



TRAILS

MAGAZINE

DECEMBER 2010

YOUTUBE

HOBBY WORDT WERK

FITSPECIAL

FEEL GOOD, PERFORM GREAT

DATEN

EEN VLEUGJE ROMANTIEK

trails



REDACTIE

Het nieuwste TRAILS magazine is een feit! Boordevol leuke onderwerpen, speciaal geschreven voor alle TRAILS deelnemers. In dit magazine zal je de term 'TRAILS BC' en 'TRAILS CC' tegenkomen, dat is het onderscheid tussen de verschillende onderzoeksgroepen. TRAILS BC is de groep van bijna 2200 jongeren die meedoet sinds de start in het jaar 2000, de zogeheten 'bevolkingssteekproef'. Met TRAILS CC verwijzen we naar de 540 jongeren die in 2004 voor het eerst meededen aan TRAILS en daarmee een geheel eigen onderzoekstraject doorlopen. In TRAILS Headlines geven we wat statistiekjes van beide groepen en vertellen we meer over de volgende metingen.

Natuurlijk ben je ook benieuwd naar wat het onderzoek tot nu toe aan resultaten oplevert. In het artikel over datende jongeren vind je uitkomsten op het gebied van seks en romantiek. En in de rubriek Gespot! lees je meer over gedrag en stress. Deze resultaten hebben de landelijke media gehaald, deelnemers Floor en Jalte geven hun reactie op die berichten. Zij zijn niet de enige deelnemers die hun medewerking verleenden aan dit magazine. Ook Milan, Wilmer en Udo komen in beeld, elk met een eigen verhaal over werken, wonen en sporten. Sport en gezondheid staat tegelijk centraal in onze Fitspecial en hier kom je ook weer interessante resultaten tegen uit de metingen van TRAILS.

Verder krijg je in dit magazine een kijkje achter de schermen. We leggen het hoe en waarom van neuropsychologisch onderzoek uit, we volgen een speekselmonster dat geanalyseerd wordt en deelnemer Jorik interviewde een van onze medewerkers. Zo zie je maar: ook dit magazine is net als het TRAILS onderzoek, tot stand gekomen dankzij de medewerking en enthousiaste inzet van deelnemers. We wensen je heel veel leesplezier!

Heleen Nienhuis

COLOFON

TRAILS magazine is een uitgave van TRAILS en is speciaal geschreven voor alle TRAILS deelnemers. Het magazine wordt in een oplage van 3400 exemplaren gratis verspreid onder deelnemers van TRAILS en andere geïnteresseerden.

REDACTIEADRES

Postbus 30.001
9700 RB Groningen
(050) 361 12 05
trails@med.umcg.nl
www.trails.nl

REDACTIE

Hanneke Creemers, Aukelien Mulder en Heleen Nienhuis

MET MEDEWERKING VAN

Dennis Raven, Tineke Oldehinkel, Sarai Boelema, Karin Monshouwer, Catharina Hartman, Marjan Houwing, Silvia Brouwer, Miranda Sentse, Esther Bouma, Katya Ivanova

FOTOGRAFIE

Margreet Kievit, Rachel Ramoni (U.S.), Johan Penninga

VORMGEVING | OPMAAK | EINDREDACTIE

Zeppelin Studios, Margreet Kievit, Groningen

DRUK

Het Grafisch Huis, Groningen

RECHTEN

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

INHOUDSOPGAVE

VAN DE REDACTIE

Een magazine voor en door deelnemers

TRAILS HEADLINES

Facts & Future

IN THE SPOTLIGHT

Deelnemer Milan heeft een contract bij YouTube

MAILS@TRAILS

Antwoord op brandende vragen

TRAILS GLOBAL

Groeten uit Denemarken!

JE BREIN ONDER DE LOEP

Over computertaken en andere hersenkrakers

TRAILS INTERVIEW

Deelnemer Jorik interviewt de coördinator van TRAILS CC

FITSPECIAL

Gezond gewicht + Udo zwemt voor medailles

GESPOT!

TRAILS in de media

DATEN

Love is in the air

TRAILS Extra!

Van speeksel tot molecuul

TRAILS THANX

Interview met sponsor ZonMw

2

4

6

8

9

10

12

14

16

18

20

22



FACTS TRAILS BC

Met de vierde meting van TRAILS BC net achter de rug, is het tijd om even terug te kijken. Over een periode van 2 jaar (van oktober 2008 tot en met oktober 2010) zijn vragenlijsten, lichamelijke metingen, computer-testen en interviews afgenomen. Wij vonden de meting een groot succes!

Aan de eerste meting deden 2230 deelnemers mee. De tweede meting had 2149 deelnemers, en bij de derde meting was dit aantal gedaald tot 1816. Dit laat meteen zien wat één van de grootste uitdagingen is voor een langlopend onderzoek zoals TRAILS: het behouden van deelnemers! Voor de vierde meting hebben we weer ontelbaar veel brieven verstuurd, telefoontjes gepleegd en huisbezoeken gedaan. We hebben zelfs letterlijk uitgepakt met de loterij! Maar al die inspanningen werden beloond: aan deze meting deden in totaal 1876 jongeren mee.

De jongste deelnemer was bij het invullen van de vragenlijst nog nét geen 18, terwijl de oudste deelnemer al ruim halverwege haar twintigste levensjaar was. Dat dit een roerige periode is, blijkt wel uit wat jullie hebben meegemaakt. Zo is 22% van jullie op zichzelf gaan wonen, is 55% aan een nieuwe opleiding begonnen en heeft 51% een nieuwe baan gekregen.

FUTURE TRAILS BC

De vijfde ronde, wat gaan we doen? Het voorbereiden van een meting betekent goed nadenken over wat wel en niet echt belangrijk is, wikken en wegen, bepalen wat persé nu gevraagd moet worden en wat een volgende keer ook nog wel kan, enzovoort. We willen niet te weinig, maar ook niet te veel vragen stellen. Te weinig vragen is niet goed omdat we geen belangrijke informatie over jullie ontwikkeling willen missen. Te veel vragen is ook niet goed, omdat we jullie niet willen belasten met onnodige of dubbele vragen. Soms ontkomen we er niet helemaal aan, maar we weten dat dit snel kan gaan irriteren.

De vijfde onderzoeksmeting van TRAILS zal in de tweede helft van 2011 van start gaan. Wat we precies gaan meten ligt nog niet vast, omdat we nog niet exact weten hoeveel geld we te besteden hebben: dat is afhankelijk van subsidies die we wel of niet zullen krijgen.

Wat we wel al kunnen zeggen is dat:

- we het bij de vijfde meting wat rustiger aan zullen doen dan bij de derde en vierde,
- we zeker naar jullie lichamelijke en geestelijke gezondheid zullen vragen,
- we ook zeker vragen gaan stellen over zaken die juist in deze fase van je leven belangrijk zijn, zoals opleiding/werk, vriendschappen, romantische relaties en je woonsituatie.



TRAILS HEADLINES

Door Dennis Raven, Aukelien Mulder en Tineke Oldehinkel

FACTS TRAILS CC

Op het moment van schrijven zit TRAILS CC nog volop in de derde meting. We zijn hiermee begonnen in september 2009 en aan het eind van dit jaar hopen we deze meting af te ronden. In totaal zijn 529 jongeren (347 jongens en 182 meiden) aangeschreven met de vraag om bij ons op locatie vragenlijsten in te vullen en om lichamelijke metingen bij hen te laten verrichten.

Aan de eerste meting deden 541 jongeren mee en aan de tweede hebben 434 jongeren meegedaan. Aan de derde meting heeft gelukkig al 77% van de aangeschreven jongeren daadwerkelijk meegedaan en nog zo'n 6% heeft op dit moment toegezegd mee te gaan doen. Natuurlijk hopen we heel erg dat hier nog een aantal procenten bij gaat komen. Ook bij TRAILS CC heeft een behoorlijk aantal jongeren dat niet aan de tweede meting heeft meegedaan, wel meegedaan aan de derde meting! Super!

Even een paar statistiekjes: de jongste deelnemer was bij het invullen van de vragenlijst ruim 14, terwijl de oudste deelnemer ruim 17 was. Verder geeft 34% van jullie aan dat je verkering hebt gekregen, is 45% heel blij met een nieuwe goede vriend(in), en is 54% trots op een behaald succes!

FUTURE TRAILS CC

Omdat TRAILS CC een meting achter TRAILS BC aankomt en omdat we vergelijkbare gegevens willen hebben van alle TRAILS-deelnemers is het logisch dat onze vierde meting ongeveer hetzelfde is als de vierde meting van TRAILS BC. Omdat ook jullie leeftijd ten tijde van de metingen ongeveer gelijk moet zijn, zal vanaf september 2012 worden begonnen met de vierde meting van TRAILS CC. Het duurt dus nog wel even voordat we jullie weer gaan benaderen voor deelname!

Wat we in ieder geval gaan doen is het afnemen van de schriftelijke vragenlijsten (de groene boekjes). Nieuw is deze keer een interview naar psychische klachten en het gebruik van alcohol en drugs. Daarnaast zullen we jullie gaan interviewen over belangrijke levensgebeurtenissen en de invloed die dit heeft (gehad) op je functioneren in het dagelijks leven.

De vierde meting van TRAILS CC zal niet helemaal hetzelfde zijn als de vierde meting van TRAILS BC, want het Neuro Psychologisch Onderzoek (ook wel: computertesten) gaan we niet bij jullie afnemen.

