



CORONA GEZONDHEIDS MONITOR JEUGD 2021

Gemeenteprofiel Nuenen

Juni 2022



Brabant-Zuidoost

Wat is de impact van corona op de gezondheid en het welzijn van jongeren?

Alle GGD'en in Nederland voeren samen met het RIVM en GGD GHOR Nederland eens in de 4 jaar een grootschalig onderzoek uit naar de gezondheid en het welbevinden van jongeren in het regulier voortgezet onderwijs (RVO).

Vanwege de coronacrisis is er in het najaar van 2021 een extra editie van dit onderzoek ingelast: de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021. Dankzij deze monitor krijgen we een goed beeld van de impact van corona op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren. Dit gemeenteprofiel geeft u informatie voor het gezondheidsbeleid en/of jeugdbeleid van uw gemeente. Zo geven we samen de gezondheid van jongeren een boost richting de toekomst!

In onze regio Zuidoost-Brabant is het de eerste keer dat we alle scholen benaderd hebben om deel te nemen aan dit grootschalige landelijke onderzoek. We kunnen helaas geen trends laten zien omdat eerder maar enkele scholen en klassen (steekproef) hebben mee gedaan als pilot.

Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen)

De GGD'en voeren de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 uit in het kader van de Integrale (populatie-brede) Gezondheidsmonitor COVID-19. Hierbij wordt samengewerkt met GGD GHOR Nederland, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, samen het netwerk GOR. Het onderzoek is bedoeld om de fysieke en mentale gezondheidseffecten als gevolg van de coronacrisis onder de Nederlandse bevolking inzichtelijk te maken. ZonMw is namens het ministerie van VWS opdrachtgever van de monitor en faciliteert lopende onderzoeken.

Leeswijzer

De Corona Gezondheidsmonitor Jeugd is in het najaar van 2021 afgenomen onder jongeren in leerjaar 2 en 4 van het RVO. In totaal hebben er 25 RVO scholen (van de 47 RVO scholen totaal) meegedaan, en hebben bijna 5.800 jongeren in de regio Zuidoost-Brabant de vragenlijst ingevuld. Scholen die hebben deelgenomen hebben eerder van ons al een schoolprofiel ontvangen.

Voor 14 van de 21 gemeenten in onze regio is het mogelijk cijfers te presenteren op gemeenteniveau, waarbij de cijfers zijn gecorrigeerd voor leerjaar, geslacht en onderwijsniveau. Voor zeven gemeenten zijn de aantallen te laag om een betrouwbaar gewogen gemiddelde te berekenen. Voor deze gemeenten presenteren we de cijfers op subregionaal niveau.

In uw gemeente hebben **329** jongeren de vragenlijst ingevuld en is het mogelijk om de resultaten op gemeenteniveau te presenteren. Op de volgende pagina's zijn de belangrijkste resultaten van uw gemeente (**in paars**) afgezet tegen het regionale gemiddelde (**in blauw**).

Vanwege de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten hanteren wij bij de rapportage een minimum van 30 respondenten die de vraag ingevuld hebben. Indien dit aantal lager ligt, worden de cijfers niet weergegeven. Dit wordt aangegeven met 'nb' (niet beschikbaar).

Gezinssituatie

Gezondheid
& geluk

Jongeren
& corona (1)

Jongeren
& corona (2)

Mentaal
welbevinden

Bewegen
& sporten

Gedrag tijdens
corona

Alcohol,
roken & drugs

Mediawijsheid

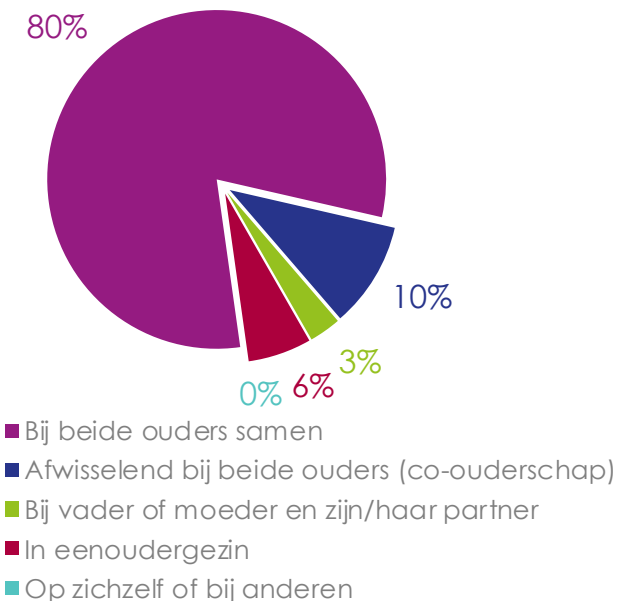
Weerbaarheid,
veerkracht &
vertrouwen

Kernboodschappen

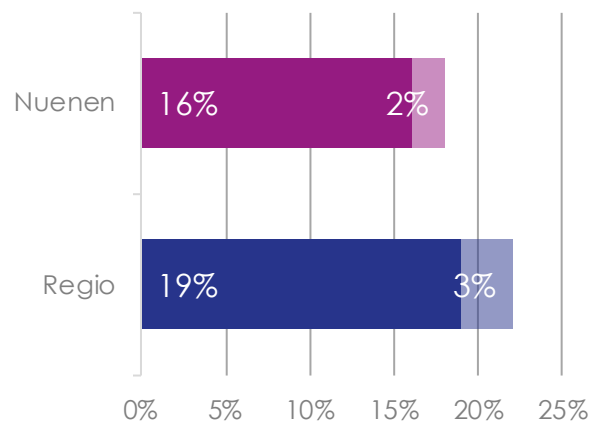
Gezinssituatie van jongeren heeft invloed op welzijn

Van **gezinnen die moeite hebben met rondkomen** en **éénoudergezinnen** wordt veel veerkracht en improvisatie gevraagd. Lidmaatschap van (sport)clubs en het kopen van gezonde voeding zijn dan niet altijd vanzelfsprekend. Geldzorgen kunnen leiden tot stress binnen het hele gezin. Uit [onderzoek van het NCJ](#) blijkt dat kinderen die opgroeien in een éénoudergezin vaker emotionele en gedragsproblemen ontwikkelen dan hun leeftijdgenoten in tweeoudergezinnen.

