



TRAILS

MAGAZINE

DECEMBER 2008

PESTEN
GROOT LEED

VOOR EN DOOR TRAILS JONGEREN
INTERVIEW MET PROFESSOR OLDEHINKEL

DO IT!
WIN EEN RIJLES!

trails



DE JEUGD VAN TEGENWOORDIG

'Ik zocht steun bij lantaarnpalen, viel zelfs een paar keer van de fiets en even later dacht ik dat het ging onweten. We hebben wel gelachen toen we merkten dat het ging om het licht van de vuurtoren in plaats van onweer'. Een normaal vakantieverhaal van iemand die te diep in het glaasje heeft gekeken! Maar als dit verteld werd door een meisje of jongen van 14? Vind je het dan een probleem?

Veel mensen maken zich zorgen over het drankgebruik van jongeren. Het nieuwste idee om alcoholische op jonge leeftijd te voorkomen is een 'contract' tussen ouders en kinderen. In dit contract zeggen ouders en kinderen NEE tegen alcohol onder de 16 jaar. Een goed idee? 'NEE' zegt een van onze TRAILS-deelnemers, maar een onderzoeker is het daar niet helemaal mee eens en ziet ook positieve kanten. Bij Gespot! kun je hier meer over lezen.

Op het moment dat ik dit stuk schrijf, zijn er veel nieuwe krantenkoppen verschenen over jongeren. Het laatste nieuws is dat zelfs jongeren zich zorgen maken over 'de jeugd van tegenwoordig'. Jongeren zijn van mening dat hun leeftijdsgenoten te veel verwend worden en dat ze te weinig rekening houden met anderen. Dit soort berichten leidt vast weer tot nieuwe discussies over hoe het beter moet en kan. Door incidenten, berichtjes in de krant of een gesprek blijven we alert.

Om deze reden besteden we in dit magazine aandacht aan het onderwerp pesten. Gepeste kinderen en jongeren ondervinden namelijk schade van pesten, soms voor de rest van hun leven. Hetzelfde geldt voor de pesters. Om deze reden zetten de onderzoekers van TRAILS zich in om pesten te verminderen.

Andrea de Winter

COLOFON

TRAILS magazine is een uitgave van TRAILS, verschijnt twee keer per jaar en wordt in een oplage van 3500 exemplaren gratis verspreid onder deelnemers van TRAILS en andere geïnteresseerden.

REDACTIEADRES

Postbus 196
9700 AD Groningen
T (050) 361 12 05
E trails@med.umcg.nl
U www.trails.nl

REDACTIE

Andrea de Winter
Martine Plantinga
Marijke Keus-van de Poll
Merel Lendering
Sarai Boelema
Marjan Houwing

FOTOGRAFIE

Karel Zwaneveld

VORMGEVING | OPMAAK | EINDREDACTIE

Zeppelin Studios, Margreet Kievit, Groningen

DRUK

Het Grafisch Huis

RECHTEN

Alle rechten voorbehouden. Overname of verveelvoudiging van tekst of beeld uit deze uitgave is alleen toegestaan na voorafgaande toestemming van de redactie.

INHOUDSOPGAVE

DE JEUGD VAN TEGENWOORDIG _____ 2

TRAILS HEADLINES _____ 4

IN DE SPOTLIGHT _____ 6

'Ik mis het ongelooflijk, elke dag'

MAILS@TRAILS _____ 9

PESTEN _____ 10

Wat leren we van het TRAILS onderzoek?

INTERVIEW DOOR TRAILS JONGEREN _____ 12

met professor Tineke Oldehinkel

ONDERZOEK NAAR ERFELIJKHEID _____ 14

een complexe speurtocht

GESPOT _____ 16

het ALCOHOL NEE contract

VOLWASSENHEID _____ 18

van puber tot volwassene

GELUK _____ 20

DO IT! _____ 22

TRAILS THANKS _____ 23



TRAILS

HEADLINES

DE VIERDE METING

Voor circa 200 jongeren van achttien jaar is de vierde meting van TRAILS al begonnen! Er is een aantal verschillen met de derde meting, maar ook een aantal overeenkomsten. Zo wordt jullie weer gevraagd een vragenlijst in te vullen, maar dit keer kan je dit online doen. Ook willen we graag jullie lengte en gewicht meten. Er wordt ook weer een interview gehouden, dit keer over geestelijke gezondheid en belangrijke gebeurtenissen. Tenslotte herhalen we de computertest die jullie op de basisschool hebben gedaan tijdens de eerste meting.

Deze computertest komt terug omdat we nieuwsgierig zijn naar wat er zich afspeelt in de hersenen. Een van de manieren om de werking van de hersenen te onderzoeken is het meten van de reactietijd en het herkennen van emoties. Doordat dit ook al een keer in het verleden gemeten is, leren wij hoe de hersenen zich ontwikkelen.

WIJ LEREN VAN JOU, JIJ VAN ONS

Naast de lichamelijke metingen en de computertest, willen we graag weten wat jij allemaal meemaakt en hoe jij je leven inricht. Doordat jij ons gegevens verstrekt, leer je ook over jezelf! Na het afronden van de vierde meting ontvangen alle deelnemers informatie over de resultaten.

NIEUWE PROFESSOR BINNEN TRAILS TINEKE OLDEHINKEL

Tineke Oldehinkel is kort geleden benoemd tot adjunct-hoogleraar Sociale Psychiatrie en Psychiatrische Epidemiologie bij het Universitair Medisch Centrum Groningen. Een hele mond vol! Je zou ook kunnen zeggen dat TRAILS een professor rijker is! Tineke doet vooral onderzoek naar de wisselwerking tussen psychologische en biologische processen en hoe jongeren reageren op stress. Tineke is geïnterviewd door TRAILS deelnemers Myrthe en Floor. In dit interview vertelt ze hoe ze professor bij TRAILS is geworden, wat haar functie inhoudt, met welke onderzoeksvraagstelling ze zich bezig houdt en wat het nut van het onderzoek is. Lees meer op pagina 12.



NIEUWE WEBSITE!

Vanaf 1 november heeft TRAILS een nieuwe site! De site biedt weer veel interessante informatie, zoals onderzoeksresultaten, lopende projecten, achtergrondinformatie over TRAILS en informatie over de onderzoekers. Nieuw op de website is dat er een deelnemerspagina is. Hierop worden links, resultaten en veel foto's gezet. Momenteel worden de laatste puntjes nog op de i gezet, maar ga vooral vast kijken op www.trails.nl. Als je aanvullingen of verbeteringen hebt, kun je deze naar trails@med.umcg.nl mailen. Je input is zeer welkom!

In deze rubriek komt een TRAILS-deelnemer met een bijzonder verhaal aan het woord. Deze keer is dat Ali (17), aanstormend voetbaltalent bij FC Groningen. Toen hij klein was is hij met zijn ouders naar Nederland gevlucht. Hij speelde al op jonge leeftijd bij amateurclubs in Groningen. Hij blonk zo uit als laatste man en aanvoerder dat hij op zijn elfde als linksback bij FC Groningen mocht komen voetballen. Hier speelde hij met veel succes, tot zijn voetbalcarrière een onverwachte wending nam...

IN DE SPOTLIGHT



'Ik mis het ongelooflijk, elke dag'

Wat is er met je gebeurd?

Ik ben vier maanden geleden neergegaan op het veld toen we in Alkmaar speelden. Na opname in het ziekenhuis en allerlei onderzoeken bleek uiteindelijk dat ik hartproblemen heb. Ik heb veel onderzoeken gehad en ik moet nog steeds regelmatig naar het ziekenhuis, gemiddeld twee keer per week.

Hoe gaat het nu met je?

Misschien moet ik geopereerd worden, maar daar zit een groot risico aan. Ik overleg nog met mijn ouders wat we gaan doen. Ik mag voorlopig niet meer voetballen van de dokter en geen dingen doen die veel stress veroorzaken. Zo mocht ik dit jaar niet op vakantie. Dit is te belastend voor mijn hart. Ik heb veel last van mijn hart. Als ik in beweging ben, maar ook in rust. Vooral 's nachts en bij het opstaan heb ik erg veel pijn. Alleen op het werk vergeet ik het, dan heb ik er geen last van.