A close-up portrait of a young man with short, spiky brown hair and blue eyes, smiling broadly. He is wearing a red hoodie and a small diamond earring in his left ear. The background is dark and out of focus.

Door Sarai Boelema

In deze rubriek staat een deelnemer met een bijzonder verhaal centraal. Deze keer Milan Knol uit Assen, een rising star op YouTube.

Wat doe je precies op YouTube?

Ik ben ongeveer anderhalf jaar geleden begonnen met surfen op YouTube. Ik zag dat er veel mensen aan het 'vloggen' waren. Vloggen is een afkorting van videologgen, een soort blog met een filmpje dus. Ik zag dat er mensen waren die honderdduizenden views kregen op hun vlogs. Het waren vooral Amerikanen en Engelsen en er waren nog maar een paar mensen in Nederland die dit deden. In februari heb ik besloten om ook een vlog te maken, maar dan helemaal op mijn manier. Ik heb een filmpje gemaakt en dat aan mijn vrienden laten zien. Zij vonden het grappig en daarom heb ik een account gemaakt om YouTube en het filmpje doorgestuurd naar mijn 600 Hyvesvrienden. Binnen drie dagen had ik vierduizend kijkers! Toen merkte ik dat het aansloeg en ben ik meer filmpjes gaan opnemen.

Je bent inmiddels gestopt met je opleiding om filmpjes voor YouTube te maken. Hoe is dat zo gekomen?

Dat klopt, ik ben gestopt met mijn studie en baantje, omdat ik nu via YouTube geld verdien. Dat komt omdat ik sinds april 'partner' ben; ik heb een contract met YouTube waardoor zij hun advertenties op mijn filmpjes kunnen plaatsen. Daarvoor krijg ik betaald. Ik heb eerst zelf een partnership aangevraagd, maar bij YouTube geloofden ze niet dat ik genoeg fans had. Toen heb ik een "Milan heeft fans"-filmpje gemaakt en binnen drie dagen werd ik benaderd of ik partner wilde worden. Nu heb ik mijn eigen kanaal en heb ik geld gekregen om een nieuwe camera te kopen.

Wat maakt jou uniek als vlogger?

Toen ik begon met vloggen waren er nog maar een paar mensen in Nederland die dat ook deden. Ik merkte dat zij vooral filmpjes maakten over hun dagelijks leven. Ik haalde grappige filmpjes van internet, vooral van Nederlanders, en die maakte ik dan belachelijk, met mijn humor. Dat werd in Amerika al veel meer gedaan, maar in Nederland was ik daarmee de eerste. Ik denk dat mensen me grappig vinden en veel meisjes van een jaar of 14 zijn fan van me en die vinden me blijkbaar een knappe jongen. De eerste keer dat ik een filmpje opnam had ik toevallig een roze t-shirt aan en petje op en dat vonden mensen grappig, dus sindsdien heb ik altijd een roze kledingstuk aan. Dat is mijn imago geworden en dat vinden ze ook leuk.

IN DE SPOTLIGHT



Wat hoort er nog meer bij je imago?

Ik heb mijn petje scheef op mijn hoofd bijvoorbeeld en ook mijn riem draag ik met de gesp aan de zijkant. Ik heb sinds kort het woordje 'sjeeh'. Dat zei ik toevallig eens en toen zag ik bij de reacties dat het steeds herhaald werd. Nu zeg ik het in elk filmpje. Ik vind het belangrijk om de reacties op mijn filmpjes in de gaten te houden en daar op in te spelen.

Hoe lang ben je bezig met een filmpje?

Een gewoon filmpje kost me ongeveer vijf tot zes uur voor het opnemen en bewerken. Ik maak één tot twee filmpjes per week. Het bewerken kost best veel tijd, je moet alle kuchjes en haperingen er uit halen en daarna maak je er een lopend stuk van. Sinds twee maanden ben ik bezig met het maken van parodies. Dat houdt in dat je een bekend nummer covert en de tekst volledig verandert en er een leuk filmpje bij maakt. Dat kost veel tijd, ik ben ongeveer anderhalve dag bezig met een filmpje van een paar minuten. Ik vind de parodies het leukste om te maken, eigenlijk ben ik de enige in Nederland die dat zo doet. Ik bedenk en maak de filmpjes allemaal zelf, maar soms doen er wel vrienden van me of andere YouTubers in mee.

Werk je veel samen met andere YouTubers?

Ja, best vaak. Ik ben één van de grootste in Nederland en als ik iemand zie die ik goed vind, dan stel ik voor om bijvoorbeeld samen een filmpje op te nemen. Dat is heel leuk op YouTube, er is eigenlijk geen concurrentie. Als je samen een filmpje opneemt, dan heb je daar allebei wat aan. Ik heb een paar filmpjes gemaakt met DutchVlogs bijvoorbeeld en daarna hadden we allebei meer abonnees. En ik had ook opeens abonnees uit Venray, waar hij vandaan komt. Zo helpen we elkaar eigenlijk.

Heb je veel fans?

Ja, dat is wel heel raar. Als ik de stad in ga, dan word ik vaak aangesproken of mensen staren naar me. Er zijn vaak mensen die met me op de foto willen bijvoorbeeld. Ze komen soms ook naar mijn huis, dan bellen ze aan voor een handtekening. Dat vind ik wel vervelend en ik vraag ze dan ook om dat niet weer te doen. Maar ik ben wel altijd vriendelijk tegen fans en ik probeer bijvoorbeeld ook alle krabbels die ik via Hyves krijg te beantwoorden. Of ik laat op Twitter weten waar ik een nieuw filmpje op ga nemen, dan kunnen mensen langskomen.

Hoe zie je de toekomst?

Ik heb eigenlijk geen idee, daar denk ik niet zoveel over na. Ik heb wel de droom om met een filmpje bij de Wereld Draait Door te komen. En het lijkt me leuk om iets te presenteren op TV. Ik ben van plan om te proberen dat voor elkaar te krijgen, ik wil begin 2011 die stap gaan nemen.

Wil je Milans filmpjes zien? Kijk op www.youtube.nl/ditismilan of www.youtube.nl/milanknol. Lijkt het je leuk Milan en andere YouTubers ontmoeten? Kijk dan op www.dutchyoutubegathering.nl. Een paar keer per jaar wordt er een bijeenkomst georganiseerd voor YouTubers en hun fans en abonnees.

Het TRAILS onderzoek is heel persoonlijk. Worden mijn gegevens anoniem behandeld?

Juist omdat in TRAILS heel persoonlijke vragen worden gesteld, is het heel belangrijk om vertrouwelijk met jouw antwoorden om te gaan. Er is zelfs een wet waarin de bescherming van deelnemers aan onderzoeken zoals TRAILS is geregeld (de “Wet medisch-wetenschappelijk onderzoek met mensen”). Een onafhankelijke medisch-ethische toetsingscommissie controleert of aan deze wet is voldaan. Om jouw privacy te beschermen, worden alle gegevens die we verzamelen losgekoppeld van naam en adres en opgeslagen onder een nummer. Zo blijven de gegevens dus geheim. Ook wanneer onderzoeksresultaten gepubliceerd worden, worden nooit namen genoemd. Er wordt nooit over één iemand geschreven, maar alleen over groepen jongeren die bepaalde kenmerken delen. Niemand kan dus zien welke antwoorden jij hebt gegeven.

Waarom komen sommige vragen meer dan eens in de vragenlijst voor?

De vragenlijst die je hebt ingevuld, bestaat uit een groot aantal kleinere vragenlijsten. Elke vragenlijst is speciaal ontworpen om een bepaald onderwerp te meten, zoals de onderdelen over jouw gedrag, zelfvertrouwen en delinquentie. Van elke vragenlijst is in wetenschappelijke publicaties beschreven hoe goed het onderwerp gemeten wordt. Door TRAILS-onderzoekers is een selectie gemaakt van een aantal van zulke vragenlijsten. Daardoor ontstaat de kans dat er vergelijkbare vragen in de vragenlijsten zitten. Hoewel we dubbele vragen zoveel mogelijk proberen te voorkomen, is dat helaas niet altijd mogelijk. Een belangrijke reden hiervoor, is dat de vragen meestal nét iets anders geformuleerd worden, waardoor ze niet 100% met elkaar overeenkomen. Zouden we zulke dubbele vragen weglaten, dan kan dat ertoe leiden dat andere wetenschappers gaan twijfelen aan de resultaten van het TRAILS onderzoek. Dat willen we natuurlijk niet!

De vragenlijst geeft geen compleet beeld van mezelf. Waarom kan ik mijn antwoorden niet verder toelichten?

Bij het samenstellen van de vragenlijst moet altijd worden gelet op de balans tussen het aantal onderwerpen waarnaar gevraagd wordt, en hoe diep er op elk onderwerp wordt ingegaan. We kunnen nu eenmaal niet alles vragen waar we in geïnteresseerd zijn. Vaak is een interview geschikter om in te gaan op jouw specifieke situatie. Daarom bestaat elke meting uit een vragenlijst en een aantal aanvullende onderdelen, zodat we van bepaalde onderwerpen heel veel te weten kunnen komen.

Wat gebeurt er met de resultaten van het TRAILS onderzoek?