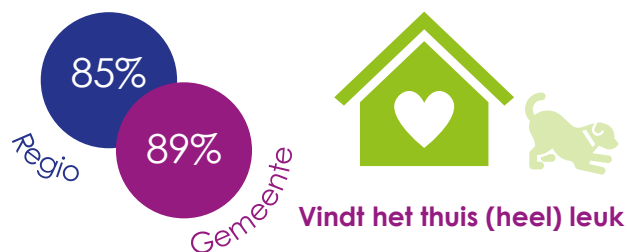
Gezinssamenstelling van de leerlingen in uw gemeente



Moeite met rondkomen (gezin)



Gelukkig hebben de meeste jongeren een fijne thuisomgeving. Bij gezinnen die moeite hebben met rondkomen ervaren jongeren de sfeer thuis vaker als niet leuk of zelfs vreselijk.



Ingrijpende levensgebeurtenissen

waarmee jongeren binnen uw gemeente te maken hebben (gehad):



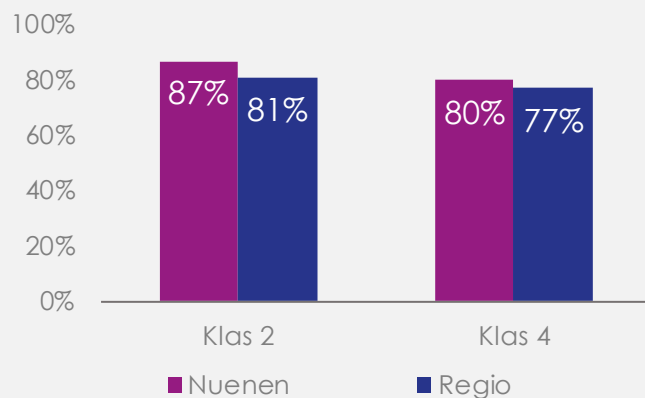
Jonge mantelzorgers

Het percentage (potentiële) jonge mantelzorgers is berekend als het percentage jongeren dat een gezinslid heeft met een lichamelijke of psychische ziekte of verslaving. Jonge mantelzorgers hebben vaak een hechte familieband en vertonen vaker pro-sociaal gedrag. Als de zorgsituatie echter te intensief wordt, kunnen jonge mantelzorgers overbelast raken.

Ondanks corona voelt de meerderheid van de jongeren zich gelukkig

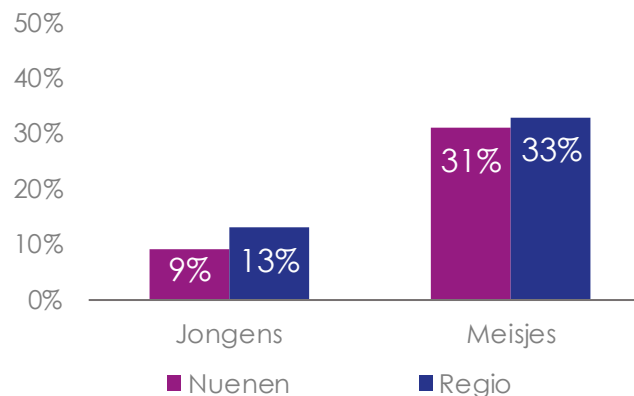
Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. Jongeren kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun **eigen gezondheid ervaren**. De eigen ervaren gezondheid is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand van jongeren. Uit de resultaten blijkt dat de meerderheid van de jongeren in uw gemeente (**89%**) de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart. Een andere belangrijke indicator voor het welzijn van jongeren is hoe **gelukkig** zij zich voelen. Uit de resultaten blijkt dat de meeste jongeren zich gelukkig voelen. **3%** van de jongeren in uw gemeente voelt zich echter (zeer) ongelukkig.

Voelt zich meestal (zeer) gelukkig



Meisjes ervaren meer (psychische) gezondheidsklachten dan jongens

Heeft psychische klachten



Gezondheidsklachten zoals buikpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, maar ook moeheid, prikkelbaarheid, slaap- of concentratieproblemen, kunnen, naast andere oorzaken, het gevolg zijn van stressvolle of traumatische gebeurtenissen. Vanwege de coronacrisis is daarom onderzocht hoe vaak jongeren last hadden van dergelijke klachten.

De meest voorkomende klachten (in de regio Zuidoost-Brabant) zijn:

- Vermoeidheid (37%)
- Hoofdpijn (27%)
- Concentratieproblemen (22%)

Psychische klachten worden gemeten met de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5). Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid, waaronder bijvoorbeeld depressieve klachten. Jongens hebben over het algemeen een gunstigere score op de MHI-5 dan meisjes. Daarnaast geldt dat jongeren waarbij men thuis (enige tot grote) moeite heeft met rondkomen vaker psychische klachten ervaren dan jongeren waarbij men hier thuis geen moeite mee heeft.

Ervaart (zeer) vaak 5 of meer gezondheidsklachten

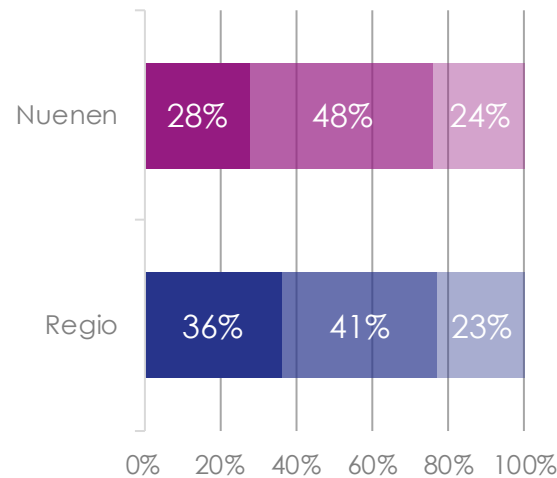
	Nuenen	Regio
Jongens	6%	7%
Meisjes	18%	25%