Mis je het voetballen erg?

Ik heb een heel ander ritme nu ik niet meer elke dag voetbal. Ik mis het ongelooflijk, elke dag. Van buiten lijkt ik een blij mens, maar van binnen ben ik erg teleurgesteld. Elke keer als ik langs voetbalvelden fiets of jongens zie spelen doet dat wat met me. Het ging in mijn leven toch om sport. Het doet pijn dat mijn droom in duigen is gevallen. Maar ik ben erg gelovig en zeg altijd: als God dit met me voor heeft, dan is dat zo. Dat geeft me steun.

Je ouders zijn zich natuurlijk ook rot geschrokken.

Het bijzondere was dat mijn vader op de ochtend dat ik naar Alkmaar ging, tegen me zei dat ik beter niet kon gaan. Hij had gedroomd dat er iets met me zou gebeuren. En de dromen van mijn vader komen altijd uit. Ik luister eigenlijk altijd wel als hij zoiets zegt, maar ik heb het risico toch genomen. Als je namelijk geen risico's neemt in het voetballen, word je ook niet beter.

Je bent vlak voor het EK ziek geworden.

Hoe heb je naar het EK gekeken?

Ik was toen veel thuis en vond het erg mooi. Ik vond het een wonder hoe Nederland speelde en bijzonder hoe iedereen in Nederland samen feest vierde. Het heeft me ook tot rust gebracht. Ook al kan ik zelf niet spelen, ik vind het mooi om voetbal te zien. Zoals zij spelen, dat is de top, daar streefde ik ook altijd naar.

Waarom ben je zo gek op voetbal?

Ik vind het moeilijk om te zeggen wat ik er precies zo leuk aan vind, maar één ding is het meest bijzonder: vorig jaar heeft het Irakese elftal de Asian Cup gewonnen. Normaal gesproken kunnen de verschillende bevolkingsgroepen in Irak niet met elkaar door één deur, maar nu hielden ze samen de Irakese vlag vast, vierden 30 miljoen Irakezen samen feest. Het elftal maakte het hele land één. Dat vind ik erg mooi, dat sport mensen zo kan raken.

Wat heb je zelf voor bijzondere dingen meegemaakt door het voetballen?

De trips die ik heb gemaakt vond ik erg leuk. Vorig jaar zijn we naar Amerika geweest voor de Dallas Cup. Daar speelden veertig clubs, ook Real Madrid en Chelsea bijvoorbeeld. We dachten dat we weinig kans maakten tegen hen, maar uiteindelijk zijn we tweede van het toernooi geworden. De mensen waren heel gastvrij. We zaten in een gastgezin, zodat we konden leren over hun cultuur.

Kijk je alweer een beetje naar de toekomst?

Ik wil graag zo snel mogelijk weer voetballen, maar ik moet natuurlijk ook naar school. Ik ben vorig jaar met HBO rechten begonnen. De afgelopen tentamenperiode heb ik gemist doordat ik ziek werd. Ik ga nu mijn best doen om alles in te halen. Hopelijk is dit een tijdelijk dieptepunt, waar ik overheen kom. En dan komt de droom, waar ik al jaren naar toe leef, vanzelf uit.

Heb je tips voor andere jongeren?

Soms maak je tegenslagen mee en soms zie je je dromen in rook opgaan. Maar wees blij met wat je hebt en wie je bent. Er kan altijd een andere manier zijn om je doel te bereiken en je moet niet bang zijn om het uiterste uit jezelf te halen. Blijf in jezelf geloven en blijf altijd een uitweg zien. En boven alles: zorg ervoor dat je gezond blijft!

ONDERZOEK NAAR REACTIES OP VERANDERENDE OMSTANDIGHEDEN

Hoe we reageren op veranderingen hangt af van onze persoonlijkheid.

Sommige mensen zijn flexibel, andere mensen hebben moeite met veranderingen en proberen alles zoveel mogelijk onder controle te krijgen. Ineens word je ziek, verlies je je baan, moet je verhuizen of ben je weer single, we hebben natuurlijk niet alles onder controle.

Omgaan met veranderende omstandigheden vraagt veel van ons. Je instellen op de nieuwe situatie, nadenken over de mogelijkheden en plannen maken helpt om je leven weer op te pakken.

Veranderingen in het leven zijn soms ook zeer gewenst: door een positieve gebeurtenis krijgt het leven weer een nieuwe wending. De invloed van positieve en negatieve veranderingen in het leven op de gezondheid van jongeren wordt door onderzoekers van TRAILS onderzocht.

In deze rubriek laten we een TRAILS onderzoeker antwoord geven op een door jou ingezonden vraag. Deze vraag kan slaan op alle onderzoeksgebieden van TRAILS zoals sport, astma en overgewicht, maar ook op zaken als seksualiteit en relaties, alcoholgebruik en depressiviteit. Heb jij ook een vraag voor één van onze onderzoekers? Stuur deze dan naar trails@med.umcg.nl

MAILS@TRAILS

Is het raar als je 18 bent en nog nooit een vast vriendje hebt gehad?

Katya Ivanova

'Nee, absoluut niet! De leeftijd waarop iemand voor het eerst een vriend of vriendin heeft, varieert sterk. Van de jongeren die 18 waren tijdens het interview in de derde meting van TRAILS, gaf 36 % aan nog nooit een vriend of vriendin te hebben gehad.

Er zijn grote verschillen in wat iemand verstaat onder een serieuze relatie. Sommige jongeren geven aan al op heel jonge leeftijd een serieuze relatie te hebben gehad, terwijl anderen dat pas op veel latere leeftijd kregen of nog helemaal niet hebben gehad. Maar de één vindt een relatie sneller serieus dan de ander.'

Wat voor invloed kan astma hebben op je psychische gesteldheid?

Nienke Vink

'Astma is een chronische ziekte waarbij de luchtwegen gevoeliger zijn dan normaal en de neiging vertonen zich te vernauwen. Astmapatiënten hebben hierdoor klachten aan de luchtwegen zoals aanvallen van kortademigheid, piepen op de borst en soms hoesten. Veel patiënten gebruiken elke dag medicijnen om de vernauwing van de luchtwegen tegen te gaan. Er worden ook andere medicijnen gebruikt die de benauwdheid direct opheffen wanneer benauwdheid toch nog optreedt. Tussen de benauwdheidsaanvallen door kan iemand normaal functioneren.

Astma zit niet "tussen de oren", maar je kunt wel klachten krijgen die samenhangen met het feit dat je astma hebt. Het gevoel niet genoeg lucht te krijgen kan namelijk zeer beangstigend zijn. Daarnaast kunnen patiënten bang zijn voor een astma-aanval. In periodes waarin de luchtwegen ontstoken zijn, kunnen de meeste patiënten niet alle dingen meer doen die ze normaal wel zouden doen. Dit kan boosheid en verdriet opwekken. Verder kan het feit dat je elke dag medicijnen moet gebruiken voor sommige patiënten psychisch ook heel belastend zijn.'

Ik word gepest met mijn overgewicht. Hoe kan ik hier het best mee omgaan?

Roelie van der Voort

'Uiterlijke kenmerken zoals te zwaar zijn of zogenaamd de verkeerde kleding dragen, zijn vrijwel nooit de directe oorzaak van pesterijen. Pesters zoeken iemand die ze gemakkelijk kunnen domineren of zwartmaken zodat hun eigen status in de groep stijgt. Als ze merken dat jij onzeker bent door je figuur, zullen ze de pesterijen daar op richten. Vaak kan het pesten ongestraft doorgaan, omdat mensen die gepest worden er niet over praten en geen steun van anderen in de groep krijgen. Wanneer geaccepteerde leeftijdsgenoten het gedrag ook afkeuren, durft een pester meestal niet meer. Zijn er leeftijdsgenoten die je hierover in vertrouwen durft te nemen? Zoek mensen die met je mee kunnen denken. Als het pesten voor jou het grootste probleem is, dan kan dat een vertrouwenspersoon of mentor op school zijn of een familielid. Wanneer het overgewicht ook erg vervelend voor jou is of je heel onzeker bent geworden, kan je huisarts je adviseren over bijvoorbeeld een doorverwijzing naar een diëtist. Belangrijk is dat jij evenveel waard bent als een ander en dat je dat zelf gaat voelen, zelfverzekerdheid schrikt pesters af!'



