



TRAILS

MAGAZINE

MAART 2008

TRAILS LIVE LAB

EEN VERSLAG VAN HET INTERACTIEVE EVENT

QUIZ

WIN EEN FATBOY OF EEN IPOD!

ONDERZOEK NAAR POPULARITEIT

WHO IS HOT AND WHO IS NOT?

trails



TRAILS IN 2008

Een nieuw jaar, een nieuw magazine. TRAILS magazine valt vanaf nu twee keer per jaar bij je in de brievenbus. Hiermee willen we je op de hoogte houden van de ontwikkelingen rondom TRAILS, de resultaten van onderzoeken, nieuws en achtergronden. In dit eerste nummer lees je alles over TRAILS Live Lab, jongeren en alcohol, populariteit en meer.

EEN NIEUW JAAR...

TRAILS heeft in 2008 weer een volle onderzoeksagenda. In januari zijn we gestart met een onderzoek naar de invloed van belangrijke leuke en minder leuke gebeurtenissen op de gezondheid. Daarnaast zijn we druk met de voorbereiding van de nieuwe grote meetronde die in september 2008 van start gaat.

REACTIE

Wij zijn nieuwsgierig naar jouw mening over dit magazine. Vind je de artikelen interessant? Waarover wil je meer lezen? Kun je je vinden in de uitkomsten en resultaten van TRAILS? Mail je reactie naar trails@med.umcg.nl.

De redactie

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, hun ouders en andere geïnteresseerden.

REDACTIEADRES

TRAILS
Postbus 30001
9700 RB Groningen
T (050) 361 12 05
E trails@med.umcg.nl
W www.trails.nl

REDACTIE

Andrea de Winter
Martine Plantinga
Marijke van de Poll
Hanneke Wigman

FOTOGRAFIE

Pepijn van den Broeke (FOTO'S TRAILS LIVE LAB)
Henx fotografie (ACHTERGROND FOTO PAGINA 2 EN 3)
Zeppelin Studios, Margreet Kievit (FOTO OMSLAG, GRAFFITI'S)