Onderzoekers die TRAILS-gegevens gebruiken, publiceren hun resultaten in internationale wetenschappelijke tijdschriften. Sinds het begin van TRAILS zijn er al meer dan 100 wetenschappelijke artikelen gepubliceerd! Daarnaast zijn er sinds 2006 al 13 TRAILS-proefschriften verschenen. Ook verschijnen er regelmatig krantenberichten waarin TRAILS onderzoeken besproken worden. Natuurlijk staan de resultaten ook op www.trails.nl.

Bedankt!

We waarderen het heel erg dat jullie de moeite hebben genomen om een vraag aan TRAILS te stellen. Daarnaast heeft een aantal van jullie aangegeven dat TRAILS ook heeft geholpen om jezelf een spiegel voor te houden. Het kan fijn zijn om sommige gebeurtenissen of problemen te kunnen delen, zodat je hier zelf ook anders naar gaat kijken. Jullie maken TRAILS mogelijk, en dus vinden we het natuurlijk prettig om te horen dat TRAILS ook een positieve bijdrage levert aan jullie levens!

Door Dennis Raven

In de rubriek Mails@TRAILS geven we antwoord op door jullie ingezonden vragen. Deze vragen kunnen slaan op alle onderzoeksgebieden van TRAILS. Deze keer gaan we in op een aantal veel voorkomende opmerkingen uit de vragenlijst van de vierde meting. Heb jij ook een vraag? Stuur deze dan naar trails@med.umcg.nl

TRAILS GLOBAL

Door Hanneke Creemers

TRAILS GLOBAL is een nieuwe rubriek, die in het leven is geroepen omdat er steeds meer onder jullie zijn die het oude vertrouwde Noord Nederland voor korte of langere tijd verruilen voor een onbekende plek. Wij zijn wel benieuwd waar jullie zitten, waarom, en hoe het daar is. Wil jij ook met andere TRAILS-deelnemers delen waar jij uithangt? Schrijf dan naar trails@med.umcg.nl.

Wie@Waar

Ik ben Wilmer Kloppenburg, en één van de TRAILS-deelnemers uit het buitenland. Denemarken om precies te zijn, waar ik nu al ongeveer acht jaar woon. In 2002 verhuisden we van een boerderij met ongeveer 50 melkkoeien in Niezijl (Groningen), naar Denemarken om daar een groter melkveehouderijbedrijf te kopen. In Gislinge op Sjælland wonen wij nu op een boerderij met 200 melkkoeien.

Vrienden

Ik ben nu 20 jaar oud, dus toen we verhuisden was ik 12. Ik liet toen mijn Nederlandse vrienden achter en moest nieuwe vrienden leren kennen in Denemarken. In het begin was dat best moeilijk, want ik sprak geen Engels of Deens. Maar het voordeel is dat als je jong bent je een andere taal snel onder de knie krijgt, en je ook snel nieuwe vrienden maakt.

I wanna be a...

In Denemarken ben je op je 15-16de klaar met de basisschool. Je kunt dan kiezen voor het gymnasium, voor een opleiding, of voor een andere hogeschool. Ik heb mijn hele leven al gesleuteld in de werkplaats; fietsen maken, met de traptrekker bezig, en later met de skelter. Ik wist daarom al vrij zeker dat ik monteur wilde worden, en dan niet zomaar een monteur maar een landbouwmechanisatiemonteur. Een landbouwmechanisatiemonteur heeft zich gespecialiseerd in het repareren van trekkers en andere landbouwmachines. Sinds 23 juli 2010 ben ik gediplomeerd monteur. Ik heb een werkcontract getekend voor twee maanden bij mijn oude praktijkplaats en daarna ga ik reizen. Het is de bedoeling dat ik eerst een jaar naar Afrika ga en daarna waarschijnlijk verder naar de Verenigde Staten, Nieuw Zeeland, Australië en Canada.

Denemarken versus Nederland

Het leven hier in Denemarken is ongeveer het zelfde als in Nederland, alleen is Nederland wat dichter bevolkt. De dorpen liggen hier wat verder van elkaar vandaan. Deense mensen zijn heel open, houden van lekker eten en zijn nationalistisch. Ze hangen bijvoorbeeld vlaggen op bij allerlei gelegenheden. Het nadeel van wonen in het buitenland vind ik dat je niet even op bezoek kunt gaan bij familie of vrienden. Gelukkig maakt internet het veel makkelijker om contact te houden.

Groeten uit Denemarken!



JE BREIEN ONDER DE LOEP

WAAROM ER IN
DE VIERDE METING
VAN TRAILS BC SOMS
ZULKE LANGE EN SAAIE
TAKEN ZATEN

Door Karin Monshouwer, Sarai Boelema en Catharina Hartman

De vierde meetronde van TRAILS BC zit er alweer op! Veel van jullie hebben hieraan meegedaan en behalve de vragenlijst en het interview ook meegewerkt aan het 'Neuropsychologisch Onderzoek', dit waren de computertaken en de pen-en-papirtaken. Met een duur van anderhalf uur heeft het neuropsychologisch onderzoek heel veel van jullie tijd en inzet gevraagd. Maar wat is dat nou eigenlijk, een neuropsychologisch onderzoek, en waarom vinden we dat bij TRAILS zo belangrijk?

Neuro-watte?

Om deze vragen te beantwoorden, is het goed om eerst te bekijken waar 'neuropsychologie' over gaat. Volgens Wikipedia is neuropsychologie "de psychologie die zich bezighoudt met de functies van het brein en de relatie daarvan met gedrag." Neuropsychologen zijn met andere woorden geïnteresseerd in wat er in de hersenen gebeurt, en proberen dit in kaart te brengen door naar het gedrag te kijken. Om deze relatie tussen hersenen en gedrag zo goed mogelijk te onderzoeken, zijn er allerlei taken en testen ontwikkeld. Deze taken en testen meten allerlei verschillende cognitieve vaardigheden zoals geheugen, taal, concentratie, planning of ruimtelijk inzicht.

Bij wie en waarom?

Je kunt zulke onderzoeken doen bij mensen die een beschadiging in de hersenen hebben opgelopen, bijvoorbeeld door een beroerte of een ernstige hersenschudding. Op die manier kun je bekijken welke vaardigheden nog in orde zijn en welke een stuk minder goed gaan. Ook kun je bijvoorbeeld bij vergeetachtigheid kijken of dit een normaal proces is omdat

iemand ouder wordt, of dat er meer aan de hand is en je bijvoorbeeld aan dementie moet denken. Behalve bij zieke mensen, kun je ook onderzoek doen bij gezonde personen. Dat doe je vooral om te kijken wat 'normale' scores zijn, of bepaalde vaardigheden met elkaar samenhangen, (hebben mensen die zich beter kunnen concentreren ook een beter geheugen?) of juist niet (hebben mensen die heel goed zijn in taal een minder goed ruimtelijk inzicht?). Ook kun je kijken of er samenhang is tussen de vaardigheden en andere factoren, zoals bijvoorbeeld geslacht, (zijn mannen beter in het plannen van handelingen dan vrouwen?) psychische problemen, (kunnen mensen die depressief zijn zich minder goed concentreren?) of drugsgebruik (hebben mensen die veel harddrugs gebruiken een slechter geheugen?).

Hersenen in de groei

Het liefst doe je zo'n soort onderzoek bij een grote groep mensen waarbij je ook een boel andere dingen te weten kan komen. En TRAILS is natuurlijk precies zo'n onderzoek! Daarom hebben we ook in de vierde meetronde gekozen voor het afnemen van een neuropsychologisch onderzoek. Binnen de neuropsychologie is er veel bekend over de ontwikkeling van cognitieve vaardigheden van jonge kinderen en van volwassenen, maar we weten veel minder over de hersenontwikkeling in de (vroege) adolescentie. We weten al wel dat de hersenen en daarmee verschillende cognitieve vaardigheden in de overgang van de (vroege) adolescentie naar de volwassenheid een soort groeispurt doormaken. Maar wat er precies verandert, dat is nog onduidelijk. Daarom zijn de resultaten van het neuropsychologisch onderzoek binnen TRAILS ook zo uniek en waardevol.



Oude en nieuwe taken

We hebben voor het onderzoek een klein aantal testen uit moet kiezen, want er bestaan wel honderden neuropsychologische taken. Het eerste gedeelte bestond uit computertaken, die ook al afgenomen zijn bij de eerste meetronde van TRAILS, toen je nog op de basisschool zat. We hebben er bewust voor gekozen om deze taken nog eens af te nemen. Het is namelijk heel interessant om te kijken naar de ontwikkeling van de vaardigheden. Als je op je 10e heel goed kunt concentreren, ben je daar dan op je 19e nog steeds bovengemiddeld goed in? Duurt bij sommige kinderen de ontwikkeling van het geheugen wat langer dan bij anderen? Dat zijn vragen waar neuropsychologen in geïnteresseerd zijn.

Verder hebben we ook een aantal nieuwe taken afgenomen, die je nog niet eerder had gedaan. Ook dit heeft een reden. Zoals gezegd ontwikkelen je vaardigheden zich fors tijdens de adolescentie. Er zijn een hoop taken waar kinderen van tien jaar nog niet goed in zijn, simpelweg omdat hun hersenen nog niet volwassen genoeg zijn om die taken uit te voeren. Sommige taken zijn daarom alleen geschikt om af te nemen na de adolescentie. Daarom was de vierde meetronde een heel geschikt moment om deze taken voor het eerst af te nemen.

