt daarom aanbevolen om jongeren in te laten zien dat *even* je telefoon niet te gebruiken *op een moment dat ze dit zelf willen* fijn kan zijn. Het is daarbij belangrijk om jongeren de vrijheid te laten behouden en ze zich hierin niet gedwongen voelen. Door rekening te houden met de belevingswereld van de doelgroep vergroot je de impact van de boodschap.

Uit het huidige onderzoek bleek dat jongeren die thuis regels hebben over schermgebruik, langer slapen per nacht. Hierbij is het wel goed om na te gaan hoe deze regels bij de jongeren er precies uitzagen. Regels over schermgebruik moeten namelijk aansluiten bij de huidige maatschappij en er moet goed gekeken worden of regels niet voor meer FOMO zorgen doordat jongeren bijvoorbeeld niet rustig in slaap kunnen komen als ze hun meldingen niet hebben kunnen bijwerken. De meeste winst valt daarom waarschijnlijk te behalen om jongeren weerbaar te maken en de verleiding van hun telefoon leren weerstaan. Naast het zetten van een nieuwe sociale norm, is het namelijk belangrijk om in te spelen op het verhogen van de controle die jongeren ervaren over hun telefoongebruik. Of jongeren FOMO ervaren hangt namelijk niet samen met de schermtijd, maar juist met het gevoel van controle dat jongeren hebben. Door automatisatie en afhankelijkheid van de telefoon lukt het jongeren namelijk vaak niet om de verleidingen van de telefoon te weerstaan.

Het is hierbij interessant om de laatste ontwikkelingen van social media bij te houden. Het lijkt alsof de verschillende socialmediaplatforms zich steeds bewuster worden van hun rol in de maatschappij. Zo heeft Instagram een recentelijk ingevoerd dat de gebruiker te zien krijgt wanneer hij 'helemaal bij is' en alles op de tijdlijn gezien heeft. Daarnaast kwam onlangs in het nieuws dat Instagram in 2022 een nieuwe functie wil uitrollen die gebruikers eraan herinnert om even een pauze te nemen. Deze functie is in een aantal landen al beschikbaar en zou volgend jaar naar Nederland komen (Nu.nl, 2021). Naast initiatieven van de socialmediaplatforms, ontstaan er ook steeds meer kleinere initiatieven die aandacht krijgen in de media. Zo noemt RTL een glazen telefoonkuis de nieuwste poging tegen smartphone verslaving (RTLnieuws, 2021) en besteedde het Jeugdjournaal aandacht aan de 'schermloze schoolweek' (NOS Jeugdjournaal, 2021).

Opvallend is ook dat veel jongeren in de avond nog meldingen van school ontvangen. Met de kennis over FOMO en de sociale normen onder jongeren, is het niet verwonderlijk dat jongeren deze meldingen ook direct willen bekijken. School is dan ook een belangrijk thema dat ook druk met zich meebrengt. Daarbij dragen scholen door het uitsturen van meldingen in de avond (onbewust) bij aan de norm dat het normaal is om altijd online en bereikbaar te zijn.

School en huiswerk

Naast dat social media en schermgebruik een belangrijke reden is om niet op te tijd slapen, bleek uit dit onderzoek dat schoolzaken ook een belangrijke rol spelen. Denk hierbij aan zorgen over huiswerk en toetsen, de vakkenkeuze of keuze van opleiding en het meer algemene zorgen maken over de toekomst. Stress en prestatiedruk onder jongeren zijn zorgelijk. Beide zijn gerelateerd aan emotionele problemen zoals somberheid, piekeren, angst en het ervaren van psychosomatische problemen (bijvoorbeeld hoofdpijn, buikpijn en slaapproblemen). Eén op de vijf jongeren in het voortgezet onderwijs heeft last van emotionele problemen en de helft van hen ervaart tenminste één keer per week of vaker psychosomatische klachten (Stevens et al., 2018).