CONCEPT EN INHOUDREDACTIE

Statement communicatie adviesbureau, Groningen

OPMERKING / OPMAAK

Zeppelin Studios, Margreet Kievit, Groningen

DRUK

Het Grafisch Huis

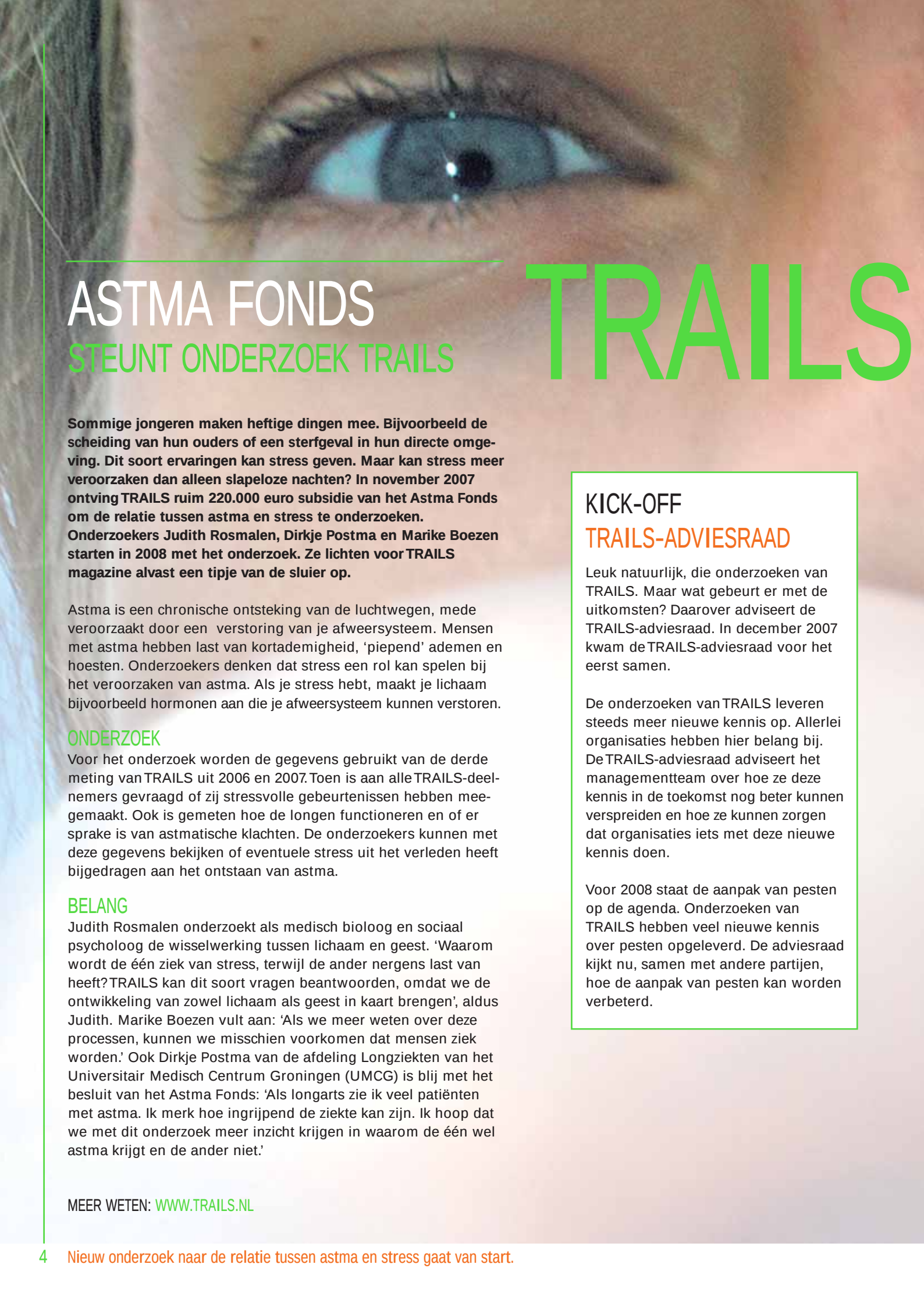
RECHTEN

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

INHOUDSOPGAVE

TRAILS IN 2008	2
TRAILS HEADLINES	4
TRAILS LIVE LAB Een verslag van het interactieve event	6
DRANK EN DRUGS Jong geleerd, oud gedaan?	10
INTERVIEW MET HOOFDONDERZOEKER HANS ORMEL 'Zonder deelnemers geen TRAILS'	12
VOETBALLEN IS HARD WERKEN! Mark-Jan Fledderus	14
DE KEERZIJDE VAN TALENT?	16
ONDERZOEK NAAR POPULARITEIT Who is hot and who is not?	17
POSTERS TRAILS LIVE LAB Presentatie van onderzoeksresultaten tijdens TRAILS LIVE LAB	18
B-ACTIVE Alles over theatersport en breakdance	20
QUIZ Win een Fatboy of een iPod	22
TRAILS THANX	23





ASTMA FONDS

STEUNT ONDERZOEK TRAILS

TRAILS

Sommige jongeren maken heftige dingen mee. Bijvoorbeeld de scheiding van hun ouders of een sterfgeval in hun directe omgeving. Dit soort ervaringen kan stress geven. Maar kan stress meer veroorzaken dan alleen slapeloze nachten? In november 2007 ontving TRAILS ruim 220.000 euro subsidie van het Astma Fonds om de relatie tussen astma en stress te onderzoeken. Onderzoekers Judith Rosmalen, Dirkje Postma en Marike Boezen starten in 2008 met het onderzoek. Ze lichten voor TRAILS magazine alvast een tipje van de sluier op.

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen, mede veroorzaakt door een verstoring van je afweersysteem. Mensen met astma hebben last van kortademigheid, 'piepend' ademen en hoesten. Onderzoekers denken dat stress een rol kan spelen bij het veroorzaken van astma. Als je stress hebt, maakt je lichaam bijvoorbeeld hormonen aan die je afweersysteem kunnen verstoren.

ONDERZOEK

Voor het onderzoek worden de gegevens gebruikt van de derde meting van TRAILS uit 2006 en 2007. Toen is aan alle TRAILS-deelnemers gevraagd of zij stressvolle gebeurtenissen hebben meegemaakt. Ook is gemeten hoe de longen functioneren en of er sprake is van astmatische klachten. De onderzoekers kunnen met deze gegevens bekijken of eventuele stress uit het verleden heeft bijgedragen aan het ontstaan van astma.

BELANG

Judith Rosmalen onderzoekt als medisch bioloog en sociaal psycholoog de wisselwerking tussen lichaam en geest. 'Waarom wordt de één ziek van stress, terwijl de ander nergens last van heeft? TRAILS kan dit soort vragen beantwoorden, omdat we de ontwikkeling van zowel lichaam als geest in kaart brengen', aldus Judith. Marike Boezen vult aan: 'Als we meer weten over deze processen, kunnen we misschien voorkomen dat mensen ziek worden.' Ook Dirkje Postma van de afdeling Longziekten van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) is blij met het besluit van het Astma Fonds: 'Als longarts zie ik veel patiënten met astma. Ik merk hoe ingrijpend de ziekte kan zijn. Ik hoop dat we met dit onderzoek meer inzicht krijgen in waarom de één wel astma krijgt en de ander niet.'