Katya kwam 3 jaar geleden naar Nederland vanuit Sofia in Bulgarije, waar ze geboren en getogen is. Nadat ze in Nederland haar masterdiploma ontwikkelingspsychologie aan de universiteit van Utrecht had gehaald, kwam ze naar Groningen om aan een promotie-onderzoek te beginnen. Ze onderzoekt hoe romantische relaties van adolescenten tot stand komen, hoe deze relaties worden ervaren en wat voor invloed ze hebben op het welzijn van deze groep jongeren.



Nienke is sinds 4 jaar afgestudeerd arts. Daarna heeft ze in juni 2008 haar Masteropleiding Epidemiologie afgerond. Ze doet onderzoek naar de rol van stress in de ontwikkeling van astma.



Roelie is orthopedagoog. Zij is betrokken bij een project van TRAILS dat gericht is op de toepassing van kennis over pesten in het onderwijs en de jeugdgezondheidszorg.

Pesten veroorzaakt veel schade

De verhalen van jongeren, ouders, docenten en hulpverleners zijn verschillend maar één ding is duidelijk: pesten veroorzaakt veel leed. Onrustbarend veel van de TRAILS-jongeren blijken in hun schoolcarrière last te hebben gehad van pesten: ongeveer een kwart van alle jongeren! In Nederland zijn honderdduizenden kinderen het slachtoffer van pesten en zij hebben hier soms nog jarenlang last van. Inmiddels bestaan er allerlei lesprogramma's voor scholen en is er veel over pesten te vinden op internet. Toch is er nog weinig bekend over wat goed werkt en wat niet. Als pesten beter begrepen wordt, kan ook de aanpak ervan verbeteren.

Een nieuwe onderzoeksbenadering

Door een nieuwe benadering (netwerkonderzoek) brengt TRAILS de rollen van kinderen in de klas in kaart, bijvoorbeeld pesters, gepesten en helpers. Zo'n analyse maakt ook duidelijk hoeveel kinderen betrokken zijn bij pesten en waarom sommige kinderen slachtoffer worden van pesten. Eén opvallend resultaat is dat de acceptatie van pesten toeneemt als er meer wordt gepest in klassen. In deze klassen lijkt het alsof de groepsnorm verandert waardoor pesten meer wordt geaccepteerd.

Pesten maakt niet geliefd

Jongens pesten iets meer dan meisjes, maar gebruiken veel meer fysieke agressie wanneer zij pesten. Meiden pesten veel meer "onzichtbaar", bijvoorbeeld door anderen uit te sluiten, te negeren of door te roddelen. Op de basisschool blijken meisjes het pesten van jongens vaak te tolereren in plaats van het af te keuren. Het wordt gezien als gedrag dat nu eenmaal 'jongensachtig' is. Toch loont pesten niet: jongens en meisjes die betrokken zijn bij pesten zijn minder geliefd bij hun klasgenoten dan zij die niet pesten.

Is pesten strategisch gedrag?

Waarom pesten jongeren? Sommige leerlingen proberen te stijgen op de populariteitsladder door anderen te kleineren, te domineren, kortom te pesten. Dit mag echter niet ten koste gaan van de acceptatie door 'belangrijke' klasgenoten, dus is het slachtoffer vaak de leerling die alleen staat in de klas. Pesters letten er goed op dat het treiteren alleen gezien wordt door diegenen die het gemakkelijk vinden. Het domineren van anderen is een belangrijke drijfveer van pesters, maar ze lijken er ook voor te waken dat hun gedrag een duidelijke afkeuring oproept bij 'belangrijke' klasgenoten. Het pesten zal afnemen wanneer het veel sterker afgekeurd zou worden door de groep. Ouders en leerkrachten kunnen hierbij een belangrijke rol spelen door goede omgangsvormen te eisen en zo het pesten te corrigeren.

Pesten aanpakken

Door pesten is de hele groep slechter af. De gevolgen voor ouders, pesters en slachtoffers kunnen zeer ingrijpend zijn. Pesten goed in kaart brengen is nuttig omdat je weet welke kinderen een kwetsbare positie hebben in de groep, zoals vrij geïsoleerde kinderen of kinderen die zowel pesten als gepest worden. Vanuit de onderwijspraktijk is er belangstelling voor de methode die TRAILS heeft gebruikt om pesten in kaart te brengen. We zullen de toepassingsmogelijkheden voor basisscholen verder onderzoeken. Nieuwe inzichten over pesten worden gepubliceerd in diverse artikelen. Daarnaast levert TRAILS een bijdrage aan de training van het PRIMA-project, een anti-pest programma van het Nationaal Gezondheidsinstituut NIGZ.

PESTEN GROOT LEED

'Mijn zelfvertrouwen is gesloopt door het pesten'

'Ik ben nu 18 en heb nog nooit een serieuze relatie gehad. Jongens zijn wel geïnteresseerd, maar ik weet nooit wat ik moet zeggen. Mijn zelfvertrouwen is helemaal gesloopt. Ik ben vroeger vaak gepest en buitengesloten. Andere kinderen bekeken me alsof ik een vies, raar wezen was dat jammer genoeg in hun directe nabijheid moest rondlopen. Of.... nog erger.... vol medelijden als ik weer gepest en uitgescholden werd op het schoolplein. Maar niemand hielp, alsof ik daar te minderwaardig voor was.'

'Ik durfde er niets aan te doen'

'Het getreiter verpestte de sfeer in onze klas. Iedereen moest oppassen op wat hij of zij zei, want voor je het wist was je zelf aan de beurt. Ik vond het pesten niet leuk, maar ik durfde er niets aan te doen. Ik kon mij helemaal niet goed meer concentreren op mijn schoolwerk. Gelukkig ging ik na de zomervakantie naar een andere school.'

'Ouders zien hun zoon of dochter door een roze bril'

'Pesten is lastig te ontdekken, omdat het vaak stiekem wordt gedaan. Juist als ik het niet zie pesten kinderen elkaar, bijvoorbeeld op de gang. Of ze gebruiken msn, hyves of e-mail om te pesten. Soms blijft het bij een paar kleine incidenten, maar ik heb ook een klas gehad waarin ik zag dat kinderen elkaars negatieve gedrag gingen overnemen. Om een negatieve spiraal in zo'n moeilijke klas om te buigen is lastig! Mij heeft het veel tijd gekost, tijd die ik liever aan rekenen en taal had willen besteden. Natuurlijk bespreek ik pestgedrag van kinderen ook met de ouders. Maar dit heeft soms geen enkele zin. Sommige ouders zien hun zoon of dochter door een roze bril; ze twijfelen aan mijn woorden en vermoeden dat andere kinderen het probleem veroorzaken. Ik ben erg gelukkig met alle publiciteit over pesten. Door alle aandacht voor dit onderwerp zijn er in de loop van de jaren veel meer mogelijkheden ontstaan om pesten aan te pakken, bijvoorbeeld door sociale vaardigheidstraining bij kinderen.'

Op 22 april 2008 hebt u uw oratie (openbare lezing waarmee nieuwe hoogleraren hun werk officieel beginnen) gehouden. Hoe word je professor?

Na mijn studie Psychologie ging ik aan de slag als onderzoeker en kwam uiteindelijk op de afdeling Psychiatrie van het UMCG (Universitair Medisch Centrum Groningen) terecht. Daar kreeg ik de mogelijkheid om te promoveren; dat houdt in dat je een proefschrift moet schrijven over je onderzoek. Daarna kwamen telkens weer nieuwe projecten op mijn pad, waaronder TRAILS. Zo kwam ik telkens een stapje hoger met steeds meer verantwoordelijkheden. Je moet veel artikelen schrijven, geld binnenhalen voor onderzoek, onderwijs geven, mensen begeleiden en opleiden en een beetje geluk hebben als je hoogleraar wilt worden.

Hoe bent u terecht gekomen bij TRAILS?