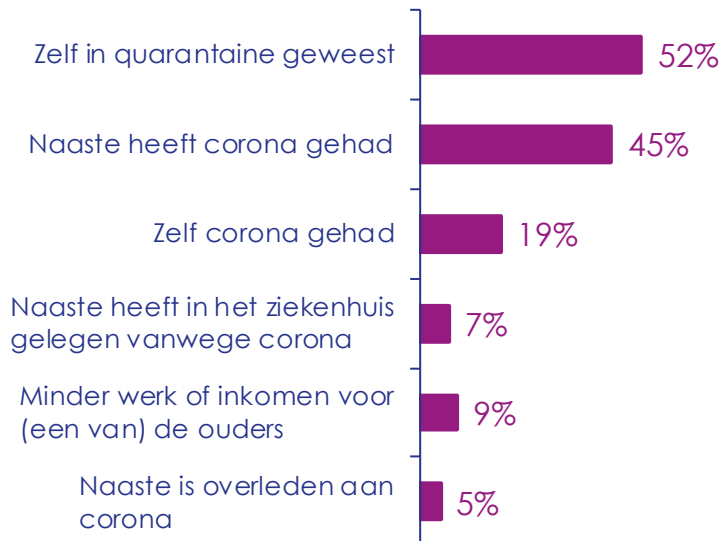
Impact van corona op jongeren

Persoonlijke gebeurtenissen die jongeren hebben meegemaakt tijdens de coronaperiode, zoals in quarantaine gaan, het doormaken van corona of ziekte of overlijden van een naaste, kunnen grote impact hebben. Ruim twee derde (70%) van de jongeren heeft zo'n gebeurtenis meegemaakt. **14%** van de jongeren in uw gemeente geeft aan nog steeds last te hebben van gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt in de coronaperiode. Met deze jongeren gaat het over het algemeen minder goed.

Hoe ervaren jongeren de corona-tijd?



Wat hebben de jongeren binnen uw gemeente meegemaakt tijdens de coronaperiode?



Een klein deel van de jongeren (**5%**) heeft een verhoogde kans op ernstige psychosociale klachten (posttraumatische stressklachten). Dit is gemeten met een vragenlijst (CRIES-13) voor het signaleren van PTSS bij kinderen en jongeren van 8 tot 18 jaar.

Tijdens de lockdown:



De coronamaatregelen zoals lockdowns, sluiting van scholen, digitale lessen en 1,5 meter afstand houden, grijpen diep in op het dagelijks leven van jongeren. Regionaal ervaart ruim één op de drie jongeren de corona-tijd als (heel) vervelend. Dit geldt vaker voor meisjes en vmbo leerlingen. Ook blijkt dat jongeren die het thuis niet fijn hebben (vindt het thuis 'gaat wel', niet leuk of vreselijk) en jongeren die onvoldoende vriend(inn)en hebben deze periode vaker als vervelend ervaren. Er is daarentegen ook een groep die de corona-tijd niet vervelend vond.

Grote groep jongeren heeft moeite met online onderwijs

Tijdens de coronacrisis zijn de lessen op school vervangen door online lessen. Voor zowel leerlingen als docenten vraagt dit om een heel andere werkwijze. Het vraagt van jongeren discipline om tijdig in te loggen en om geen andere dingen te gaan doen tijdens de online lessen.

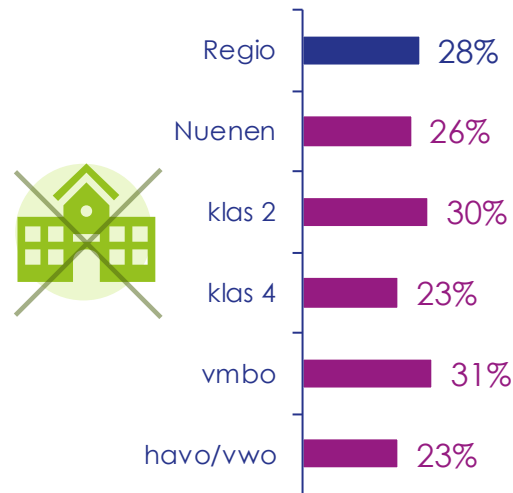


Vindt het (heel) leuk op school

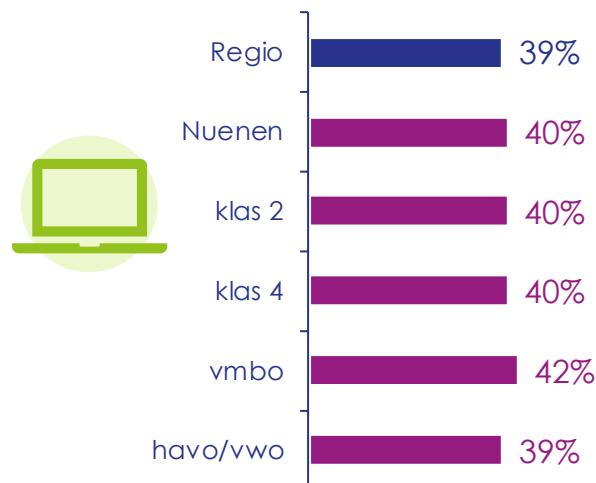
De ervaringen van jongeren met het sluiten van scholen en het volgen van online onderwijs lopen uiteen. Een aanzienlijke groep jongeren had hier moeite mee maar er was ook een groep die dit niet vervelend of juist fijn vond.

Uit regionale analyses blijkt dat meisjes meer moeite hebben met het sluiten van de scholen en met het digitale onderwijs dan jongens. Daarnaast blijken vierdeklassers vaker moeite te hebben met de digitale lessen dan tweedeklassers.

Vond het (heel) vervelend om niet naar school te kunnen (in corona-tijd)



Vond het (heel) vervelend om online onderwijs te volgen (in corona-tijd)



Thuis situatie tijdens corona

De omstandigheden waaronder leerlingen thuis de online lessen volgen zijn heel verschillend. Sommige leerlingen hebben thuis geen eigen laptop, geen kamer waar ze rustig kunnen zitten, of moeten rekening houden met andere huisgenoten zoals thuis werkende ouders en/of broers/zussen die ook thuis zitten. Van alle leerlingen in uw gemeente vond **7%** de sfeer thuis in corona-tijd niet leuk of zelfs vreselijk.