Met opzet te lang of te moeilijk

Sommige taken waren soms misschien vervelend om te doen, omdat ze lang duurden of erg moeilijk waren. Die taken zijn expres zo in elkaar gezet. Met een hele lange taak kun je bijvoorbeeld kijken hoe goed je je kunt concentreren en of je je concentratie ook nog vol kunt houden als het saai wordt. Andere taken zijn zo lastig dat het bijna niemand lukt ze helemaal (foutloos) af te ronden. Op die manier kunnen we

bekijken waar de grens van je kunnen ligt. Je hebt misschien ook wel gemerkt dat bepaalde taken je veel beter af gingen dan andere. Misschien was je enorm goed in het onthouden van woorden maar kon je met het leggen van de blokpatronen helemaal niet uit de voeten. Of juist precies andersom. Dat is een teken dat geheugen en ruimtelijk inzicht twee aparte vaardigheden zijn, en het is interessant om te kijken of we kunnen ontdekken hoe het komt dat mensen verschillen in hun sterke en zwakke kanten.

Lekker boeien? Nou en of!

Het vakgebied van de neuropsychologie, hersenontwikkeling en cognitieve vaardigheden is nog volop in ontwikkeling en krijgt de laatste tijd veel belangstelling. Dat zie je bijvoorbeeld ook aan het succes van het boek *Het puberende brein* van Eveline Crone en de IQ-test van BNN. Al met al kunnen we met die anderhalf uur aan neuropsychologische taken, plus de andere gegevens die we hebben verkregen via TRAILS, ontzettend veel belangrijke en interessante vragen proberen te beantwoorden. Het gebeurt niet vaak dat er zoveel gegevens zijn van zoveel jongeren in een langlopend onderzoek, het is dus heel bijzonder dat we dit binnen TRAILS nu wel hebben. En we zijn blij dat jullie daaraan een bijdrage hebben willen leveren! Mocht je geïnteresseerd zijn in wat voor vragen we hebben kunnen beantwoorden met de gegevens van het NPO, houd dan de website van TRAILS in de gaten!

Graag willen we jullie heel erg bedanken voor jullie grote inzet op dit moeilijke en soms wat saaie onderdeel van de vierde meting.



FOTO: Johan Penninga, www.penningafotografie.nl

Wat is het brein van TRAILS?

Wat een moeilijke vraag om mee te beginnen...Ongeveer tien jaar geleden heeft een aantal onderzoekers een enorme subsidie binnen weten te halen. Met deze subsidie is TRAILS opgezet. Het managementteam (MT) van TRAILS is nu het brein van de organisatie. In het MT zitten onderzoekers uit Groningen, Rotterdam en Utrecht. Zij bepalen bijvoorbeeld wanneer een meting van start gaat en uit welke onderdelen een meting bestaat. Daarnaast is er ook nog een deelnemersvergadering (DV). Hierin zitten de leden van het MT en de vertegenwoordigers van verschillende onderzoeksgroepen. De DV bespreekt de voortgang en de kwaliteit van het onderzoek en nieuwe plannen en ontwikkelingen.

Wie werkt voor welke groep?

Ik neem aan dat je TRAILS BC en TRAILS CC bedoelt? Veel onderzoeksmedewerkers werken voor beide deelgroepen van TRAILS. Dat geldt ook voor de communicatiedeskundige (degene die de PR doet voor TRAILS), de datamanager (degene die alle onderzoeksgegevens beheert) en de webmaster. Ook werken bij beide deelgroepen stagiaires en junioronderzoekers. Zij worden ingezet op de plekken waar op dat moment het meeste werk verzet moet worden. Daarnaast werken er nog een heleboel senioronderzoekers aan dit onderzoek. Via de datamanager krijgen zij gegevens over TRAILS BC en/of TRAILS CC waarmee zij hun onderzoeksvragen kunnen beantwoorden.

Wat doe jij bij precies bij TRAILS CC?

Mijn taak is om te zorgen dat we niet te veel geld uitgeven, maar dat er wel voldoende mensen zijn om het onderzoek goed uit te kunnen voeren. Verder ben ik degene die eventuele problemen moet signaleren en daarmee naar de juiste mensen toe moet gaan. Een recent voorbeeld hiervan is de start van de vierde meting van TRAILS CC. Starten in september 2011 zou betekenen dat onze deelnemers een jaar jonger zijn op deze meting dan de jongeren van TRAILS BC. De gegevens zijn dan niet vergelijkbaar. Aan de andere kant zou later starten personeelsproblemen opleveren, omdat de drie vaste medewerkers van TRAILS CC dan een jaar lang bij andere projecten ondergebracht moeten worden. Ik heb hierover het MT ingelicht en deze heeft besloten dat wij in september 2012 met de vierde meting van start moeten gaan.

door deelnemer Jorik Hulshoff

TRAILS

INTERVIEW

Aukelien Mulder is coördinator van TRAILS CC. Daar komt een hoop bij kijken, dat blijkt wel. TRAILS-deelnemer Jorik Hulshoff dook 'behind the scenes' en vroeg Aukelien het hemd van het lijf.

Wat vind je leuk aan je werk?

Het contact met mensen! En dan niet alleen met collega's, stagiaires, onderzoekers en ganggenoten, maar ook met de jongeren en hun ouders die bij ons komen! Door mijn functie als coördinator heb ik minder contact met jongeren en hun ouders dan mijn collega's, maar ik probeer toch zoveel mogelijk bij hen betrokken te zijn. Wat ook leuk is aan mijn werk, is dat het onderzoek goed loopt! We hebben een hartstikke fijn team en we treffen het ook altijd enorm met de mensen die tijdelijk bij ons komen werken, zoals stagiaires en junioronderzoekers.

En wat vind je niet leuk aan je werk?

Met vroeg opstaan heb ik wel wat moeite, vooral in de winter als het 's ochtends nog zo donker is. Op werkinhoudelijk gebied vind ik het niet altijd leuk om afhankelijk te zijn van dingen waar je zelf niets aan kan veranderen. Zoals ik al aangaf starten wij pas in het najaar van 2012 met de vierde meting. Ik moet nu proberen (gelukkig sta ik er niet alleen voor!) om voor de drie vaste medewerkers tijdelijk andere onderzoeksprojecten te vinden, zodat hun loonkosten niet door TRAILS CC doorbetaald hoeven te worden. Dat zou wel heel erg zonde zijn. Het is op dit moment nog maar de vraag of dat gaat lukken.

Zou je zelf nog andere dingen willen weten van de TRAILS-jongeren dan gevraagd wordt tijdens de meting?

Waar in het onderzoek niet naar gevraagd wordt, maar wat mij persoonlijk erg interesseert, is hoe jongeren over hun (nabije) toekomst denken. Zijn ze hier überhaupt mee bezig? Of denken veel jongeren niet verder dan het komende weekend? Wat zijn hun dromen en idealen? Willen ze later een groot huis met een 'dikke' auto voor de deur en twee kinderen? Of willen ze reizen of in het buitenland gaan wonen? Willen zij een leven zoals hun ouders leiden? Of juist niet? En wat ik mij dan ook afvraag, is op welk punt in hun leven ze hun dromen of idealen bij gaan stellen? En hoe ze dat dan oppakken.

Wat wil je de jongeren meegeven?

Nou ga ik natuurlijk als een heel oubollige muts klinken, maar wat ik belangrijk vind, is dat jongeren hun kansen en mogelijkheden goed benutten. Elke jongere zou een onbezorgde jeugd moeten hebben, zonder al te veel verantwoordelijkheden of lasten en waarin ook fouten gemaakt mogen worden. Maar ook al ben je maar één keer jong, uiteindelijk word je toch volwassen en zul je voor jezelf moeten kunnen zorgen. Kortom: jaag je dromen na, maar zie de realiteit ook onder ogen! Daarnaast vind ik het belangrijk dat jongeren iets voor de maatschappij doen. Bijvoorbeeld als vrijwilliger bij een sportvereniging, of de oude buurvrouw helpen met boodschappen doen. Ook meedoen aan TRAILS of aan een ander onderzoek waarvan de resultaten ten goede komen aan anderen valt hier wat mij betreft onder. Op deze manier kan iedereen zijn/haar steentje bijdragen aan de maatschappij. Zelf zit ik in een aantal commissies van de school waar mijn kinderen heen gaan en ben ik bestuurslid van een plaatselijke sportvereniging.

Krijgen jullie wel eens reacties van deelnemers?

Nou, reacties krijgen we zeker, zowel negatieve als positieve. Soms vinden mensen het vervelend als we ze weer bellen met de vraag om mee te doen aan een meting. Maar meestal zijn de mensen heel positief en komen ze graag bij ons op locatie voor de meting. We proberen iedereen ook altijd zo gastvrij mogelijk te onthalen met koffie, thee, limonade en wat lekkers erbij. We merken dat dit gewaardeerd wordt. Laatst kregen we zelfs een bos bloemen als dank! Ook krijgen we wel eens ouders over de vloer die graag een werkplekje willen hebben, zodat ze zelf ook door kunnen werken terwijl hun kind meedoet aan het onderzoek. Als blijkt dat we dat kunnen regelen, zien we ook veel enthousiasme! Kortom: wij doen ons uiterste best om het iedereen zoveel mogelijk naar de zin te maken en als dat dan ook nog gewaardeerd wordt, geeft ons dat ook weer veel positieve energie!