Vóór TRAILS deed ik onder andere onderzoek naar depressie bij ouderen. Ik ben geïnteresseerd in wat mensen meemaken in hun leven en hoe ze daarop reageren. Hoe kan het dat sommige mensen depressief worden en anderen niet?

Maar oudere mensen hebben al een heel leven achter zich. Ze hebben al enorm veel meegemaakt en vaak ligt de oorzaak van de klachten al veel eerder in hun leven. Ik wilde daarom graag jongere mensen onderzoeken, zodat ik de relatie tussen wat mensen meemaken en depressiviteit al vanaf de jeugd kan uitzoeken. In dezelfde periode werd TRAILS opgezet waar ik toen bij 'aan kon schuiven'.

Wat is precies uw functie binnen TRAILS?

Ik ben wetenschappelijke coördinator. TRAILS is heel breed en er werken heel veel onderzoekers aan mee. Er zijn heel veel onderwerpen waar onderzoek naar gedaan wordt, zoals astma, overgewicht, vriendschapsnetwerken, antisociaal gedrag, drinken en depressiviteit. Ik probeer overzicht te houden over wie waar mee bezig is, zodat niet twee mensen tegelijkertijd aan hetzelfde plan werken.

Met wat voor onderzoeksvragen bent u nu bezig?

Mijn interesse ligt vooral bij wat jongeren meemaken, hoe ze daarmee omgaan en hoe het komt dat sommige jongeren meer problemen ervaren dan anderen. Een belangrijke vraag hierbij is of het ook uitmaakt hoe je lichaam reageert op bepaalde

gebeurtenissen. Daarvoor kunnen we de gegevens gebruiken van TRAILS extra, uit de derde meting, waar een deel van de TRAILS jongeren aan mee heeft gedaan. We kunnen bijvoorbeeld met behulp van de hartslagmetingen onderzoeken wat een gezonde en wat een minder gezonde reactie is en hoe dat dan weer samenhangt met persoonskenmerken. Kortom, veel-belovende, interessante onderzoeksvragen!

Heeft u al resultaten van de TRAILS jongeren?

Zeker! Uit het onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat meisjes en vrouwen vaker depressief zijn dan jongens en mannen. Dat is niet te zien in de kindertijd, maar begint pas in de puberteit. Het blijkt dat meisjes vaak gevoeliger zijn voor ruzie dan jongens. Daarnaast is het voor meisjes vooral belangrijk om aardig gevonden worden, meer dan voor jongens. Voor jongens is het bijvoorbeeld erg belangrijk of je goed bent in sport. Dit is natuurlijk maar een deel van de resultaten. Er is nog veel meer bekend!

Zijn echt alle vragen uit de vragenlijsten nodig?

Jazeker! Om bepaalde onderzoeksvragen te beantwoorden moet je een heleboel vragen stellen aan de deelnemers. Stel je bijvoorbeeld voor dat we willen weten waarom sommige gezinnen veel problemen hebben. De oorzaak van die problemen kunnen liggen bij eigenschappen van het kind, maar ook bij de ouders. Of misschien ligt het wel heel ergens anders aan, aan iets wat de gezinsleden hebben meegemaakt of hoe ze op elkaar reageren. Kortom, als wij niet alles vragen, dan kunnen we ook geen goede antwoorden geven en dan is alle moeite van de deelnemers voor niets. Wij zouden het liefst nog meer vragen, maar TRAILS is al een heel intensief onderzoek en meer vragen is dus onmogelijk.

Tot slot, er zijn helaas al wel wat jongeren uit het onderzoek gestapt. Krijgen jullie nog wel genoeg gegevens?

Het is bij langlopende onderzoeken bekend dat er mensen afvallen. We hebben gelukkig nog een grote groep jongeren over en zijn daarmee nog steeds een uniek onderzoek. Het grootste probleem is dat de jongeren die afvallen mogelijk verschillen van de jongeren die blijven meedoen. Het gevolg is dat de TRAILS jongeren niet meer alle groepen jongeren vertegenwoordigen en dat is erg jammer. Daarom zien we het liefst

dat iedereen mee blijft doen. Zeker omdat we denken dat jongeren die meer emotionele- of gedragsproblemen hebben dan anderen eerder afhaken. Zij hebben al heel veel aan hun hoofd of denken dat wat zij te vertellen hebben niet belangrijk is. Maar juist deze jongeren zijn ook heel waardevol voor ons onderzoek. Met gegevens uit eerdere metingen kunnen we onderzoeken of het een specifieke groep is die afvalt. Maar we hopen zeer dat jongeren die afgevallen zijn nu weer meedoen.

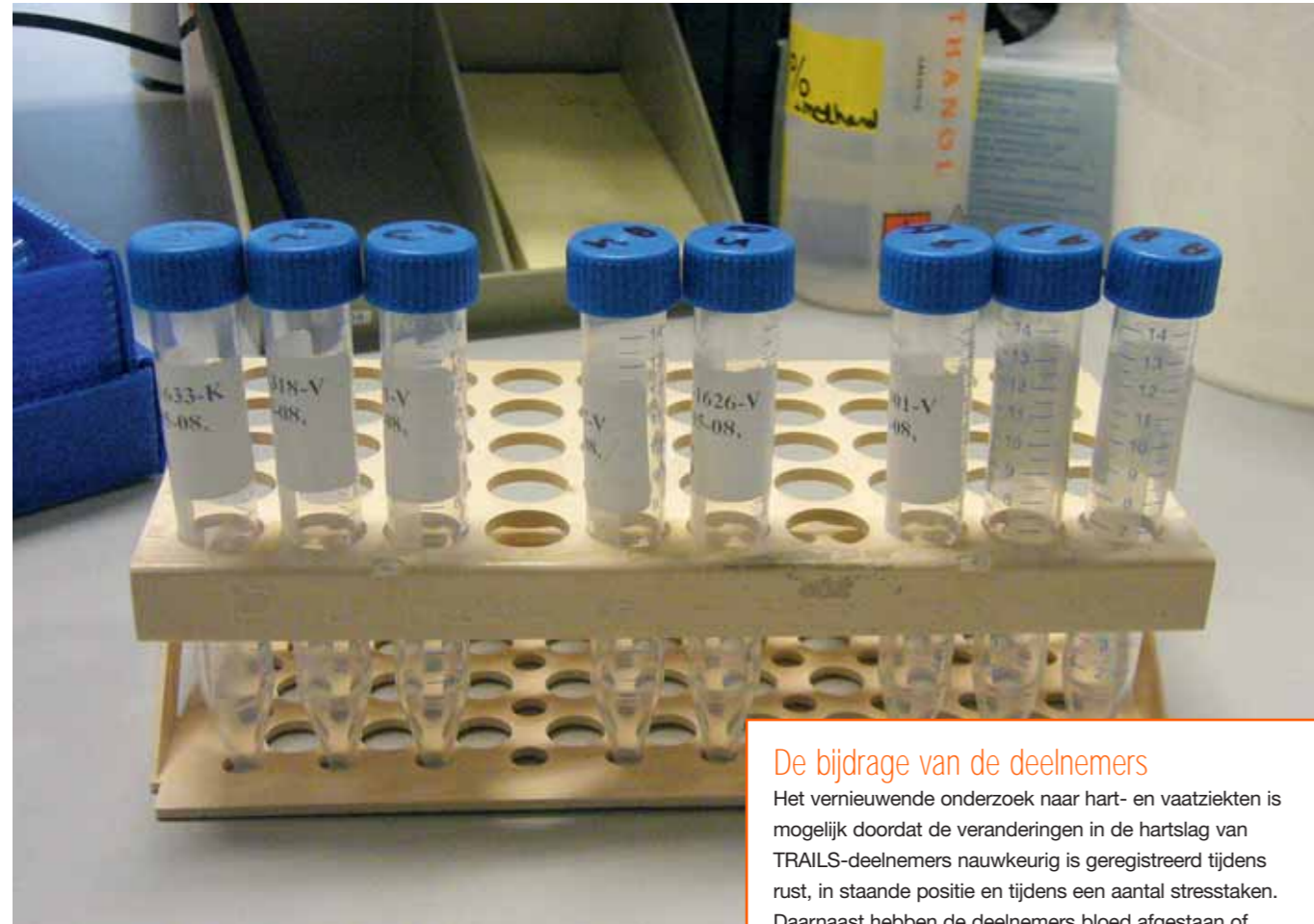
Professor Dr. Tineke Oldehinkel is één van de leden van het TRAILS Management Team. Nog niet zo lang geleden is ze benoemd tot adjunct-hoogleraar oftewel professor. Myrthe en Floor, beide TRAILS deelnemers, interviewden haar.