Zorg en hulp

De meeste jongeren in uw gemeente (**87%**) geven aan dat zij **bij iemand terecht kunnen** als ze met een probleem zitten.

Wanneer jongeren behoefte hebben aan extra hulp/steun gaat het met name om:

- Hulp bij schoolwerk (**16%**)
- Hulp omdat ze niet lekker in hun vel zitten (**13%**)
- Hulp bij ruzie of problemen met hun ouders (**3%**)
- Hulp bij lichamelijke klachten of pijn (**3%**)

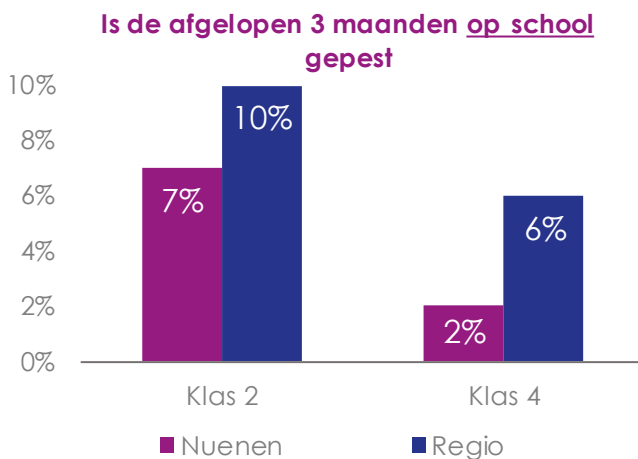
Meeste stress door school of huiswerk

45% van de jongeren in uw gemeente geeft aan zich (zeer) vaak gestrest te voelen door één of meer factoren. **32%** voelt zich gestrest door school of huiswerk. Maar ook de combinatie van alles wat een jongere moet doen (school, werken, social media, bijbaantje etc.), is voor een grote groep jongeren stressvol. Meisjes, vierdeklassers en havo/vwo leerlingen ervaren vaker stress (door één of meer factoren).

Voelt zich gestrest door:



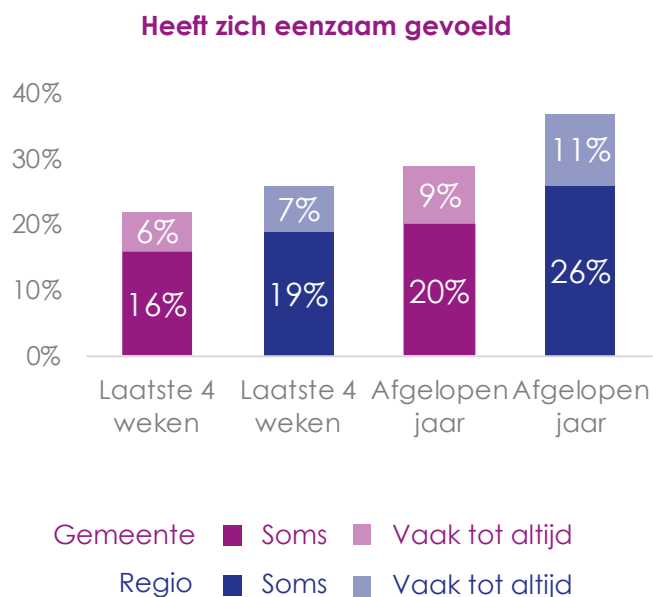
Gemiddeld wordt één op de tien jongeren gepest en een kwart voelt zich eenzaam



Binnen uw gemeente geeft **7%** aan de afgelopen periode te zijn gepest op school en/of online. Online pesten onttrekt zich nog meer dan het traditionele pesten aan de waarneming van ouders en school. **4%** geeft aan online, bijvoorbeeld via social media of de telefoon, gepest te zijn in de afgelopen drie maanden.

Sociale contacten zijn belangrijk, zeker voor jongeren. De meerderheid van de jongeren (**90%**) geeft aan genoeg vriend(inn)en te hebben. Desondanks heeft een grote groep zich het afgelopen jaar eenzaam gevoeld.

Gevoelens van eenzaamheid en gepest worden hebben vaak negatieve gezondheidseffecten.



Suicide

Van de jongeren in uw gemeente heeft **16%** er in de laatste 12 maanden **een enkele keer tot heel vaak** serieus over gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven, **2%** had deze gedachten **(heel) vaak**.

Kijk voor meer informatie over suïcide preventie bij het [regionale project STORM](#).

Voldoende bewegen tijdens de lockdowns uitdaging voor jongeren?

[Het advies](#) voor jongeren is om elke dag minimaal een uur te bewegen. Niet alleen sporten bij een club, maar ook bewegen buiten clubverband, zoals skaten, kranten bezorgen of naar school fietsen, telt mee. Door de coronacrisis werden veel sportclubs tijdelijk gesloten en vonden veel activiteiten, waaronder het volgen van onderwijs, digitaal plaats. Het werd daardoor belangrijker om op eigen initiatief en in de eigen buurt mogelijkheden te vinden om te bewegen.