KICK-OFF

TRAILS-ADVIESRAAD

Leuk natuurlijk, die onderzoeken van TRAILS. Maar wat gebeurt er met de uitkomsten? Daarover adviseert de TRAILS-adviesraad. In december 2007 kwam de TRAILS-adviesraad voor het eerst samen.

De onderzoeken van TRAILS leveren steeds meer nieuwe kennis op. Allerlei organisaties hebben hier belang bij. De TRAILS-adviesraad adviseert het managementteam over hoe ze deze kennis in de toekomst nog beter kunnen verspreiden en hoe ze kunnen zorgen dat organisaties iets met deze nieuwe kennis doen.

Voor 2008 staat de aanpak van pesten op de agenda. Onderzoeken van TRAILS hebben veel nieuwe kennis over pesten opgeleverd. De adviesraad kijkt nu, samen met andere partijen, hoe de aanpak van pesten kan worden verbeterd.

MEER WETEN: WWW.TRAILS.NL

HEADLINES

ONDERZOEK OVERGEWICHT

TRAILS-onderzoeker Eryn Liem gaat onderzoeken of depressieve jongeren een groter risico lopen op overgewicht. Hiervoor gebruikt ze de TRAILS-vragenlijsten en lichamelijke metingen. Eryn presenteerde haar onderzoeksplannen tijdens TRAILS Live Lab in november 2007.

‘Vroeger dacht men dat jongeren met overgewicht depressief konden worden omdat zij niet tevreden waren over zichzelf, of omdat ze gepest werden’, zegt Eryn. ‘Maar kan het ook omgekeerd zijn? Is iemand eerst depressief en wordt hij of zij pas later dik? Mensen die depressief zijn, bewegen vaak minder regelmatig en eten misschien meer snoep en snacks om zich prettiger te voelen. Als we het antwoord op deze vraag hebben gevonden, kunnen we mensen met overgewicht beter helpen.’



Onderzoekster Eryn Liem hier op de foto met Koningin Beatrix. Op 30 maart 2007 bezocht de Koningin een symposium over overgewicht in het Universitair Medisch Centrum Groningen

WATCH IT!

ONDERZOEK SAAI? BLAAS EEN AUTO OP!



Vind jij onderzoek en wetenschap saai? Dan ken je de Mythbusters nog niet. Presentatoren Adam en Jamie (met walrusnors) onderwerpen bekende mythes aan wetenschappelijke proeven en spectaculaire stunts. Wat gebeurt er bijvoorbeeld als je suiker in de benzinetank van een auto gooit? Kun je met dynamiet je huis schilderen? Hoe ziet een auto er uit nadat je 'm van 60 meter hoogte hebt laten vallen? Kun je een gezonken scheepswrak naar de oppervlakte halen met 100.000 pingpongballen? Wonderlijk genoeg raakt er nooit iemand écht gewond bij de bizarre stunts. Al moet de test-pop Buster het regelmatig flink ontgelden.

MYTHBUSTERS | iedere werkdag en zondag op Discovery Channel

TRAILS LIVE LAB!

TRAILS LIVE LAB SUCCESVOL!



Op zaterdag 17 november 2007 waren alle deelnemers van TRAILS uitgenodigd voor TRAILS Live Lab in de Oosterpoort in Groningen; een middag fun, wetenschap, muziek, sport, theater en meer.

GEEN DEELNEMERS, GEEN TRAILS

TRAILS Live Lab was een bedankje van het onderzoeksteam aan alle TRAILS-jongeren. Een bedankje dat wel op z'n plaats is volgens het TRAILS-team: 'De jongeren laten zich vijftien jaar lang vrijwillig door ons binnenstebuiten keren. Wij leren ontzettend veel van het onderzoek. Een evenement als dit is het minste dat we terug kunnen doen.'

MIDDAGJE WETENSCHAP

TRAILS wilde de jongeren op een leuke, ontspannen manier kennis laten maken met wetenschap en onderzoek. Ze konden zelf testjes en proefjes doen in het experimentencafé. Met posters en lezingen werd meer informatie gegeven over de resultaten van TRAILS en er was ook veel te doen, zoals workshops djembe, theatersport en breakdance.



JITSKE

'Ik vond de TRAILS-dag leuk bedacht. Ik heb de workshop theatersport gevolgd en vond het wel lolliig. De posters en de testjes waren leuk. Van mij mogen ze het nog wel een keer organiseren.'

ANNE MARLOES

'Ik heb met twee vriendinnen TRAILS Live Lab bezocht. We hadden ons ingeschreven voor de workshop 'theatersport'. De workshop was erg leuk!! Daarna hebben we gevoetbald tegen Mark Jan Fledderus, een animatie gemaakt en een debat bijgewoond. Het concert van De Jeugd Van Tegenwoordig vond ik niet zo dope.'



WATSKEBURT?!