TRAILS INTERVIEW



ONDERZOEK NAAR ERFELIJKHEID

De kleur van je ogen, je lengte en je bloedgroep zijn erfelijke eigenschappen. Ook bepaalde lichamelijke ziektes zijn erfelijk. Maar in sommige families komen lichamelijke klachten vrijwel niet voor. Hebben deze mensen geluk omdat ze weinig aanleg hebben voor lichamelijke ziektes? En hoe zit het met niet-lichamelijke eigenschappen, zoals bijvoorbeeld muzikaliteit? Johann Sebastian Bach, zijn zonen en zijn neven waren allemaal getalenteerde muzikanten. Is muzikaliteit dus erfelijk of oefenden de familieleden van Bach keihard omdat ze net zo goed wilden presteren als hun beroemde vader en oom? Door de enorme kennistoename over genen en erfelijkheid kunnen wetenschappers deze en andere vragen steeds beter beantwoorden.



De bijdrage van de deelnemers

Het vernieuwende onderzoek naar hart- en vaatziekten is mogelijk doordat de veranderingen in de hartslag van TRAILS-deelnemers nauwkeurig is geregistreerd tijdens rust, in staande positie en tijdens een aantal stresstaken. Daarnaast hebben de deelnemers bloed afgestaan of wangslijmvlies. Hieruit is in het laboratorium DNA geïsoleerd. Na een hele ingewikkelde en tijdrovende procedure is het mogelijk de genen van de jongeren te vergelijken.

Wetenschappers ontrafelen de erfelijke code van de mens

In het jaar 2000 kwamen vooraanstaande Amerikaanse wetenschappers met het bericht dat de erfelijke code van de mens voor 97% was opgehelderd. Dit was een doorbraak in het wetenschappelijk onderzoek waarbij voor het eerst duidelijk werd dat de mens ongeveer 25.000 genen heeft. Van een klein deel van deze genen is bekend wat ze precies in het lichaam doen. Hoewel er sprake is van een snelle ontwikkeling van kennis over erfelijkheid, is er nog veel onbekend. Door het unieke karakter van TRAILS kunnen we voor tal van ziektes, zoals astma, hart- en vaatziekten, depressie en angststoornissen, onderzoeken waarom sommige mensen extra kwetsbaar zijn voor het ontwikkelen van deze ziektes. TRAILS-onderzoekers hopen dat deze kennis zal helpen om ziektes te voorkomen of beter te behandelen.

Een complexe speurtocht naar de oorzaken van hart-en vaatziekten

Het is onwaarschijnlijk dat hart- en vaatziekten veroorzaakt worden door 1 of een beperkt aantal genen. Een groot aantal genvarianten of mutaties leveren allemaal een bijdrage aan een verhoogde kwetsbaarheid voor hart- en vaatziekten. Om deze reden typeert Harold Snieder, hoogleraar Genetische Epidemiologie, het onderzoek naar de erfelijke oorzaken van hart- en vaatziekten als een complexe speurtocht. Hij probeert te ontdekken welke nieuwe genvarianten samenhangen met een onregelmatige hartslag. 'Een onregelmatige hartslag is normaal en zelfs een indicatie van een gezond hart. Maar een weinig onregelmatige hartslag staat te boek als een risicofactor voor zowel hart- en vaatziekten als voor geestelijke aandoeningen zoals depressie. Recent hebben we samen met de afdeling Genetica van het Universitair Medisch Centrum Groningen in het kader van TRAILS meer dan 700 gen-varianten laten bepalen. In de toekomst hopen we genvarianten van 1 of meerdere genen te identificeren die verklaren waarom sommige mensen wel en andere mensen geen onregelmatige hartslag hebben. De hoop is dat zo uiteindelijk ook een beter inzicht ontstaat in de oorzaken van bijvoorbeeld hartritmestoornissen en acute hartdood.'

Waarom worden sommige jongeren depressief?

Esther Bouma onderzoekt de effecten van genetische aanleg en omgevingsfactoren op de kwetsbaarheid voor depressie. 'Uit de literatuur blijkt dat er wel 50 genen betrokken kunnen zijn bij depressie. Ik onderzoek de invloed van een deel van deze genen. Waarom zijn sommige mensen gevoeliger voor depressie dan anderen? Stress speelt vermoedelijk een belangrijke rol, hierdoor produceert het lichaam het stresshormoon cortisol. Hoe meer cortisol iemand aanmaakt hoe gestresster iemand is. Sommige mensen zullen door hun aanleg van nature meer cortisol produceren dan andere mensen. Dit maakt sommige mensen misschien kwetsbaarder voor depressie. De samenhang tussen stressvolle gebeurtenissen, gevoeligheid voor stress en depressie is nooit eerder onderzocht in zo'n grote groep jongeren'. Dit is een belangrijk onderzoek omdat in onze samenleving depressie een veelvoorkomend probleem is met grote gevolgen.

Toekomstmuziek en kritiek

Niet iedereen is enthousiast over de ontwikkelingen op het gebied van onderzoek naar erfelijkheid, omdat er ook nieuwe ethische vragen ontstaan. Bijvoorbeeld, wat betekent het als je ziektes beter kunt voorspellen? Hebben mensen wel behoefte aan deze kennis? Ingewijden verwachten dat de preventie, diagnostiek en behandeling van allerlei ziektes op lange termijn ingrijpend zullen veranderen. Artsen zullen dan veel specifiekere adviezen aan patiënten kunnen geven. Een arts zal twee patiënten met eenzelfde diagnose, bijvoorbeeld depressie, toch ieder heel andere medicijnen geven omdat de werking van geneesmiddelen afhankelijk is van iemands genetische aanleg. Of de genetische gevoeligheid voor bepaalde ziektes ook leidt tot de ontwikkeling van deze ziektes hangt ook sterk af van omgevingsinvloeden. Daarom wordt er maatschappelijk zoveel nadruk gelegd op een gezonde levensstijl.

MEER WETEN?

Op onze website www.trails.nl kun je een film bekijken waarin Esther Bouma meer vertelt over haar onderzoek naar depressiviteit en erfelijkheid. Heb je vragen voor één van onze deskundigen over erfelijkheid? Stel deze dan via trails@med.umcg.nl.

FACT

Het DNA uit 1 cel is wel 2 meter lang. Als je al het DNA van één persoon uitrolt en achter elkaar legt, kun je er 500 keer mee naar de zon en terug, 6000 keer mee naar de maan en terug, en je kunt het 600.000 keer om de evenaar wikkelen. Van 97% van deze enorme hoeveelheid DNA is de functie nog onbekend.

In deze rubriek leggen we opvallende berichten uit de media voor aan TRAILS deelnemers en deskundigen.

AFSPRAKEN TUSSEN OUDERS EN KIDS TEGEN ALCOHOL ONDER DE 16

Utrecht, 13 mei 2008.

Ouders en kinderen sluiten samen een 'contract' waarin ze NEE zeggen tegen alcohol onder de 16 jaar. Ouders bieden hun kinderen geen alcohol aan en leggen uit waarom. Kinderen beloven niet te drinken en snappen dat ze vooral zichzelf daar uiteindelijk een plezier mee doen. Dat is de insteek van de nieuwe fase in de campagne 'Voorkom alcoholische schade bij uw opgroeiende kind', die het Trimbos-instituut op 19 mei a.s. lanceert.

Uit onderzoek blijkt dat ouders een sleutelrol spelen bij het alcoholgebruik van hun kinderen. Het eerste slokje alcohol drinken kinderen vaak thuis, bijvoorbeeld op een feestje of bij een bijzondere gelegenheid. Ouders zijn vaak toegelijker en letten minder op hun kinderen. Toch is het juist dan belangrijk dat ouders alert blijven. Het toestaan van zelfs een beetje alcohol verlaagt de drempel om meer te drinken. Gemiddeld 1,6 jaar na het eerste glas alcohol is een kind voor het eerst dronken. Het maken van duidelijke afspraken met kinderen om niet te drinken, kan de leeftijd waarop ze starten met drinken flink omhoog schroeven.