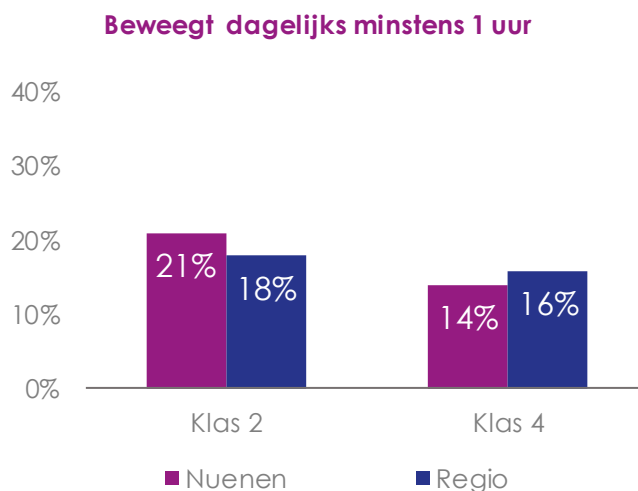
Tijdens de lockdown:



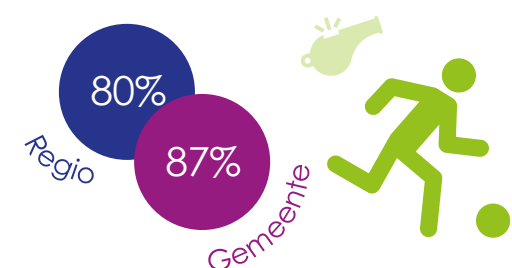
Leerlingen op havo/vwo vonden voldoende bewegen makkelijker dan leerlingen op het vmbo:

	Nuenen	Regio
vmbo	44%	37%
havo/vwo	50%	46%

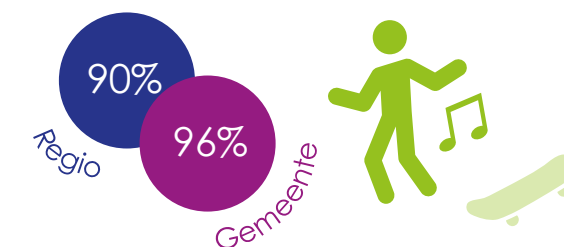
Meerderheid jongeren beweegt dagelijks nog onvoldoende



Veel jongeren sporten of bewegen (al dan niet in clubverband) in hun vrije tijd. Ook gaat de meerderheid lopend of fietsend naar school. De meeste jongeren zijn echter niet dagelijks ten minste 1 uur in beweging.



Sport wekelijks bij een club, vereniging of sportschool



Wekelijks actief in de vrije tijd

Jongeren op havo/vwo actiever

Jongeren op havo/vwo zijn actiever dan jongeren op het vmbo. Op het havo/vwo gaan jongeren vaker lopend of fietsend naar school. Ook sporten ze vaker wekelijks bij een club of sportschool (89%) dan jongeren op het vmbo (84%).



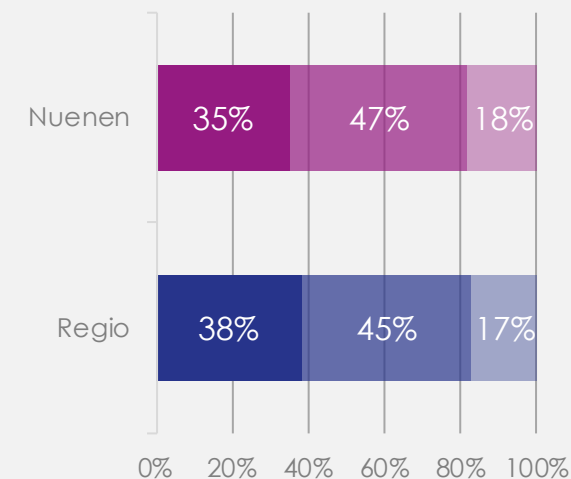
Sporten en gezond eten belangrijk om gezond te blijven tijdens coronacrisis

Over het algemeen zien we dat de coronamaatregelen zowel een negatieve als ook een positieve invloed kunnen hebben op het eet- en beweeggedrag van jongeren.

Ondanks dat jongeren dagelijks geen uur bewegen, is er toch een groep jongeren die aangeeft dat zij vaker zijn gaan sporten/bewegen dan voor de coronacrisis. Ook is gemiddeld één op de vijf jongeren gezonder gaan eten ten opzichte van voor de coronacrisis. Daar tegenover staat dat een grote groep jongeren wel meer tijd doorbrengt achter een beeldscherm (naast het schermgebruik voor school).

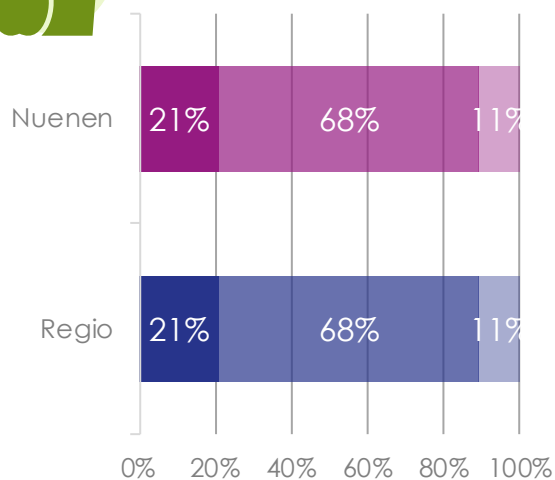
Bij deze vragen moet worden opgemerkt dat er wordt gevraagd naar een verschil in gedrag in 1,5 jaar tijd. In deze leeftijdsperiode verandert er veel voor jongeren en zouden er normaliter, als er geen crisis zou zijn geweest, waarschijnlijk ook veranderingen zijn opgetreden in eet-, beweeg- en beeldscherm gedrag.

Tijd achter een beeldscherm (niet voor school) t.o.v. vóór de coronacrisis:

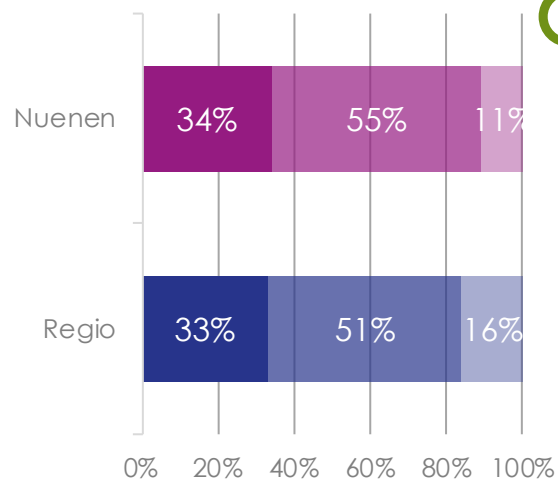


Eet- en beweeggedrag t.o.v. vóór de coronacrisis:

Gezond eten



Sporten en bewegen



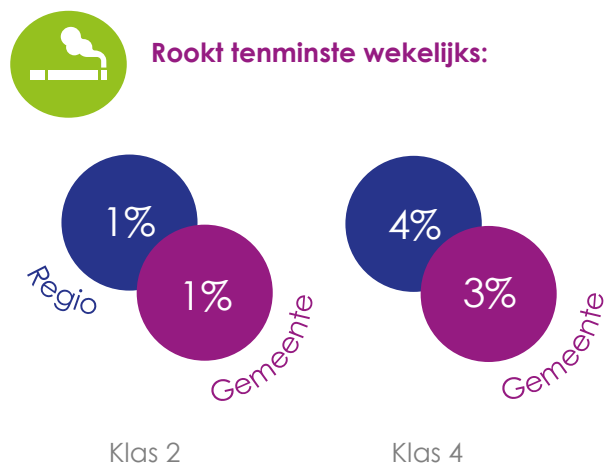
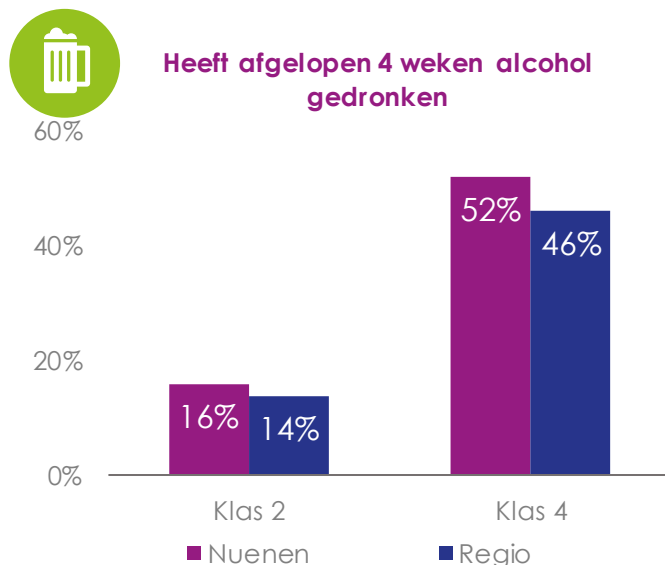
Gemeente: ■ Vaker ■ Hetzelfde ■ Minder vaak

Regio: ■ Vaker ■ Hetzelfde ■ Minder vaak

Bewegen, sporten en gezond eten zijn belangrijk, zeker voor opgroeiende jongeren. Aandacht voor een gezonde leefstijl thuis en op school is tijdens de coronacrisis extra belangrijk, zowel voor jongeren als volwassenen en ouderen. Het [kenniscentrum sport en bewegen](#) geeft veel informatie over hoe gezond gedrag gestimuleerd kan worden. Veel gemeenten nemen deel aan de [preventie akkoorden](#) waarin bewegen en het voorkomen van alcoholgebruik en roken centraal staan. Wellicht zijn er in uw gemeente [buurt sport coaches](#) actief die bekend zijn met de lokale situatie op het gebied van het stimuleren van bewegen.



Middelengebruik blijft aandachtspunt bij jongeren



Binge drinken (afgelopen 4 weken)

Klas 2	9%	8%
Klas 4	34%	34%

Dronken / aangeschoten (afgelopen 4 weken)

Klas 2	5%	3%
Klas 4	28%	26%

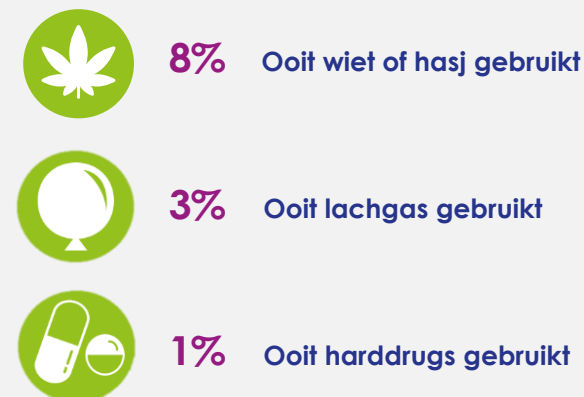
■ Gemeente ■ Regio



Door de verhoging van de leeftijdsgrens voor alcohol zagen we in eerdere onderzoeken een daling van het middelengebruik bij jongeren en een verhoging van de startleeftijd. Toch heeft gemiddeld een derde van de vierdeklassers afgelopen maand 5 glazen alcohol of meer gedronken bij één gelegenheid.

Over het algemeen zien we dat het middelengebruik toeneemt naarmate jongeren ouder worden. Leerlingen van het vmbo experimenteren vaker met alle soorten middelen vergeleken met leerlingen van het havo/vwo.

Drugsgebruik



Op weg naar NIX18 en Rookvrije Generatie

Hoe kunnen we samen voorkomen dat jongeren onder de 18 roken en drinken?

Op www.rookvrijegeneratie.nl vindt u informatie om binnen de gemeente met roken aan de slag te gaan.

Om overmatig alcoholgebruik te voorkomen is een integrale aanpak van belang. Op het [Loket Gezond Leven](#) staan adviezen en goede voorbeelden.

Veel gemeenten nemen deel aan de [preventie akkoorden](#) waarin het voorkomen van alcoholgebruik en roken centraal staan.