Voorafgaand aan dit huidige onderzoek was de verwachting dat dit thema onder de doelgroep vmbo-leerlingen niet zo hoog zou scoren. De verwachting was dat dit meer zou spelen bij de schoolrichtingen havo en vwo, maar uit de resultaten van dit onderzoek lijkt dat dus niet het geval te zijn. Ook uit eerder onderzoek van TeamAlert (2020b) bleek dat 87% van de middelbare scholieren (11 tot en met 19 jaar, alle leerrichtingen) minimaal een keer in de week huiswerk maakt in het uur voordat ze gaan slapen. Ongeveer de helft van de jongeren doet dit drie keer per week of vaker. 's Avonds laat huiswerk maken werd in het onderzoek het sterkst voorspeld door hoe moeilijk of makkelijk iemand het vindt om huiswerk op tijd af te maken (gevoel van controle), gevolgd door de intentie om huiswerk op tijd af te hebben. Leeftijd, geslacht en leerrichting speelden

in dit eerdere onderzoek geen directe rol in 's avonds laat huiswerk maken. Dat verklaart ook waarom het thema school in het huidige onderzoek sterker naar voren kwam dan verwacht.

Verwachtingen van zichzelf en school

Opvallend is dat zowel in het huidige onderzoek, als uit het onderzoek van TeamAlert bleek dat het gevoel te moeten presteren en de hoge verwachtingen, met name vanuit zichzelf en vanuit school/opleiding kwam en minder vanuit ouders. Het lijkt alsof jongeren dus een hoge eigen verantwoordelijkheid voelen over hun gedrag. Toch zijn er aanwijzingen om te denken dat de hoge druk voor een deel wel ook uit ouders kan komen. Zo kunnen ouders vaak meekijken met cijfers en roosters van hun kinderen. Een aantal experts die aan het woord komen in de Volkskrant geven aan dat dit voor extra druk kan zorgen (Volkskrant, 2021). In hoeverre dit ook echt voor druk zorgt, en in hoeverre jongeren ervaren als druk vanuit hun zelf is niet duidelijk.

Uit het huidige onderzoek bleek dat veel jongeren wel met hun ouders kunnen praten, als ze dit zouden willen. Uit de focusgroepen bleek echter dat jongeren wel steun kunnen krijgen maar dit niet altijd willen. TeamAlert ziet dit thema in uiteenlopende onderzoeken terug en keer op keer blijkt dat jongeren het gevoel hebben zelf verantwoordelijk te zijn voor hun gedrag en hierbij bijvoorbeeld geen steun van hun ouders verwachten. In 2022 gaat TeamAlert uitgebreider onderzoek naar dit thema doen.

Naast dat uit het huidige onderzoek bleek dat jongeren hoge verwachtingen vanuit zich zelf ervaren, bleek ook verwachtingen vanuit school of opleiding een rol te spelen. Ook dit thema ziet TeamAlert in andere onderzoeken terug, zoals in de trendanalyse over de prestatimaatschappij.

Prestatiemaatschappij

Uit het huidige onderzoek bleek dat veel jongeren zich zorgen maken over school en hun toekomst en dat ze hoge verwachtingen ervaren vanuit school of opleiding. Een ander onderzoek van TeamAlert, Jongeren van Nu, laat overlap zien in resultaten met het huidige onderzoek naar slaap. Het onderzoek Jongeren van Nu is de trendanalyse van TeamAlert. Het is een vijfdelig onderzoek waarbij in elk deel een bepaald thema centraal staat. Uit de trendanalyse bleek dat de helft van de jongeren (12 t/m 24 jaar) vaak tot erg vaak het gevoel te hebben te moeten presteren, wat aantoont dat prestatiedruk zeker speelt onder jongeren. Daarnaast bleek twee op de vijf jongeren er slecht tegen te kunnen wanneer iets niet gelijk goed lukt en ruim de helft van de jongeren heeft dan het gevoel dat ze het zelf moeten oplossen. Ook heeft bijna de helft van de jongeren het gevoel zichzelf teleur te stellen wanneer ze slecht presteren. Ze lijken dingen die misgaan dus voornamelijk op zichzelf te betrekken. Op de vraag waar deze prestatiedruk precies vandaan kwam, gaf twee op de drie jongeren dan ook aan dat het gevoel te moeten presteren voornamelijk uit henzelf komt. De gevolgen van deze prestatiedruk uiten zich voor bijna driekwart van de jongeren in vermoeidheid. Uit de resultaten bleek dat bij ruim twee op de drie jongeren stress tot uiting komt wanneer ze in slaap proberen te vallen (TeamAlert, 2021a). Overigens is in de trendanalyse geen onderscheid gemaakt in leerniveau. Als specifiek naar leeftijd gekeken wordt, blijkt de jongere doelgroep (13 tot en met 15 jaar) minder stress te ervaren door school en had ook minder sterk het gevoel te moeten presteren dan andere leeftijden. Uit het huidige onderzoek komt echter naar voren dat de jongere doelgroep ook te maken heeft met piekeren en druk.