SPECIAL FIT

In deze Fitspecial gaan we in op het fenomeen 'zwaarlijvigheid', een groeiend probleem onder jongeren. Wat zijn de risico's van te dik zijn? En hoe fit komen jullie als TRAILS-deelnemers uit de test? Waarom is een goede conditie nog belangrijker dan een gezond gewicht?

Door Silvia Brouwer

GEZONDHEIDSGEVAAR

In Nederland heeft ongeveer 20% van de meiden en 17% van de jongens overgewicht op 16-jarige leeftijd. Te dik zijn is niet alleen een uiterlijk probleem, maar heeft ook risico's voor de gezondheid. Zo geeft overgewicht een grotere kans op het ontwikkelen van ouderdomssuikerziekte (dit noemen we type 2 diabetes) en hart- en vaatziekten. In Amerika zijn er zelfs al kinderen met 'ouderdomssuikerziekte', dat komen we bij jullie gelukkig nog niet tegen.

Uit studies over de hele wereld is bekend dat het hebben van een goede conditie en veel bewegen en sporten ervoor kan zorgen dat de kans op overgewicht kleiner is. Een goede conditie en veel bewegen zorgt sowieso voor minder kans op type 2 diabetes en hart- en vaatziekten, of je nu te dik bent of niet.

MEER OVER DIABETES

Ouderdomssuikerziekte zien we dus niet vaak bij Nederlandse jongeren, maar als je jong bent kun je al wel type 1 diabetes hebben. Dit is een andere ziekte dan type 2 diabetes. Bij type 1 diabetes kan het lichaam zelf geen insuline aanmaken. Insuline zorgt ervoor dat de bloedsuiker gebruikt kan worden om de weefsels van energie (brandstof) te voorzien. Meer informatie staat op www.diabetesfonds.nl

MEER OVER EEN GEZOND GEWICHT

Bij volwassenen (vanaf 18 jaar) geldt dat een Body Mass Index (BMI) boven de 25 aangeeft dat je overgewicht hebt en dus te dik bent. Bij jongeren ligt dit punt wat lager. Wanneer je al jong overgewicht hebt, is de kans veel groter dat je als volwassene ook overgewicht hebt. Wil je nog meer weten over zwaarlijvigheid? Je eigen BMI berekenen? Kijk op www.voedingscentrum.nl en zoek op 'BMI jongens' of 'BMI meisjes'.

TESTING 1, 2, 3...

In het TRAILS onderzoek is gekeken naar bloeddruk en bloedbepalingen, zoals de bloedsuikerspiegel, insuline-spiegel, cholesterolgehalte en vetgehalte van het bloed. Deze factoren noemen we risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Een hoge insuline en bloedsuikerspiegel zijn risicofactoren voor type 2 diabetes. De resultaten laten zien dat jongeren met overgewicht een iets slechtere gezondheid hebben en hoger scoren op de risicofactoren, vergeleken met jongeren zonder overgewicht.

DIK EN FIT

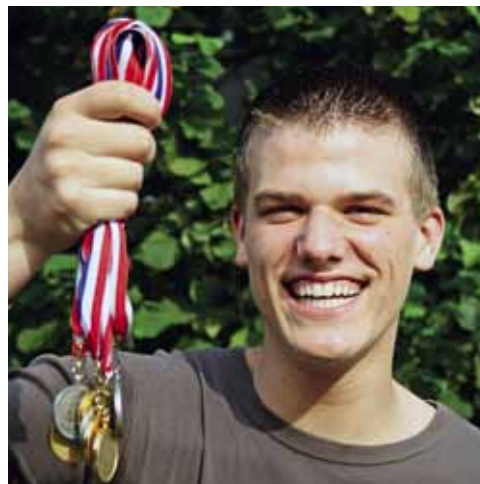
Bij dezelfde groep jongeren is ook de conditie gemeten met een Shuttle Run Test (SRT), ook wel piepjes-test genoemd. En wat blijkt? De jongeren met overgewicht en een goede conditie, waren veel gezonder dan de jongeren met overgewicht en een slechte conditie. Het viel zelfs op dat de jongeren met overgewicht en een goede conditie even gezond waren als jongeren met normaal gewicht maar een slechte conditie. Het gezondst waren de jongeren met een normaal gewicht en een goede conditie.

CONDITIE, CONDITIE, CONDITIE

Wat wij en ook andere wetenschappers van andere onderzoeken concluderen, is dat het voor je gezondheid dus erg belangrijk is om een goede conditie te hebben. En dat geldt helemaal wanneer je overgewicht hebt. De volgende vraag die dan natuurlijk opkomt is hoe je aan die goede conditie komt. Moet je daar héél veel en héél hard voor sporten, of is het ook voldoende om elke dag naar school te wandelen of fietsen? De gegevens die in de afgelopen jaren bij TRAILS zijn verzameld over sportgedrag en activiteitenpatroon gaan we in de toekomst analyseren om antwoord te kunnen geven op deze vraag.

Door Marjan Houwing en Aukelien Mulder

SPORTY SPECIAL FIT UDO



TRAILS-deelnemer Udo Weerink heeft zichzelf tot doel gesteld om in 2016 mee te doen aan de paralympics in Brazilië. Udo kan namelijk erg goed zwemmen en blinkt uit in zowel de sprint als de langebaanafstanden.

Interview met sportieve TRAILS deelnemer Udo

G-ZWEMMERS

Udo doet mee bij de G-zwemmers, waarbij de G voor gehandicapt staat. G-zwemmers hebben ofwel een geestelijke ofwel een lichamelijke beperking. Binnen deze groep zijn verschillende subcategorieën gemaakt, zodat iedereen met een zelfde soort beperking op dezelfde manier wordt beoordeeld.

TALENT

De ouders van Udo hadden nooit verwacht dat hun zoon zwemtalent zou hebben, want over het halen van zijn A-diploma heeft hij maar liefst drie jaar gedaan! Pas vier jaar geleden ontdekte Udo dat hij talent heeft voor zwemmen. Via het aanbod van de plaatselijke sportmix kwam hij in aanraking met de sport. Dit ging zo goed dat hij al snel meedeed aan wedstrijden en in korte tijd doorstoomde naar de Nederlandse Kampioenschappen voor G-zwemmers. Inmiddels doet hij ook mee aan internationale wedstrijden, maar die hebben tot nu toe altijd in Nederland plaatsgevonden. Of hij daadwerkelijk voor een internationale wedstrijd naar het buitenland zou gaan hangt af van de financiën, want zolang je niet in het Nationale G-team zit moet je alle kosten zelf betalen. Het Nationale G-team heeft al wel een oogje op hem, maar Udo en zijn ouders vinden het belangrijk dat hij eerst zijn school afmaakt. Over een jaar of twee zou een perfect moment zijn om geselecteerd te worden.

TRAINEN

Vijf keer in de week, waarvan op woensdagen zelfs 's ochtends en 's avonds, wordt er getraind. Op woensdagen staan zijn vader en hij om vijf uur 's ochtends op, zodat Udo om zes uur in het zwembad kan liggen. Zijn vader noemt het lachend 'een uit de hand gelopen hobby', maar heeft het er graag voor over. Udo is zichzelf daar ook wel heel bewust van: als zijn ouders hier niet zo achter stonden, was hij nooit zo ver gekomen.

VRIJE TIJD?

Udo's huidige leven bestaat dus vooral uit school en zwemmen. Op dit moment is deze combinatie goed te doen en krijgt hij ook alle medewerking van school om te kunnen trainen en om aan wedstrijden mee te kunnen doen. Op de dagen dat hij niet zwemt, houdt hij zijn conditie op peil met hardlopen. Voor 17,5 km draait hij zijn hand niet om! Als hij tijd over heeft zit hij graag achter de computer. Voor vrienden heeft hij minder tijd dan hij zou willen, maar dat compenseert hij tijdens de wedstrijddagen, want daar komt hij altijd dezelfde mensen tegen en dat is gezellig.

VOEDING

Udo is bijna 2 meter lang en weegt ongeveer 90 kilo. Zwaarder zou hij eigenlijk niet moeten worden, hoewel hij gek is op chocola en snoep. Alleen op wedstrijddagen let hij goed op zijn voeding, want het eten van bijvoorbeeld chocola, appels of sinaasappels kan zorgen voor een opgeblazen gevoel of voor brandend maagzuur.

MOOIESTE SUCCES?

De overwinning op de 200 meter wisselslag (50 m. vlinderslag, 50 m. rugcrawl, 50 m. schoolslag en 50 m. borstcrawl) tijdens het Overijsselse kampioenschap in februari 2010. Zijn concurrent lag in no time een baanlengte op hem voor, maar door een betere dosering van zijn krachten, lukte het Udo om uiteindelijk zelfs een baan voor te komen en de overwinning te pakken!

GESPOT

TRAILS RESULTATEN IN DE MEDIA, JE ZIET ZE REGELMATIG. TWEE DEELNEMERS REAGEREN OP RECENTE BERICHTEN.



‘TE BESCHERMEND NEST STIMULEERT ASOGEDRAG’

GRONINGEN - Ouders die hun kinderen te veel willen controleren en beschermen, werken hiermee asociaal gedrag in de hand. Tieners hebben grenzen nodig, zonder dat de opvoeders te ‘pusherig’ overkomen. „Ouders moeten op een gegeven moment leren hun kinderen los te laten. Die moeten hun eigen fouten maken”, zegt orthopedagoge Miranda Sentse die op dit onderwerp promoveert aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Ouders moeten vanaf de tienerjaren wel op de achtergrond beschikbaar blijven voor hun zoons en dochters. Ze moeten openstaan voor de problemen die er spelen. Jongeren moeten worden gestimuleerd om uit zichzelf om raad te vragen, stelt Sentse. Er is volgens haar een delicate grens tussen controleren en loslaten. „Door ze te erg te beschermen, duw je ze de verkeerde kant op. Vooral tieners die al erg volwassen zijn, willen zelfstandigheid.”