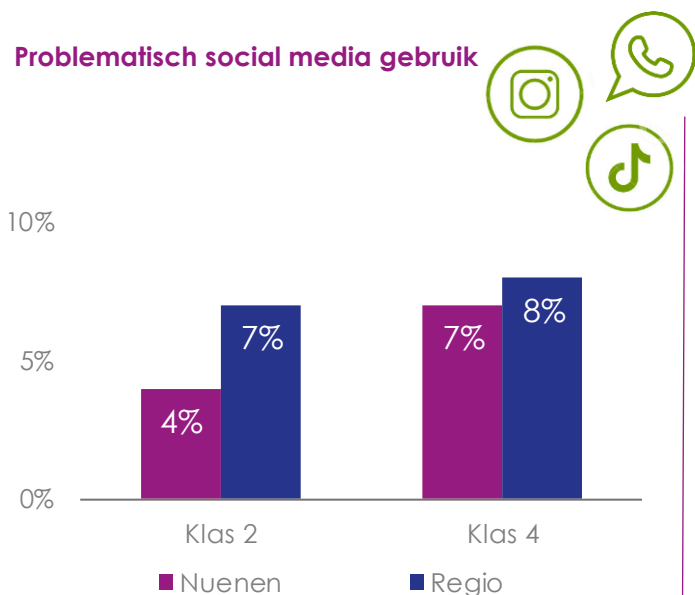
In het [regioproject 'Skip de Trip'](#) staat het bereiken van een nieuwe norm voor druggebruik centraal.

De digitale generatie, problematisch of niet?

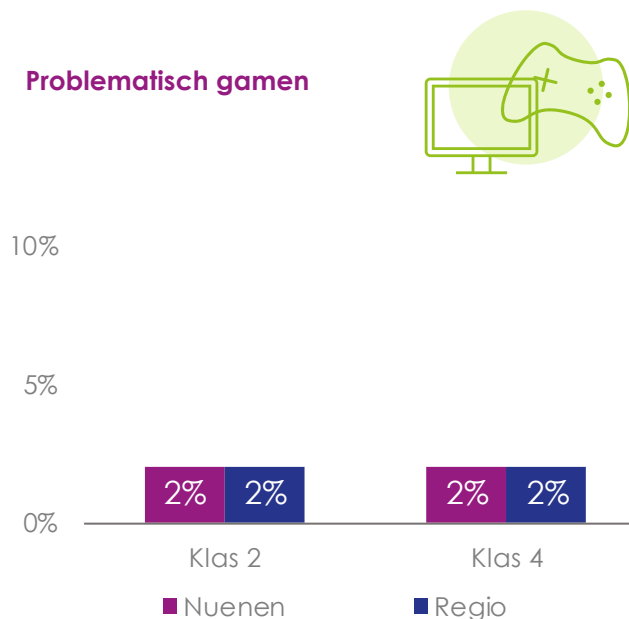
Jongeren groeien op in een digitale wereld en staan voortdurend met elkaar in contact via social media. Als de jongere het gebruik hiervan niet meer onder controle heeft, kunnen er problemen ontstaan in het dagelijks functioneren. Er is dan sprake van problematisch gebruik. Jongeren komen bijvoorbeeld slaap tekort, raffelen hun huiswerk af of voelen zich onrustig wanneer zij geen gebruik kunnen maken van social media.

Ook langdurig gamen en hier niet mee kunnen stoppen, kan problematisch worden. [Een rapport van het Trimbos-instituut](#) laat zien dat problematisch gamen vaak samenhangt met problemen als sociaal isolement, eenzaamheid, verlaagde schoolprestaties, psychosomatische klachten (bijvoorbeeld slaapgebrek) en een verminderde tevredenheid over het eigen leven. In uw gemeente is **19%** dagelijks 2 uur of langer met gamen bezig, **10%** dagelijks 3 uur of langer. De resultaten laten zien dat een klein deel van de jongeren een hoog risico heeft op problematisch gebruik van social media of gamen.

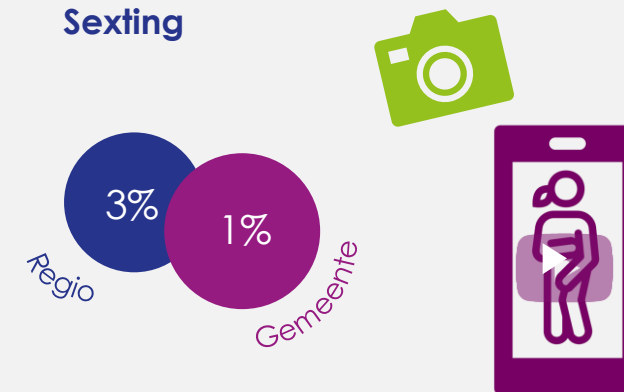
Problematisch social media gebruik



Problematisch gamen



Sexting



Heeft in de afgelopen 6 maanden een naaktfoto of seksfilmpje van zichzelf aan iemand anders gestuurd

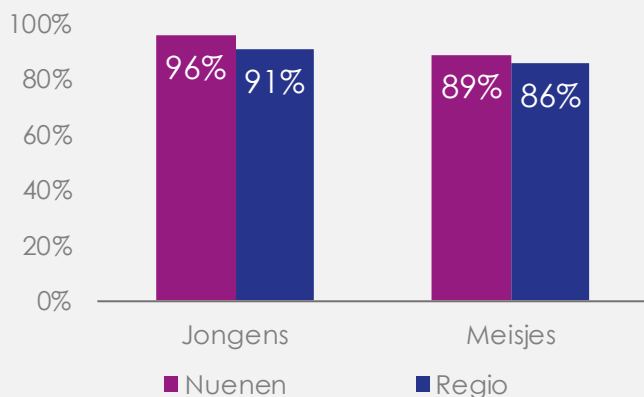
Sexting kan nare gevolgen hebben die jongeren niet altijd kunnen overzien. Op [sense.info](#) kunnen jongeren terecht voor hulp en ondersteuning rondom dit onderwerp.

Verschil tussen jongens en meisjes

Meisjes hebben een hoger risico op problematisch gebruik van social media dan jongens. Jongens komen daarentegen vaker in de problemen door gamen. **42%** van de jongens binnen de regio Zuidoost-Brabant geeft aan elke dag te gamen, tegenover **10%** van de meisjes.