NIEUW IN DE CAMPAGNE: HET 'CONTRACT' TUSSEN OUDER EN KIND

Nieuw in de campagne dit jaar is het 'contract' tussen ouder en kind, aan de hand waarvan zij afspraken maken over alcoholgebruik. Het contract geeft ouders een tastbaar handvat om het gesprek met hun kinderen richting te geven.

bron www.trimbos.nl

TRAILS deelnemer Eveline, 17 jaar, vindt dat ouders alcohol-gebruik vooral bespreekbaar moeten maken, maar een contract vindt zij onzin.

'Dat ouders hun kinderen wijzen op de gevolgen van alcohol is goed. Kinderen moeten dat beseffen. Maar ik vind zo'n contract om eerlijk te zijn nergens op slaan. Dat is misschien kort door de bocht, maar welke tiener gaat luisteren naar een stukje papier? Waarom zou je een contract moeten opstellen om bespreekbaar te maken waar alcohol toe kan leiden? En wees eerlijk, wie heeft er nog nooit stiekem gedronken? Tieners zijn opstandiger geworden en willen dingen zelf ervaren en meemaken. Ik vind dat ouders hun kinderen los moeten laten, want je kan ze niet altijd controleren. Als ze zijn uitgeweest moet je als ouder geïnteresseerd vragen hoe het was en vragen hoeveel er gedronken is. En dat vooral niet op een controlerende manier. Tieners moeten ook het gevoel krijgen dat het niet erg is om te vertellen dat ze een keer teveel hebben gedronken. Het moet vooral bespreekbaar blijven. En wat een feit is: tieners doen vaak dingen die niet mogen. Als je kinderen teveel verbiedt, zullen ze het juist doen. Praten is de juiste oplossing. Blijf als ouder communiceren en geef voorbeelden van hoe het mis kan gaan. Maar niet een belachelijk papertje met wat regeltjes. Geen één tiener die daar naar luistert, helemaal niet in deze tijd.'

HET ALCOHOL NEE CONTRACT, EEN GOED IDEE?

TRAILS onderzoeker Leenke Visser vindt een alcoholcontract nuttig. Hoewel dit idee niet iedere jongere en ouder zal aanspreken, ontstaat er door dit soort campagnes extra aandacht voor alcoholgebruik van jongeren. In haar ogen is dit erg belangrijk vanwege de gezondheidsrisico's van alcohol voor jongeren.

'Jongeren in Nederland behoren tot de stevigste drinkers van Europa. Ze drinken al op jonge leeftijd en consumeren veel. Zo heeft 32% van de jongeren van 12 jaar al eens alcohol gedronken en is 41% van de jongeren 15 jaar of jonger als ze voor het eerst dronken zijn, zo blijkt uit recent onderzoek van het Trimbos Instituut. Overmatig alcoholgebruik op jonge leeftijd kan schadelijk zijn voor de gezondheid en leiden tot hersenschade en problemen met alcoholgebruik op latere leeftijd. Zowel ouders als jongeren zijn er vaak niet van op de hoogte welke grote gevolgen alcoholgebruik op jonge leeftijd kan hebben.

In het verleden waren overheids campagnes voornamelijk gericht op het roken onder jongeren. Ondertussen weet iedereen dat roken slecht is voor je gezondheid. Om deze reden hebben veel jongeren afspraken gemaakt met hun ouders over roken. Vaak hangt er een beloning aan vast, zoals een geldbedrag of rijlessen als ze voor hun 18e niet gerookt hebben. Ook vanuit de overheid wordt veel gedaan om het niet-roken te stimuleren. Zo was er bijvoorbeeld de 'anti-peuken-pas', die jongeren kunnen gebruiken om schriftelijk een 'niet-roken afspraak' te maken met hun ouders. Verder loopt momenteel 'Actie Tegengif' . Dit is een klassieke niet-roken wedstrijd voor alle 1e en 2e klassen van het voortgezet onderwijs. Blijkbaar hebben deze campagnes effect en zijn nu meer jongeren zich bewust van de daadwerkelijke gevolgen

van roken, want tussen 1994 en 2007 is het percentage rokende jongeren gedaald van 28% naar 22%.

Veel ouders en kinderen zijn zich niet bewust van de gevaren van alcohol en afspraken over alcoholgebruik worden niet vaak gemaakt. Toch belanden tegenwoordig elk weekend 10 jongeren tussen de 10 en 20 jaar met een alcoholvergiftiging op de spoedeisende hulp! Dus campagnes tegen alcoholgebruik zijn absoluut noodzakelijk, zoals de campagne 'Wat drink jij?' en de campagne 'Alcohol en Opvoeding' waar 'Het Alcohol Nee Contract' deel van uitmaakt. De vraag is nu natuurlijk of door dit contract daadwerkelijk het alcoholgebruik onder jongeren zal afnemen. De meningen hierover zijn verdeeld. Reacties van jongeren zijn: 'jongeren zijn nieuwsgierig en willen het uitproberen' en 'alles wat niet mag is leuk'. Andere jongeren denken dat het contract wel werkt zolang er een beloning tegenover staat.

Persoonlijk denk ik dat het maken van afspraken tussen ouder en kind over het alcoholgebruik een goede zaak is. Of dit in de vorm van een contract moet of niet, zal per situatie verschillen. Dit contract is ook niet meer dan een afspraak. Sommige jongeren zullen deze afspraak serieuzer nemen als deze zwart-op-wit staat, bij andere jongeren zal het maken van alleen de afspraak al voldoende zijn. Wanneer iemand weezin heeft tegen zo'n contract zal het waarschijnlijk weinig effect hebben. Ik denk dat het aller-belangrijkste van deze campagne is dat zowel ouder als kind zich bewust worden van de gevaren van alcoholgebruik en het hun beiden hierover aan het denken zet. 'Het alcohol Nee Contract' kan bijdragen aan deze bewustwording en zal hopelijk hetzelfde effect hebben als de campagnes tegen roken.'

Leenke Visser is in 2006 afgestudeerd in Klinische Psychologie en Methodologie. In 2007 is ze begonnen als promovendus bij TRAILS, waar ze onderzoek doet naar alcoholgebruik onder jongeren. Hiermee hoopt ze een steentje bij te kunnen dragen aan de instandhouding of bevordering van een goede gezondheid van Nederlandse jongeren.



FACT

Op 31 augustus 2008 waren 1333 van alle TRAILS deelnemers uit het basisonderzoek 18 jaar. Dat is ongeveer 60%. Op 30 september 2009 worden de laatste 5 deelnemers van het TRAILS basisonderzoek 18 jaar en is deze hele groep dus officieel voor de wet volwassen.

FACT

50% van de TRAILS jongeren uit het basisonderzoek hadden de groeisput tijdens de derde meting al achter de rug. 40% zat er middenin en bij 10% was het net begonnen of moest het nog beginnen. Daarnaast vindt zo'n 21% van jullie dat ze sneller groeien dan leeftijdsgenoten. 70% denkt even snel te groeien als leeftijdsgenoten.

KEUZES NA HET EINDEXAMEN

AAN DE STUDIE

Barbara is na haar eindexamens in 2007 gaan studeren. Ze koos voor de Engelstalige opleiding Equine, Leisure and Sports (onderdeel van de opleiding dier- en veehouderij) in Wageningen. 'Het leuke aan deze stad is dat het kleinschalig is, waardoor je vaak bekenden tegen komt. Verder is het een echte studentenstad met vele cafés en terrasjes.

Het studentenleven bevalt Barbara ontzettend goed. 'Door de introductiedagen leerde ik snel mensen kennen van verschillende leeftijden en nationaliteiten en heb ik snel mijn draai gevonden. Het studeren was wel even wennen. Op de middelbare school was het vooral leren. Nu ben ik bezig met competentiegericht onderwijs en is het meer toepassen van kennis en veel groepsprojectwerk.'