TeamAlert ziet het thema school, toekomst en verwachtingen in veel verschillende en uiteenlopende onderzoeken terugkomen. Zo weet TeamAlert uit onderzoeken naar bijvoorbeeld snelheid en drugs in het verkeer dat jongeren het potentieel verliezen van hun rijbewijs vaak het vervelendst vinden in combinatie met hun werk en toekomst. Ze zeggen hierover dat als ze hun rijbewijs verliezen, ze hun baan verliezen en daarmee hun hele toekomstperspectief (TeamAlert, 2019c en 2019d).

Studie en werk lijken ook van invloed te zijn op de mate waarin jongeren voor hun gevoel genoeg vrije tijd hebben. Uit eerder onderzoek van TeamAlert bleek dat ruim één op de tien jongeren het gevoel heeft niet genoeg vrije tijd te hebben en dat dit komt doordat ze in hun vrije tijd nog steeds in hun hoofd druk bezig zijn met school of werk. Ook hebben sommigen het gevoel altijd bezig te moeten zijn. Dit reflecteert de mate waarin jongeren druk leggen op hun school- en werkprestaties. Wanneer jongeren tijd om te ontspannen inleveren voor school en werk, kan dit leiden tot stress en piekeren (TeamAlert, 2021b). Echter blijkt een ontspannen brein cruciaal te zijn voor goede slaap. Dit benadrukt het belang van vrije tijd voor jongeren waarin ze niet bezig zijn met school en werk, zodat ze 's avonds ontspannen hun bed in kunnen stappen.

Overige thema's

Vanuit de resultaten lijken schermgebruik, school en het mentale welzijn dat bij beide thema's komt kijken te spelen bij veel jongeren. Toch mogen de wat kleinere thema's uit deze vragenlijst niet vergeten worden. Zo gebruikt één op de vier jongeren wel eens medicatie op in slaap te komen. Hoewel dit misschien een minderheid is, is het toch een opvallend resultaat bij de jonge doelgroep van dit onderzoek.

Hetzelfde geldt voor het thema sporten in de avond. Bijna de helft van de jongeren sport wel eens in de avond na 21.00 uur.

Tot slot bleek dat een aantal thema's slechts voor een kleine minderheid van de jongeren geldt, zoals zorgen over financiën of pestgedrag. Hoewel dit dus maar voor weinig jongeren van toepassing is, is de verwachting wel dat het voor deze jongeren een grote invloed op hun slaap kan hebben.

Vervolgonderzoek huidige dataset

In de huidige rapportage is met name gekeken naar beschrijvende statistiek. Er kan echter nog meer informatie uit de huidige dataset worden verkregen. Denk bijvoorbeeld aan meer uitsplitsingen voor geslacht en/of leeftijd en eventueel de verschillende richtingen binnen het vmbo. Uit de vragen over mentaal welzijn lijkt het bijvoorbeeld zo te zijn dat de meisjes zich meer zorgen maken; dit zou verder uitgezocht kunnen worden. Ook kan het interessant zijn om bijvoorbeeld te kijken naar de regels die jongeren thuis hebben, uitgesplitst voor hun leeftijd. Tot slot is het mogelijk om meer samenhang, bijvoorbeeld tussen mentale gezondheid en uren slaap, te toetsen.