Toch zijn warmte en geborgenheid goed. Een afwijzende en kille houding kan ook asociaal gedrag stimuleren. „Negatieve factoren werken

veel sterker dan de positieve”, aldus de orthopedagoge, die de gegevens van tweeduizend jongens en meisjes tussen de tien en vijftien jaar gebruikte. Opvoeders die zelf in het verleden agressief, crimineel, depressief of verslaafd waren, geven dit vaak aan hun zoons of dochters door.

Volgens Sentse ontsporen jongeren met korte lontjes sneller dan anderen. Zij raken snel gefrustreerd en hebben geen rem waardoor ze eerder op een foute manier reageren. Hierdoor komen ze makkelijker in conflictsituaties terecht.

Behalve de ouders hebben vrienden eveneens een grote invloed op het gedrag. Asociale jongeren trekken vaak ‘foute’ vrienden aan. Aan de andere kant kunnen normale leeftijdsgenoten een jongere die een slechte band met de ouders heeft, in het gareel houden. Als die vriendschap er niet zou zijn, zouden ze meer gedragsproblemen vertonen. (www.ad.nl)

REACTIE DEELNEMER JALTE NORDER:

Er is uiteraard een aantal zaken dat een rol speelt bij (a)sociaal gedrag. En ik geloof ook werkelijk dat je gedrag voor een groot deel bepaald wordt door het milieu waarin je leeft. Heb je veel vrienden die een auto hebben of vriendinnen die de nieuwste mode dragen, dan zul je dat meestal zelf ook willen.

Wanneer het bijvoorbeeld om drugs zou gaan -wat door de meeste ouders als ‘fout’ gezien wordt- is het voor de jeugd soms juist een trigger. ‘Hoe ver kan ik gaan, want sommige vrienden doen het ook. Wat nu, als ik dat ook eens probeer.’ Zelf vind ik dat ouders dit niet moeten verbieden, ik denk dat ouders sommige keuzes aan het kind over moeten laten. De ouder moet wel duidelijk laten weten waarom ze de

keuze zelf niet gemaakt zouden hebben, ook al denkt de tiener dat dit juist is op dat moment. Sommige tieners hebben juist veel sturing nodig, dat is lastig. Laat je ze teveel los, dan is het helemaal mis. Hoe houd je deze dan toch in het gareel? Waarom niet gewoon jezelf als een gelijkwaardige zien en niet als ouder? Door je te verplaatsen in de activiteiten van je kind denk ik dat je een heel eind komt. Je hebt als ouder toch liever dat je weet wat ze doen en hoe ze erop reageren, in plaats van dat het achter je rug om gebeurt. Uiteindelijk denk ik toch dat het er op neer komt dat het per kind verschillend is. Sommige kinderen zullen meer volwassen zijn dan anderen en asogedrag zal voor blijven komen. Er zijn nu eenmaal verschillende milieus.

GESPOT

OPGROEIENDE MEISJES STRESSGEVOELIGER DAN JONGENS

GRONINGEN - Meisjes kunnen minder goed tegen stress dan jongens: na stressvolle gebeurtenissen hebben meisjes vaker last van depressieve gevoelens. Dat ontdekte UMCG-onderzoekster Esther Bouma, die op dit onderzoek promoveert aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Tijdens de puberteit neemt het aantal depressieve klachten toe, vooral bij meisjes. Een van de belangrijkste risicofactoren voor het ontwikkelen van depressies is sociale stress, al wordt niet iedereen depressief van stress. Onderzoekster Bouma ging na welke factoren bepalen waarom sommige jongeren depressief worden na het meemaken van psychosociale stress en andere niet.

Stressmeting

Om te onderzoeken hoe jongens en meisjes lichamelijk reageren op stress liet Bouma een groep van 715 zestienjarigen een stresstaak uitvoeren. De jongeren kregen de opdracht om in zeven minuten een korte presentatie voor te bereiden over hun leven. Deze presentatie werd

vervolgens vastgelegd op film en de deelnemers kregen voorgespiegeld dat hun verhaal, houding en presentatiewijze beoordeeld zouden worden door leeftijdsgenoten. Ook werd de jongeren gevraagd om onder tijdsdruk hardop moeilijke rekensommen uit te voeren. Voor, tijdens en na beide taken werd het stresshormoon cortisol in het speeksel gemeten.

Minder stresshormonen bij meisjes

Bouma ontdekte dat meisjes anders op stress reageren dan jongens. Zo bevatte het speeksel van de meisjes een minder hoge cortisolconcentratie dan dat van de jongens. Bij de meisjes bleken ook verschillen te bestaan tussen meisjes die niet aan de pil waren en pilgebruiksters. Bij die laatste groep werd zelfs helemaal geen cortisol-reactie gemeten. Ondanks de verschillen in lichamelijke reacties bestond er geen verschil in de hoeveelheid stress die de jongeren zelf aangaven te ervaren. Een mogelijke verklaring voor de verschillen is dat de hormonen in de pil de activatie van het stress-systeem beïnvloeden. (www.nu.nl)



REACTIE DEELNEMER FLOOR BOSSCHA:

Voordat ik het artikel begon te lezen, wist ik niet zo goed in welke richting ik moest denken. Iedereen is anders en reageert daarom ook anders op gebeurtenissen. Toch had ik al wel een vermoeden dat meiden zich bepaalde gebeurtenissen meer aan trekken dan jongens.

Kijk eens naar een meidenruzie en een jongensruzie. Bij meiden wordt er heel stiekem gedaan, er wordt geroddeld en dit raakt de gevoelige kant van je persoonlijkheid. Bij jongens gaat dat anders, wat meer op een lichamelijke manier. Dit hoeft niet gelijk gewelddadig te zijn, wel zie je dat na een "gevecht" jongens vaak alweer vrienden van elkaar zijn. Meidenruzies blijven langer hangen.

Wat mij erg verbaasde was, dat ondanks meiden meer stressgevoeliger zijn, meiden wel minder stresshormonen hebben dan jongens. Laten jon-

gens dit dan minder merken? Zijn meiden meer betrokken bij stressgevoelige gebeurtenissen? Heeft dit invloed op de onderliggende relaties? Of heeft dit met de pil te maken? Meiden die aan de pil zijn reageren anders op stress, wordt er in het artikel gezegd. Dat lijkt mij een logische verklaring omdat meiden tijdens hun menstruatieperiode ook prikkelbaarder zijn.

Dat stress genetisch bepaald kan zijn, kon ik eerst niet zo goed geloven. Maar aan de andere kant, je maakt dan wel mee dat er iemand in je omgeving depressief is door stress. Je herkent de situatie en gaat (misschien) daarom wel het soort gedrag overnemen. Het zijn allemaal samenhangende factoren waar ik niet zo goed een duidelijke conclusie uit kan halen. Toch heeft het artikel mij verrast en geboeid.



DATEN

LOVE IS IN THE AIR

Door Katya Ivanova

Het belang van romantiek

Als ik aan mensen vertel dat ik onderzoek doe naar romantische relaties van jongeren, krijg ik nogal eens sceptische reacties. Tot voor kort werd namelijk vaak gedacht dat zulke relaties meestal niet zoveel betekenen en vaak maar kort duren, en daarom niet interessant zijn voor onderzoek. Romantiek was meer iets voor volwassenen, die grotere stappen nemen zoals gaan samenwonen, trouwen, en soms ook scheiden. In de afgelopen tien jaar is echter 'herontdekt' dat het krijgen van romantische relaties een belangrijke ontwikkelingstaak is in de puberteit, en dat deze relaties de basis vormen voor ervaringen in de rest van je leven. Ook hebben wetenschappers ontdekt dat het hebben van romantische relaties samenhangt met iemands gedrag en welzijn. Aan de ene kant zijn er studies die aantonen dat jongeren met een partner vaker tevreden zijn over hun leven en meer sociale vaardigheden en zelfwaardering hebben. Aan de andere kant zijn er ook studies die aantonen dat romantische relaties bij jongeren samenhangen met depressie, drugsgebruik en lagere schoolprestaties.

Je gelijke vinden

Hoe kan het nou dat de bevindingen van deze studies zo verschillend zijn? Eén van de redenen hiervoor is dat jongeren onderling erg verschillen als het om daten gaat. Uit een onderzoek uit de Verenigde Staten blijkt bijvoorbeeld dat ruim tweederde van de jongeren van 17 jaar verkering heeft of net heeft verbroken. Ongeveer een derde van deze jongeren houdt zich dus (nog) niet bezig met romantische relaties. Een andere belangrijke factor is met wie jongeren daten. Vaak zie je dat partners op elkaar lijken als het gaat om bijvoorbeeld populariteit, aantrekkelijkheid, depressieve symptomen en regelovertredend gedrag. Dit werkt twee kanten op: jongeren kiezen sneller voor een partner die op hen lijkt, maar partners hebben ook invloed op elkaars gedrag.