Ook het zelfstandig wonen is even wennen, maar wel prettig. 'Je wordt minder begeleid, dat kan wel even moeilijk zijn. Ik ga in de weken geregeld naar mijn ouders, maar ik zou daar niet meer willen wonen. Ik vind het heerlijk om zelf te bepalen wat ik doe, hoe en wanneer. Zelf schoonmaken, afwassen en boodschappen doen is minder leuk. En dat ik niet even snel naar huis kan als er iets is, want dan ben ik 4 uur onderweg.'

Barbara heeft er voor gekozen om bij een studentenvereniging te gaan en dat bevalt erg goed. 'De eerste keer dat ik daar kwam voelde ik me er meteen thuis. Het leuke van een studentenvereniging is dat het erg gezellig is, je netwerk groeit en je kan er veel van leren in commissies of het bestuur.'

OP AVONTUUR NA DE MIDDELBARE SCHOOL

Nadat Ester in 2007 haar middelbare school diploma op zak had, vond ze het tijd om op avontuur te gaan. 'Na 6 jaar school had ik zin om iets heel anders te gaan doen. En als ik zo lang weg wil, dacht ik, dan moet dat nu. Want als je eenmaal studeert of een baan hebt is het lastig 7 maanden vrij te nemen.'

Ze koos voor Australië omdat ze daar Engels spreken. 'Het idee dat het aan de andere kant van de wereld is, sprak me ook aan. Het land is erg op backpacken gericht. Bovendien kun je een werkvisum krijgen en kun je een baantje zoeken om wat geld te verdienen'. En werken moest ze: vooraf 3 maanden lang en in Australië zelf nog 2 maanden. Hiernaast heeft ze bijna de hele oostkust van Australië gezien. 'Als ik geld over had gehad, zou ik zeker nog naar het midden en de westkust zijn gegaan. Dat schijnt heel mooi te zijn.'

Een minder leuke kant van het avontuur vond Ester wanneer ze moe in haar eentje aankwam in een nieuwe plaats. 'Je kent dan nog niemand in het hostel en je voelt je dan een beetje eenzaam. Maar eigenlijk is dat altijd snel over en leer je weer nieuwe mensen kennen.'

Nu Ester terug is in Nederland vindt ze het tijd om aan de studie te gaan. Het liefst wil ze tandheelkunde gaan studeren in Nijmegen, maar het is nog even afwachten of ze wordt ingeloot. Ook wil ze graag op kamers gaan wonen.

VOLWASSENEN

VAN PUBER TOT VOLWASSENE

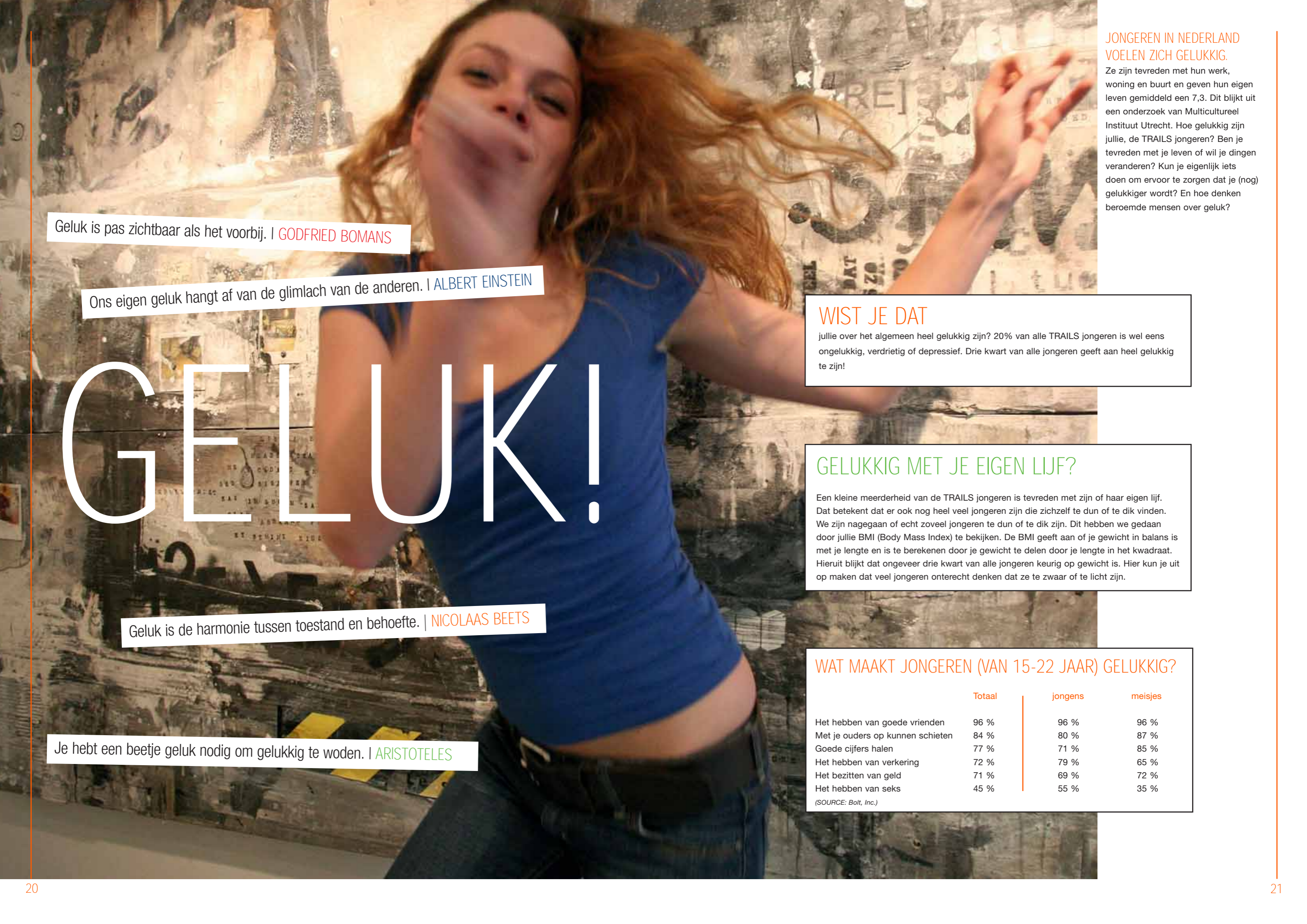
"De puberteit, wat een crisis! Ruzie met m'n ouders, m'n stem slaat over en mijn lichaam verandert. Ook heb ik pukkels, de één nog groter dan de ander. En heb jij ook zoveel huiswerk opgekregen? Moet je ook zo vroeg thuis zijn van je ouders?"

Het bovenstaande illustreert typische kenmerken van de puberteit. De puberteit is de periode waarin zowel meisjes als jongens zich van kind tot volwassene ontwikkelen, waarbij zich grote veranderingen in het lichaam voltrekken. Deze veranderingen hebben ook invloed op het gedrag. In het algemeen zijn deze veranderingen het meest opvallend tussen tien en achttien jaar. De puberteit duurt ongeveer 3 jaar. Op cognitief niveau (het denken en je hersenen) verandert er tijdens de puberteit ook veel. De hoeveelheid informatie die je kunt opslaan neemt toe en er komen verschillen in denkvermogen tussen jongens en meisjes. Zo worden meisjes bijvoorbeeld vaak beter in taal en jongens over het algemeen beter in wiskunde.

Veranderingen in de hersenen en de hormoonhuishouding leiden ook tot veranderingen op sociaal gebied. Zo ontstaat er tijdens de pubertijd vaak een generatiekloof tussen ouders en hun kinderen. Jongeren bekijken de vormen van omgang binnen het gezin kritisch en stellen deze ter discussie. Alle zekerheden, waarden en normen die van thuis zijn meegegeven, worden verworpen en nieuwe moeten hiervoor in de plaats komen. Het kan zijn dat jongeren zich daardoor erg onzeker voelen. Interactie met vrienden wordt frequenter, stabiel, complexer en intiemer, terwijl de afstand tot ouders groter wordt. Jongeren vertellen liever niet alles meer aan hun ouders en leeftijdgenoten bieden dan vaak opvang, steun en solidariteit. Misschien herken jij je in het bovenstaande. Bestaat de generatiekloof tussen jou en je ouders? Of ga je ondertussen meer vriendschappelijk met ze om? Eigenlijk is de puberteit een voorbereidende fase op de volwassenheid, waarin je uiteindelijk zelfstandig zult moeten leven. Voor de Nederlandse wet ben je officieel volwassen als je 18 wordt. Dit brengt allerlei rechten en plichten met zich mee. Je mag bijvoorbeeld je rijbewijs gaan halen. Maar er komen ook verantwoordelijkheden bij. Zo mag je stemmen en op die manier meebeslissen over de politiek in Nederland.