Bij het maken van de uitsplitsingen en het verder uitdiepen van de data wordt aanbevolen om niet alleen na te gaan wat interessante kennis is. Aanbevolen wordt om de praktische waarde van de kennis in de gaten te houden. Zo heeft een uitsplitsing op geslacht bijvoorbeeld niet altijd praktische waarde bij het ontwikkelen van een interventie. Afhankelijk van je interventie kan je namelijk wel of juist niet specifiek richten op meisjes of jongens. Tegelijkertijd kunnen resultaten ook worden ingezet om een goede keuze te maken voor een type of plek van de interventie.

Los van de huidige dataset zijn er vanuit de data een aantal aanbevelingen voor vervolgonderzoek. Zo is het bijvoorbeeld nog onduidelijk of het online leven van jongeren met name in de avond op gang komt of dat dit de hele dag door speelt. Ook is het interessant om meer te weten te komen over of medicatie om in slaap te komen normaliseert. Dit zijn vragen die niet met de huidige dataset te beantwoorden zijn.

Literatuur

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Neubauer, D. N. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43.

NOS Jeugdjournaal, 2021. *Wouter, Saar en Julie bedenken 'schermloze schoolweek'*. Geraadpleegd, december 2021, via <https://jeugdjournaal.nl/artikel/2406678-wouter-saar-en-julie-bedenken-schermloze-schoolweek.html>.

Nu.nl, 2021. *Instagram gaat jongeren begin 2022 aanraden af en toe te pauzeren*. Geraadpleegd, december 2021, via <https://www.nu.nl/tech/6171798/instagram-gaat-jongeren-begin-2022-aanraden-af-en-toe-te-pauzeren.html>.

RTLnieuws, 2021. *Glazen telefoonkluis is de nieuwste poging tegen smartphone-verslaving*. Geraadpleegd, december 2021, via <https://www.rtlnieuws.nl/tech/artikel/5269716/smartphone-telefoon-kluis-phonecell-distractagone-verslaving-schermtijd>.

Stevens, G., Van Dorsselaer, S., Boer, M., De Roos, S., Duinhof, E., Ter Bogt, T. ... De Looze, M., 2018. HBSC 2017: Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Geraadpleegd, maart 2021, via: <https://www.trimbos.nl/docs/9908351a-4e5e-4d80-b343-55e69086a1fb.pdf>.

TeamAlert, 2019a. *Jongeren en slaap*.

TeamAlert, 2019b. *Huiswerk en slaap*.

TeamAlert, 2019c. *Jongeren en snelheid in de auto, deel 1*.

TeamAlert, 2019d. *Jongeren en snelheid in de auto, deel 2*.


TeamAlert, 2020. *Onderzoek Jongeren en socialmediagebruik*.

TeamAlert, 2021a. *Jongeren en de prestatie maatschappij*.

TeamAlert, 2021b. *Jongeren en vrije tijd*.

Volkskrant, 2021. *De schoolprestaties van mijn kind staan direct online. Hoeveel meespieken is geoorloofd?* Geraadpleegd, december 2021, via <https://www.volkskrant.nl/beter-leven/de-schoolprestaties-van-mijn-kind-staan-direct-online-hoeveel-meespieken-is-geoorloofd~b782548c/>.

Bijlage 1: Vragenlijst

1. **Hi, ben jij tussen de 12 en 16 jaar oud en zit je op het VMBO? Dan zijn we op zoek naar jou! We zijn benieuwd naar jouw mening over slaap. Hoe slaap jij zelf bijvoorbeeld?  ~~Geen~~ Geen enkel antwoord is goed of fout; het gaat echt om jouw mening. Het invullen duurt ongeveer 5-7 minuten en jouw antwoorden worden gebruikt om de slaap onder jongeren te verbeteren. Bovendien worden er ook nog 4 cadeaubonnen van €25 verloot! De winnaars worden op donderdag 25 november bekendgemaakt via ons Instagramkanaal @TeamAlertNL. De winnaars ontvangen ook altijd een mailtje.**

TeamAlert is een jongerenorganisatie die jou uitdaagt slimme keuzes te maken. En jij kan ons daarbij helpen door deze vragenlijst in te vullen!