Het gaat om de inhoud

Het welzijn van datende jongeren hangt ook sterk samen met bepaalde kenmerken van hun relatie. Wetenschappelijk onderzoek uit de VS let daarbij vooral op agressie tussen partners en seksueel gedrag. Geschat wordt dat tien tot vijftig procent van de datende jongeren in een relatie zit waarbij er sprake is van fysieke agressie, en dat een kwart tot vijftig procent psychisch misbruik ervaart. Zowel de dader als het slachtoffer in zo'n relatie zal in de toekomst vaker een nieuwe problematische relatie aangaan. Op het gebied van seks zijn de bevindingen van wetenschappelijke studies net zo gemengd als voor daten. Voor de meeste jongeren geldt dat zoenen overgaat in strelen, dat weer overgaat in naakt strelen en vervolgens geslachtsgemeenschap. Het grote verschil is dat sommige jongeren jaren de tijd nemen om deze stadia te doorlopen, terwijl anderen dit binnen een jaar doen. Ook is er veel verschil in de leeftijd waarop jongeren beginnen met seksueel gedrag.

TRAILS-facts & figures

Maar hoe zit het met het daten van Nederlandse jongeren? Tijdens het interview bij de derde meting van TRAILS (jullie waren toen gemiddeld 16 jaar) werden er vragen gesteld over je liefdesleven. Ruim zestig procent van jullie was toen bezig met daten. Meisjes hadden vaker een relatie dan jongens, wat niet zo gek is als je bedenkt dat meisjes eerder fysiek volwassen zijn dan jongens, en ook vaker iets krijgen met een oudere partner. Sommigen van jullie gaven aan op je 11e voor het eerst verkering te krijgen, anderen kregen hun eerste relatie op hun 18e. Ook zat er veel verschil in de lengte van die eerste relatie (van minder dan een maand tot meer dan drie jaar), en in het aantal romantische partners dat jullie gehad hadden (van één tot maar liefst zeven).



Uit onze gegevens komt niet naar voren dat datende jongeren een hoger risico hebben op depressie of angst dan niet-datende leeftijdsgenoten. Wat we wel vinden is dat datende jongeren meer regelovertrekend en agressief gedrag laten zien. Dit geldt vooral voor jongeren die vroeg zijn begonnen met daten en tegelijkertijd veel verschillende romantische partners hebben gehad. Ook in de VS wordt gevonden dat jongeren die veel en vroeg daten vaker problemen hebben. Verder kwamen we erachter dat het risico op regelbrekend en agressief gedrag bij datende jongeren te maken heeft met wat ouders weten over hun kind. Met andere woorden, datende jongeren vertellen hun ouders vaak minder over hun leven, en jongeren die hun ouders minder op de hoogte houden lopen een hoger risico op probleemgedrag. Het lijkt er dus op dat daten niet leidt tot probleemgedrag als ouders en kinderen met elkaar blijven praten!

Seks

En hoe zit het met het seksleven van de Nederlandse jongeren? Bij TRAILS hebben we hier maar weinig informatie over. Wat we wel weten is dat tijdens de tweede meting (jullie waren toen gemiddeld 13,5 jaar) een kleine vijf procent ooit geslachtsgemeenschap had gehad. Een ander onderzoek in Nederland laat zien dat ongeveer één op de tien jongeren van 14 jaar seksueel actief is. Jongeren die de overgang van zoenen naar uiteindelijk geslachtsgemeenschap niet overhaasten blijken vaker voorbehoedsmiddelen te gebruiken en hebben vaak meer plezier in hun seksuele leven. Waarschijnlijk weten zij beter wat ze wel en niet prettig vinden, en hebben ze minder moeite met het aangeven van hun grenzen. Ook wat seks betreft geldt dat jongeren met een goede, open relatie met hun ouders vaker later beginnen en gezondere intieme relaties hebben.

Kortom, wat kan ik zeggen over romantische relaties van Nederlandse jongeren? In een paar woorden zou dit zijn: "heel verschillend". Jongeren lijken wel bepaalde algemene ontwikkelingspaden te volgen in hun romantische en seksuele ontwikkeling. Maar, zelfs als je van deze paden afwijkt, uiteindelijk draait het toch om wie je bent, met wie je date en hoe de rest van je netwerk van vrienden en familie eruit ziet.

z z z

TRAILS EXTRA

Door Aukelien Mulder



1 De halfwakkerere jongere kauwt 's ochtends op het tweede speekselwatje.



2 Tijdens TRAILS-EXTRA! is het tijd voor één van de vijf volgende speekselwatjes.



3 Testleider Anna Roos haalt de buisjes uit de koelkast en noteert welke ze naar het lab brengt.



7 Anna Roos komt aan bij het lab.



8 De buisjes speeksel worden aan analiste Han-
netta overgedragen.



9 De bepaling van het cortisol in het speeksel gaat volgens een gecertificeerd voorschrift.



13 Tijd voor de analyse...



14 De speeksel wordt eerst gemengd voordat ze geanalyseerd kunnen worden.



15 De analyse vindt plaats in genummerde (glazen) buisjes, de bepalingsbuisjes.



19 Na een bepaalde reactietijd worden de buisjes gecentrifugeerd om het te meten cortisol van andere stoffen te scheiden. Dit gebeurt m.b.v. een koolstofsuspensie (vergelijkbaar met de werking van Norit).



20 De vloeistof met daarin het cortisol wordt in telpotjes overgegoten.



21 ...en vervolgens gemengd met een hulpstof om de radioactiviteit te kunnen meten.

Een deel van de jongeren wordt gevraagd om mee te doen aan TRAILS-EXTRA! Dit is een onderdeel waarin onderzocht wordt hoe jongeren reageren op nieuwe en spannende situaties. Tijdens dit soort situaties kunnen je hartslag en bloeddruk omhoog gaan en ook kan de samenstelling van je speeksel veranderen. Dat laatste wordt onderzocht door het meten van het stresshormoon cortisol dat in het speeksel zit.

's Ochtends vòòr en tijdens TRAILS-EXTRA! worden zeven zogenaamde speekselmonsters verzameld.

Deze worden in het Lab Bindingsanalyse van het UMCG met behulp van radioactiviteit geanalyseerd. Met deze foto-impressie krijg je een indruk van hoe zo'n analyse in zijn werk gaat en wat daar allemaal bij komt kijken.

Een analist is ongeveer vier uur bezig met het analyseren van 50 speekselmonsters. Inclusief reactietijden, meettijden en administratie duurt een analyse van 50 monsters zo'n tien uur.



Tadaaaaa!



Anna Roos brengt de buisjes naar het Lab Bindingsanalyse van het UMCG.



Daar gaat ze... door weer en wind...



Analyste Janna doet de speeksel in de centrifuge.



Klaar om te centrifugeren...



Het centrifugeren is na ongeveer 15 minuten klaar.



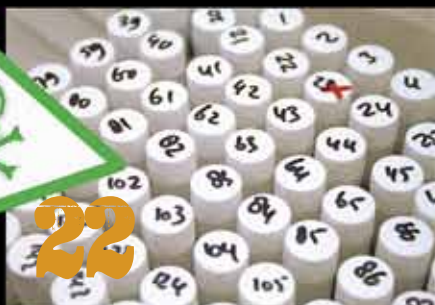
De speeksel worden m.b.v. een pipet opgezogen.



...en vervolgens in de bepalingbuisjes gedaan. Dan wordt ook een radioactieve stof als hulpstof toegevoegd.



Voor elk nieuwe speeksel wordt een nieuwe pipettip gebruikt. De speeksel van de verschillende deelnemers mogen uiteraard niet met elkaar vermengd worden.



De telpotjes worden handmatig genummerd.



...en daarna door Hannetta meegenomen naar het meetapparaat.



Hannetta zet de telpotjes in het meetapparaat. In dit apparaat wordt de radioactiviteit gemeten en deze wordt omgerekend naar de hoeveelheid cortisol in het speeksel. Deze uitslagen worden daarna teruggekoppeld aan TRAILS.

TRAILSTHANX: ZonMw

Interview met mevrouw Tersmette, programmasecretaris ZonMw-GeestKracht



Het verzamelen, verwerken en onderzoeken van de gegevens van alle TRAILS jongeren kost heel wat. Een belangrijk deel van deze kosten wordt gefinancierd door ZonMw, een organisatie die zich inzet voor de verbetering van de gezondheidszorg. Het programma GeestKracht richt zich speciaal op geestelijke gezondheidsproblemen, zoals depressie, gedragsproblemen en schizofrenie. Het doel van GeestKracht is om meer te weten te komen over geestelijke gezondheidsproblemen, om deze kennis te vertalen naar de praktijk, en om samenwerking tussen professionals op verschillende gebieden van de geestelijke gezondheidszorg te bevorderen. TRAILS is één van de onderzoeken die bijdraagt aan het bereiken van deze doelen.

Wat houdt uw functie precies in en hoe bent u door uw functie betrokken bij TRAILS?