Wij interviewden 2 jongeren die allebei een andere keuze maakten na hun eindexamen.





Geluk is pas zichtbaar als het voorbij. | GODFRIED BOMANS

Ons eigen geluk hangt af van de glimlach van de anderen. | ALBERT EINSTEIN

GELUK!

Geluk is de harmonie tussen toestand en behoefte. | NICOLAAS BEETS

Je hebt een beetje geluk nodig om gelukkig te woden. | ARISTOTELES

JONGEREN IN NEDERLAND VOELEN ZICH GELUKKIG.

Ze zijn tevreden met hun werk, woning en buurt en geven hun eigen leven gemiddeld een 7,3. Dit blijkt uit een onderzoek van Multicultureel Instituut Utrecht. Hoe gelukkig zijn jullie, de TRAILS jongeren? Ben je tevreden met je leven of wil je dingen veranderen? Kun je eigenlijk iets doen om ervoor te zorgen dat je (nog) gelukkiger wordt? En hoe denken beroemde mensen over geluk?

WIST JE DAT

jullie over het algemeen heel gelukkig zijn? 20% van alle TRAILS jongeren is wel eens ongelukkig, verdrietig of depressief. Drie kwart van alle jongeren geeft aan heel gelukkig te zijn!

GELUKKIG MET JE EIGEN LIJF?

Een kleine meerderheid van de TRAILS jongeren is tevreden met zijn of haar eigen lijf. Dat betekent dat er ook nog heel veel jongeren zijn die zichzelf te dun of te dik vinden. We zijn nagegaan of echt zoveel jongeren te dun of te dik zijn. Dit hebben we gedaan door jullie BMI (Body Mass Index) te bekijken. De BMI geeft aan of je gewicht in balans is met je lengte en is te berekenen door je gewicht te delen door je lengte in het kwadraat. Hieruit blijkt dat ongeveer drie kwart van alle jongeren keurig op gewicht is. Hier kun je uit op maken dat veel jongeren onterecht denken dat ze te zwaar of te licht zijn.

WAT MAAKT JONGEREN (VAN 15-22 JAAR) GELUKKIG?

	Totaal	jongens	meisjes
Het hebben van goede vrienden	96 %	96 %	96 %
Met je ouders op kunnen schieten	84 %	80 %	87 %
Goede cijfers halen	77 %	71 %	85 %
Het hebben van verkering	72 %	79 %	65 %
Het bezitten van geld	71 %	69 %	72 %
Het hebben van seks	45 %	55 %	35 %

(SOURCE: Bolt, Inc.)

DO IT!

WIN EEN RIJLES

Sta je te popelen om je eerste rijles te krijgen? Wij geven aan 2 TRAILS deelnemers een gratis rijles weg bij rijjschool Spits '92 in Groningen! Het enige dat je moet doen om kans te maken is vóór 1 februari 2009 een email sturen naar trails@med.umcg.nl met als onderwerp 'rijles'. Vermeld je naam, adres en geboortedatum. Je kunt meedoen als je 18 jaar bent of in 2009 18 wordt.

Autorijschool

L **KORTING VOOR STUDENTEN**
 Hoog slagingspercentage 1e keer
 Pakketten met examengarantie
 Ook spoedcursussen

★★★★ BOVAG KWALITEITS LABEL
 Lessen van 60 minuten in YW Golf en Mercedes A
 Info/aanmelden **3143336** of
www.spits92.nl

KIES VOOR EEN RIJOPLEIDING VAN NIVEAU



Met dank aan PUUR! NATURAL-FOOD in Groningen en de spelers van De Noorderlingen, theaterproductiegroep 2008



VORIGE QUIZ

De I-pod is gegaan naar Rodney uit Groningen en Mariska uit Broeksterwoude hebben we blij gemaakt met de fatboy!

De juiste antwoorden op de TRAILS quiz uit het vorige magazine waren:

- 1 C er werken ongeveer 1350 meisjes en 1350 jongens mee aan TRAILS
- 2 A jullie zitten vaker achter de tv dan achter de computer
- 3 A 10% van jullie rookte op 15-jarige leeftijd
- 4 B 7% van jullie had bij de tweede meting als eens cannabis geprobeerd
- 5 B 5% van jullie had bij de tweede meting al eens seks gehad
- 6 B 17% van de jongens en 20% van de meisjes had op 15-jarige leeftijd overgewicht



Bestel nu je nooitmeewassenshirts met €5 korting.

Deze aanbieding geldt voor alle shir-ts van €29 Als je bij het bestellen de actiecode **1800S=VKE** bij de opmerkingen vermeldt, krijg je €5 teruggestort. Dit aanbod is voor alle TRAILS-jongeren en is geldig in de maanden december 2008 en januari en februari 2009.

www.nooitmeewassen.nl

TRAILS THANX

HET ONDERZOEK VAN TRAILS WORDT GESUBSIDIEERD DOOR:

NEDERLANDSE ORGANISATIE VOOR GEZONDHEIDSONDERZOEK EN ZORGINNOVATIE (ZONMW) | WWW.ZONMW.NL

- Geestkracht-programma
- Onderzoeksprogramma Cultuur en Gezondheid
- Verslavingsprogramma Risicogedrag en Afhankelijkheid

NEDERLANDSE ORGANISATIE VOOR WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK (NWO) | WWW.NWO.NL

- Subsidie van Gebiedsbestuur Medische Wetenschappen
- Subsidies van het Gebied Maatschappij- en Gedragwetenschappen (MAGW):
 Investerings NWO-middelgroot & Vernieuwingsimpuls Vidi & De bindende kracht van familierelaties
- Investerings NWO-Groot

MINISTERIE VAN JUSTITIE, WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK- EN DOCUMENTATIECENTRUM (WODC) | WWW.WODC.NL

HET ASTMA FONDS | WWW.ASTMAFONDS.NL

STICHTING SOPHIA KINDERZIEKENHUIS FONDS | WWW.VRIENDENSOPHIA.NL

DAARNAAST ONDERSTEUNEN ALLE BETROKKEN INSTELLINGEN TRAILS:

Universitair Medisch Centrum Groningen | www.umcg.nl; Rijksuniversiteit Groningen | www.rug.nl; Erasmus MC; Universitair Medisch Centrum Rotterdam | www.erasmusmc.nl; Universitair Medisch Centrum Radboud | www.umcn.nl; Universiteit Utrecht | www.uu.nl; Trimbos Instituut | www.trimbos.nl

De TRAILS-onderzoekers van deze instellingen gebruiken de gegevens die verzameld zijn. Belangrijke onderzoeksthema's van deze groepen betreffen onder andere relaties, functioneren op school en werk, spijbelen, vandalisme en agressie, depressie, angst, overgewicht, pijnklachten, astma en allergieën. Ook wordt bijvoorbeeld onderzocht waarom geestelijke en lichamelijke gezondheidsproblemen vaak gezamenlijk voorkomen en welke jongeren behoefte hebben aan en gebruik maken van professionele zorg.



Dit magazine is voor alle deelnemers van TRAILS en andere belangstellenden. Het bevat interessante informatie over TRAILS, de resultaten van onderzoeken, nieuws en achtergronden. Om de inhoud van het TRAILS magazine zo goed mogelijk af te stemmen op de wensen van de lezers, staan wij altijd open voor aanvullingen en opmerkingen. Mail je input naar trails@med.umcg.nl.

Een langlopend onderzoek om de gezondheid en het welzijn van jongeren te bevorderen.

traïls