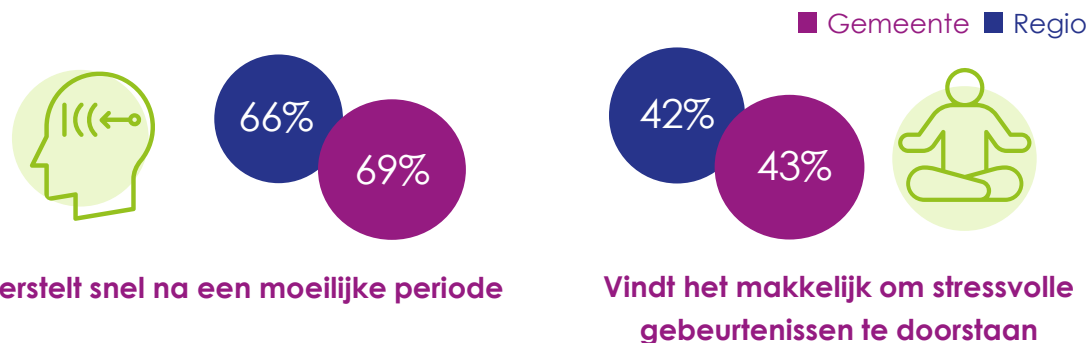
Weerbare jongeren maken gezonde keuzes

Is voldoende weerbaar



Weerbaarheid is de basis voor een goede psychische gezondheid. Weerbare jongeren hebben zelfvertrouwen en kunnen goed voor zichzelf opkomen, met respect voor anderen. Zij kunnen ook, al dan niet na een periode van experimenteren, gezonde keuzes maken ten aanzien van de eigen leefstijl. Het [Loket Gezond Leven](#) geeft informatie over aan de slag gaan met mentale gezondheid van jongeren, zoals: [handreiking bevordering mentale gezondheid jeugd](#). Movisie heeft onderzoek gedaan naar wat werkt voor het [versterken van weerbaarheid bij jongeren](#).

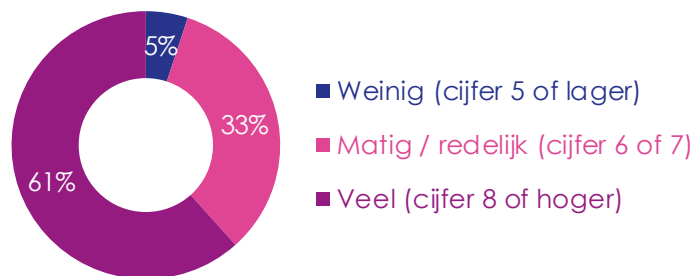
Vergroten veerkracht belangrijk om impact coronacrisis te beperken



Naast de aandacht voor mogelijke (mentale) gezondheidsproblemen die jongeren kunnen ervaren door de coronacrisis, is het belangrijk om samen met hen te kijken naar mogelijke oplossingen. Het concept van [positieve gezondheid](#) biedt daarvoor aanknopingspunten. Door met jongeren over gezondheid in gesprek te gaan, wordt duidelijk waar hun kracht zit en wat hen helpt om sterker uit een stressvolle of moeilijke periode te komen. Het is belangrijk om de **veerkracht** van jongeren te stimuleren, op een manier die aansluit bij hun belevingswereld.

Jongeren hebben over het algemeen vertrouwen in de toekomst

Vertrouwen in de toekomst



Ondanks de coronacrisis hebben veel jongeren vertrouwen in hun toekomst. Regionaal heeft één op de 10 jongeren weinig tot geen vertrouwen in de toekomst. Meisjes hebben minder vertrouwen dan jongens, evenals vierdeklassers minder positief zijn dan tweedeklassers.

Kernboodschappen

Jongeren en corona (regio)

- Ongeveer een derde van de jongeren heeft het online onderwijs, het niet naar school kunnen en de coronatijd in het algemeen als (heel) vervelend ervaren.
- Ruim twee derde van de jongeren heeft tijdens de coronacrisis iets meegemaakt, zoals in quarantaine moeten of een naaste die corona gehad heeft. Bijna één op de zes van deze jongeren geeft aan hier nog last van te hebben.
- Ruim één op de drie jongeren zit nu vaker achter een beeldscherm dan voor de coronacrisis.

Algemeen (regio)

- Het merendeel van de jongeren voelt zich gelukkig, ervaart de eigen gezondheid als (zeer) goed en is voldoende weerbaar.
- Toch kampt bijna één op de vier jongeren met psychische klachten, voelde één op de tien jongeren zich afgelopen jaar vaak eenzaam en heeft één op de zes jongeren er de afgelopen 12 maanden wel eens serieus over nagedacht een einde aan het leven te maken.
- Ondanks dat veel jongeren wekelijks actief zijn in de vrije tijd en één op de drie jongeren aangeeft vaker te bewegen dan vóór de coronacrisis, voldoet een ruime meerderheid niet aan de beweegrichtlijn (dagelijks minimaal een uur bewegen).
- Daarnaast heeft één op de vijf jongeren recent bij één gelegenheid vijf of meer drankjes gedronken (binge drinken).

Opvallende resultaten voor de gemeente Nuenen (in vergelijking tot de regio):

- In Nuenen sporten veel jongeren (87%) wekelijks bij een club, vereniging of sportschool
- Zeven procent van de jongeren is in de afgelopen 3 maanden gepest, deze groep is kleiner dan gemiddeld in de regio
- De meeste jongeren (61%) hebben veel vertrouwen in de toekomst (cijfer 8 of hoger)



Contact en meer informatie

Heeft u nog vragen over het onderzoek of over het gemeentelijk gezondheidsbeleid? Neem dan contact op met **team onderzoek** via coronamonitor@ggdbzo.nl of met het **lokale team** van uw gemeente.

Als aanvulling op de resultaten in dit gemeenteprofiel vindt u op onze website nog:

- [een document met achtergrondinformatie](#) over de vraagstelling gebruikt voor alle indicatoren gepresenteerd in dit gemeenteprofiel
- [een tabel](#) met alle resultaten voor de regio Zuidoost-Brabant uitgesplitst naar geslacht, leerjaar, onderwijstype, rondkomen thuis en gezinssamenstelling.

Voor meer informatie over het onderzoek zie ook het nieuwsbericht op [onze website](#).

Meer weten?

Wilt u meer weten over de gezondheid van de inwoners van uw gemeente, kijk dan ook eens op:

www.brabantscan.nl

www.GGDkompas.nl

CORONA
GEZONDHEIDS
MONITOR
JEUGD 2021