Als secretaris bij ZonMw-GeestKracht houd ik me inhoudelijk en uitvoerend bezig met de organisatie van het programma GeestKracht. Het programma heeft doelstellingen geformuleerd voor het verbeteren van de geestelijke gezondheidszorg. Bij de beoordeling van onderzoeksplannen van universiteiten en zorginstellingen wordt onder andere bekeken in hoeverre zij bijdragen aan de doelstellingen van het programma. Ik organiseer bijvoorbeeld zo'n beoordelingsproces. Ook volg ik de vorderingen van onderzoeken die van ons subsidie hebben gekregen, zoals TRAILS, en kijk naar de kennis die ze opleveren. Vervolgens denk ik mee over manieren waarop we deze kennis kunnen gebruiken om de gezondheidszorg te verbeteren. Binnenkort organiseren het Trimbos-instituut, GGZ Nederland en ZonMw bijvoorbeeld de GGZ Kennisdag 'Lichaam & Geest'. Op deze dag worden professionals en beleids-medewerkers ingelicht over de nieuwste onderzoeksresultaten en de vertaalslag naar de praktijk, onder andere van TRAILS.

TRAILS wil de deelnemers minstens tien jaar lang volgen, en dit wordt mede mogelijk gemaakt door de subsidie van ZonMw. Aan welke voorwaarden moet een onderzoek voldoen om voor zo'n lange tijd subsidie te krijgen?

Allereerst is het belangrijk dat een onderzoek aansluit bij de doelen van ZonMw-GeestKracht: het moet bruikbare, nieuwe kennis opleveren, en er wordt samengewerkt door verschillende groepen die veel van elkaar kunnen leren. Hierbij kun je denken aan onderzoekers uit verschillende disciplines, maar ook aan samenwerking met professionals uit de praktijk (bijvoorbeeld van de GGD of Bureau Jeugdzorg). Ook is de kwaliteit van de onderzoeksgegevens die verzameld worden, en van de onderzoekers die daarmee aan de slag gaan, van belang. Alleen goed onderzoek kan bijdragen aan het verbeteren van de gezondheidszorg! Daarnaast vinden we het belangrijk dat het onderzoek een waardevolle dataset oplevert. Je kunt je misschien wel voorstellen dat een onderzoek als TRAILS al heel veel informatie verzameld heeft. Deze informatie zal ook in de toekomst gebruikt blijven worden voor het beantwoorden van nieuwe gezondheidsvragen.

ZonMw focust op gezondheid. Maar gezondheid is eigenlijk nog best een breed begrip. Zijn er bepaalde gezondheidsaspecten waarin ZonMw extra geïnteresseerd is?

ZonMw stimuleert gezondheidsonderzoek en zorginnovatie en speelt in op ontwikkelingen in de samenleving. Iedereen wil gezond zijn en als je ziek bent wil je snel weer beter worden. Maar ook mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking willen zo veel mogelijk een rol kunnen blijven spelen in de maatschappij. Ook de groei van het aantal ouderen in Nederland houdt ons bezig. Hoe langer mensen lichamelijk en geestelijk gezond blijven, hoe beter het voor henzelf is, maar ook hoe minder zorg ze nodig hebben. Niet onbelangrijk als je bedenkt dat er steeds minder mensen zullen zijn om voor ouderen te zorgen! Maar hoe worden we gezond oud? Ook mentaal, hoe voorkomen we bijvoorbeeld te veel stress? En hoe kunnen we de zorg voor mensen die het nodig hebben zo goed mogelijk organiseren? Wetenschappelijk onderzoek kan een belangrijke bijdrage leveren bij het beantwoorden van deze vragen.

Zijn er bepaalde gezondheidsaspecten waarin u persoonlijk extra geïnteresseerd bent?

Ik sta er tegenwoordig meer bij stil dat je je hele leven lang moet investeren in je gezondheid. Door goed voor jezelf te zorgen maak je de kans kleiner dat je lichamelijke of psychische problemen krijgt, en zit je dus langer lekker in je vel. We zijn ons niet altijd bewust van de gevaren van te veel en te vet eten, of van roken of veel alcohol drinken, terwijl dit er op de lange termijn voor kan zorgen dat ons leven veel minder prettig wordt! Ik pleit dan ook voor eerlijke, objectieve informatie over de schadelijke gevolgen van bijvoorbeeld snacken en middelengebruik.

Hebt u zelf ooit meegedaan aan een (langdurige) bevolkingsstudie zoals TRAILS, of zou u meedoen als u hiervoor gevraagd zou worden?

Ik heb zelf nooit meegedaan aan zo'n studie, maar zou nu zeker meedoen als ik ervoor gevraagd zou worden. Of ik dit vroeger, toen ik nog op de middelbare school zat, ook zou hebben gedaan vind ik moeilijk te zeggen. Wat ik in ieder geval wel kan zeggen is dat ik het heel goed vind van de TRAILS deelnemers dat ze er, vaak belangeloos, elke keer weer bij zijn!

TRAILSTHANX

HET ONDERZOEK VAN TRAILS WORDT GESUBSIDIEERD DOOR:

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

- ZonMw-GeestKracht programma
- ZonMw Verslavingsprogramma Risicogedrag en Afhankelijkheid
- ZonMw Onderzoeksprogramma Cultuur en Gezondheid
- Subsidie van Gebiedsbestuur Medische Wetenschappen
- Subsidies van het Gebied Maatschappij- en Gedragswetenschappen
- Investerings NWO-Groot

STICHTING SOPHIA ZINDERZIEKENHUIS FONDS | WWW.VRIENDENSOPHIA.NL

EUROPEAN SCIENCE FOUNDATION | WWW.ESF.ORG

- EuroSTRESS project

GRATAMASTICHTING

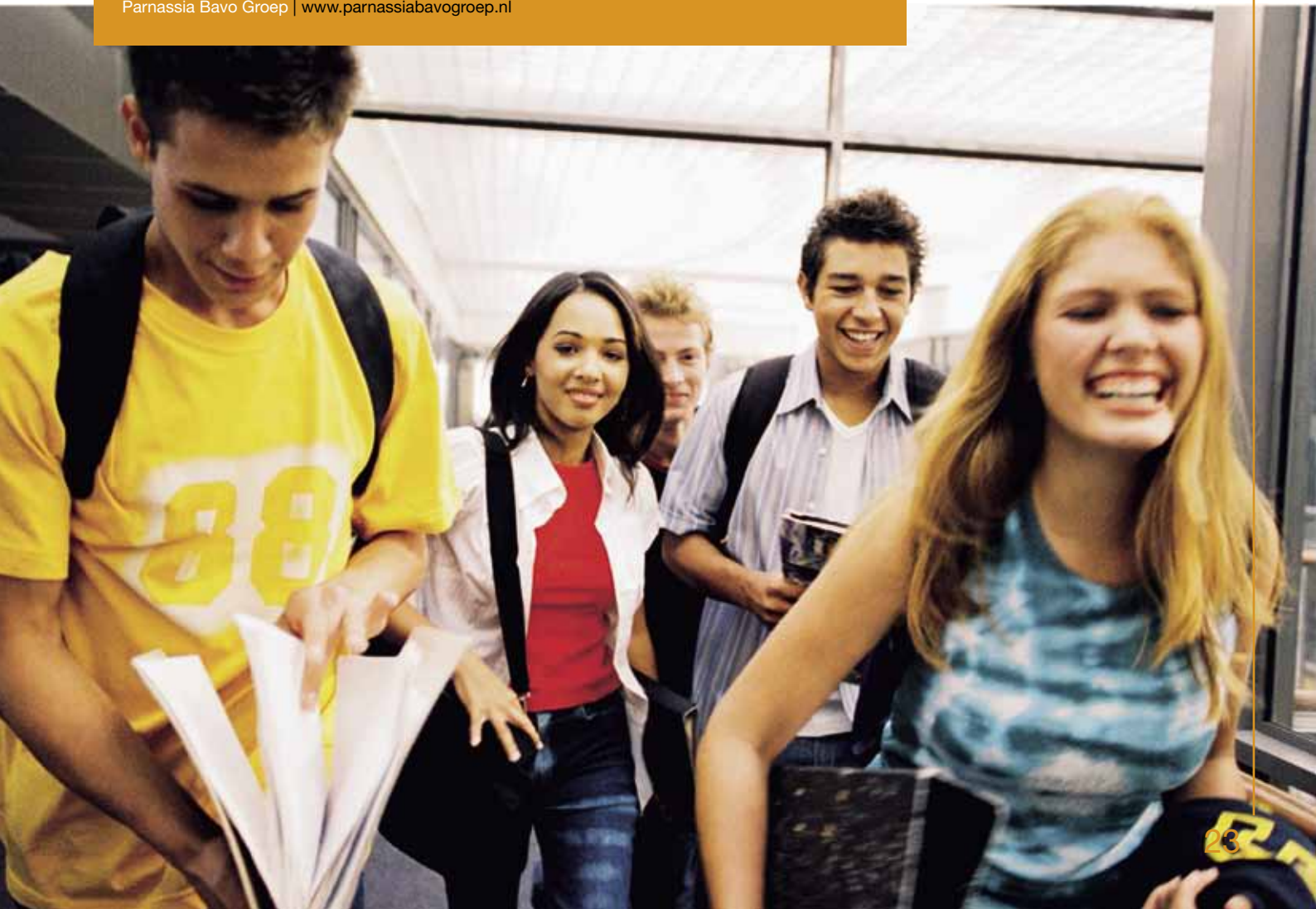


ZonMw



DAARNAAST WORDT TRAILS ONDERSTEUND DOOR:

Universitair Medisch Centrum Groningen | www.umcg.nl; Rijkuniversiteit 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;
Parnassia Bavo Groep | www.parnassiabavogroep.nl



Een onderzoek naar de lichamelijke en geestelijke gezondheid van kinderen op weg naar de volwassenheid.

trails