2. **Klik hier voor meer informatie voor jezelf en je ouders/verzorgers over dit onderzoek. Ik heb de informatie over het onderzoek gelezen én ik geef toestemming:**
 - a. Ja
 - b. Nee [[>> Vraag: 44](#)]
3. **Mijn ouders/verzorgers hebben de informatie over het onderzoek gelezen én geven toestemming voor mijn deelname:**
 - a. Ja
 - b. Nee [[>> Vraag: 44](#)]
4. **Hoe oud ben jij?**

Open vraag, jonger dan 12 of ouder dan 16 >> Vraag: 44
5. **Welk VMBO-richting volg jij op dit moment?**
 - a. TL (Theoretische leerweg)
 - b. G (Gemengde leerweg)
 - c. KB (Kader – beroepsgerichte leerweg)
 - d. B (Basisberoepsgerichte leerweg)
 - e. Ik zit niet op het VMBO [[>> Vraag: 44.](#)]
6. **Ik ben een...**
 - a. Meisje
 - b. Jongen
 - c. Ik pas niet binnen een hokje / wil ik niet zeggen
7. **Onderstaande vragen gaan over de dagen maandag t/m vrijdag van de afgelopen week (doordeweeks).**
8. **Ik heb het gevoel dat ik goed slaap.**
 - a. Nooit
 - b. Bijna nooit
 - c. Soms
 - d. Vaak
 - e. Altijd
9. **Ik voel me slaperig overdag.**
 - a. Nooit
 - b. Bijna nooit
 - c. Soms
 - d. Vaak

- e. Altijd
10. **Hoe laat ga je doordeweeks slapen? Hiermee bedoelen we het moment dat je je ogen sluit.**
Open vraag
11. **Het duurt meer dan een half uur voordat ik in slaap val.**
- a. Nooit
 - b. Bijna nooit
 - c. Soms
 - d. Vaak
 - e. Altijd
12. **Hoe laat word je doordeweeks wakker?**
Open vraag
13. **Ik vind het lastig om op tijd te gaan slapen.**
- a. Nooit [>>> Vraag: 15.]
 - b. Bijna nooit
 - c. Soms
 - d. Vaak
 - e. Altijd
14. **Waarom vind je het lastig om op tijd te gaan slapen? Je kan zoveel antwoorden aanklikken als je wilt.**
- a. Door meldingen op sociale media
 - b. Ik maak me zorgen
 - c. Mijn vrienden zijn nog tot laat online
 - d. Ik sport 's avonds nog
 - e. Ik werk 's avonds nog (bijbaan)
 - f. Ik vind het lastig om mijn telefoon/laptop/iPad weg te leggen
 - g. Ik vind slapen niet leuk
 - h. Ik maak 's avonds nog huiswerk
 - i. Ik ben nog niet moe
 - j. Anders, namelijk...
15. **De volgende vragen gaan over de plek waar jij doordeweeks (maandag t/m vrijdag) het vaakst slaapt.**
16. **Zijn er bij jou thuis regels over bedtijd?**
- a. Nee, er zijn geen regels
 - b. Ja, maar deze regels worden nooit gecontroleerd
 - c. Ja, maar deze regels worden soms gecontroleerd
 - d. Ja, en deze regels worden altijd gecontroleerd
17. **Zijn er bij jou thuis regels over schermgebruik (telefoon, tablet, laptop, etc.)?**
- a. Nee, er zijn geen regels
 - b. Ja, maar deze regels worden nooit gecontroleerd
 - c. Ja, maar deze regels worden soms gecontroleerd
 - d. Ja, en deze regels worden altijd gecontroleerd
18. **Ik pieker voor het slapen gaan.**
- a. Nooit
 - b. Bijna nooit

- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

19. **Ervaar jij druk door...**

20. **Ervaar jij druk door de hoeveelheid huiswerk/toetsen?**

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

21. **Ervaar jij druk door je cijfers op school?**

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

22. **Ervaar jij druk door je vakkenkeuze/keuze opleiding?**

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

23. **Ervaar jij druk door ruzies en pestgedrag op school?**

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

24. **Ervaar jij druk door dat je iets mist/niet op de hoogte bent?**

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

25. **Ervaar jij druk door roddels en pestgedrag op social media, tijdens het gamen etc.?**

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

26. **Ervaar jij druk door voldoen aan het perfecte plaatje (uiterlijk, succesvol, gezond en leuk zijn)?**

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak

- e. Altijd
27. **Ervaar jij druk door spanningen en zorgen thuis (zoals ruzie, ziekte, scheiding)?**
- a. Nooit
 - b. Bijna nooit
 - c. Soms
 - d. Vaak
 - e. Altijd
28. **Ervaar jij druk door de financiële situatie thuis?**
- a. Nooit
 - b. Bijna nooit
 - c. Soms
 - d. Vaak
 - e. Altijd
29. **Ervaar jij druk door jouw toekomst (werk vinden na school, later een woning vinden, schulden etc.)?**
- a. Nooit
 - b. Bijna nooit
 - c. Soms
 - d. Vaak
 - e. Altijd
30. **Ervaar jij druk door hoge verwachtingen vanuit jezelf?**
- a. Nooit
 - b. Bijna nooit
 - c. Soms
 - d. Vaak
 - e. Altijd
31. **Ervaar jij druk door hoge verwachtingen vanuit ouders/verzorgers?**
- a. Nooit
 - b. Bijna nooit
 - c. Soms
 - d. Vaak
 - e. Altijd
32. **Ervaar jij druk door hoge verwachtingen vanuit school/opleiding?**
- a. Nooit
 - b. Bijna nooit
 - c. Soms
 - d. Vaak
 - e. Altijd
33. **Zijn er andere dingen (die hierboven niet zijn benoemd) waar jij druk door ervaart?**
open vraag
34. **Kan je met je ouders/verzorgers over je zorgen praten als je dat wilt?**
- a. Nooit
 - b. Bijna nooit
 - c. Soms
 - d. Vaak

e. Altijd

35. Ik sport na 21:00 uur 's avonds.

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

36. Ik krijg 's avonds meldingen van school over cijfers, huiswerk, roosterwijzigingen etc.

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

37. Mijn ouders/verzorgers bekijken mijn cijfers, huiswerk en/of rooster.

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

38. Ik vind het moeilijk om mijn huiswerk te plannen.

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

39. Ik ga pas slapen als ik mijn social media heb bijgewerkt (appjes, snaps, reacties sturen etc.).

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

40. Als ik de meldingen van mijn telefoon uitzet, dan geeft dat mij...

- a. Veel onrust
- b. Onrust
- c. Geen onrust, geen rust / dit doe ik nooit
- d. Rust
- e. Veel rust

41. Ik gebruik medicatie/middelen om beter te kunnen slapen.

- a. Nooit
- b. Bijna nooit
- c. Soms
- d. Vaak
- e. Altijd

42. Heb je nog vragen, opmerkingen of wil je nog iets extra's vertellen? Hieronder kan je alles kwijt!

Open vraag

43. **Wil je kans maken op de cadeaubon van 25 euro? Laat dan hieronder je emailadres achter, zodat we weten waar de cadeaubon naartoe gestuurd kan worden. We gebruiken je emailadres natuurlijk nergens anders voor. De 4 winnaars worden ook op donderdag 25 november bekendgemaakt via ons Instagramkanaal @TeamAlertNL.**
44. **Helaas val je niet binnen de doelgroep van dit onderzoek. Volgende keer beter.**
Vaker meedoen aan zulke onderzoeken? Op de volgende pagina word je doorgestuurd naar de inschrijfpagina van ons jongerenpanel!
45. **Dit is het einde van de vragenlijst. Super bedankt voor het invullen. Wij gaan met jouw antwoorden aan de slag om de slaap onder jongeren te verbeteren!**
Vaker meedoen aan zulke onderzoeken? Op de volgende pagina word je doorgestuurd naar de inschrijfpagina van ons jongerenpanel!