'Niemand en Nog een keer zaten in een bootje. Niemand viel er uit. Wie bleef er over? NOG EEN KEER! Niemand en nog een keer zaten in een bootje. Niemand viel er uit. Wie bleef er over? NOG EEN KEER!' Zo begon het concert van de Nederlandse rapformatie De Jeugd Van Tegenwoordig. Bandleiden Vieze Fur, Willie Wartaal en P. Fabergé nodigden alle bezoekers uit om mee te zingen en te dansen op het podium.



DO IT!

BMI: DEEL JE GEWICHT DOOR JE LENGTE IN HET KWADRAAT.

STEL: je bent 1,65 meter lang en je weegt 57 kilogram.
Je BMI is dan: $57 \text{ gedeeld door } 1,65 \times 1,65 = 20,94$
(afgerond 21). Een BMI van 21 betekent een gezond gewicht

BMI WAARDERING:

< 18,5

JE BENT TE LICHT

18,5 - 25

JE HEBT EEN GEZOND GEWICHT

25 - 30

JE BENT EIGENLIJK IETS TE ZWAAR

> 30

JE BENT TE ZWAAR

BODY MIND

EXPERIMENTENCAFÉ

In het experimentencafé konden de deelnemers psychologische testjes en lichamelijke metingen doen.

Deelnemers konden de kracht van hun longspieren meten met de peakflow-meter. Deze meet hoeveel lucht je per minuut maximaal kan uitblazen.

Bijvoorbeeld mensen met astma kunnen op deze manier controleren of de ziekte onder controle is. Je longkracht is afhankelijk van je geslacht, je bouw, je rook- en sportgewoontes, en van eventuele longaandoeningen.

Gemiddeld blazen TRAILS-jongens 536 liter per minuut uit en TRAILS-meisjes 446 liter per minuut.

De emotieherkenningstest was één van de tests die werd aangeboden in het experimentencafé. Hiermee onderzoek je of je goed bent in het aflezen van emoties. Het herkennen van emoties is belangrijk voor een goed contact tussen mensen. Onder meer kinderen met autisme vinden dat moeilijk. Opvallend is dat meisjes emoties sneller herkennen dan jongens.



FACT:

OP HET MOMENT VAN DE TWEDE METING:



had 5% van de deelnemers al seks gehad;

rookte 10% van de deelnemers.

SOUL



Met de pijngrenstest konden de jongeren onderzoeken of ze een hoge of lage pijngrens hebben. De pijngrens werd gemeten door twee elektrodes op de pols waar een steeds sterkere stroomstoot door werd gegeven. TRAILS doet onderzoek naar pijn bij jongeren. Door te achterhalen wat de oorzaken en gevolgen zijn, kunnen jongeren met pijn beter worden behandeld.



Nou & Herkauw is een VJ-collectief uit Groningen. De VJ's begonnen de dag zonder beeldmateriaal. De TRAILS-deelnemers zorgden voor teksten, knutselwerken, filmpjes en foto's die door Nou & Herkauw werden bewerkt tot videoprojecties.

DRANK EN DRUGS

'JONG GELEERD IS OUD GEDAAN'

Comazuipen, drinken tot je er bij neervalt, werd in 2007 genoemd als nieuwe trend onder jongeren. Wilma Vollebergh, als onderzoekster verbonden aan TRAILS, deed onderzoek naar het drank- en drugsgebruik van jongeren. Tijdens TRAILS Live Lab presenteerde ze een paar uitkomsten van haar onderzoek. Wilma: 'Nederlandse jongeren drinken in vergelijking met jongeren in de andere Europese landen veel en vaak alcohol.'

SCHADELIJKE GEVOLGEN

Het aantal jongeren dat met alcoholvergiftiging in het ziekenhuis belandde, nam toe van enkele tientallen in 2000 tot vele honderden vorig jaar. Dit overmatig drinken is volgens Wilma niet verstandig. 'Bij jongeren onder de 16 jaar kan overmatig drinken een aantal negatieve effecten hebben. Ze nemen bijvoorbeeld meer risico's bij seks, belanden vaker in vechtpartijen of krijgen alcoholvergiftiging. Op de langere termijn kan bovenmatig alcoholgebruik zelfs leiden tot hersenbeschadiging en alcohol-verslaving', aldus Wilma.

ouders

Jong geleerd is oud gedaan. Dat geldt ook voor alcoholgebruik, zo blijkt uit onderzoek. Kinderen die op jonge leeftijd zijn begonnen, drinken op latere leeftijd ook meer. Wilma: 'Het klinkt truttig, maar je kunt daarom het beste pas op latere leeftijd beginnen met alcohol. Toch willen sommige ouders hun kinderen niet verbieden om te drinken. Ze leren hun kroost liever in alle openheid om te gaan met alcohol. Op basis van dit onderzoek zou je kunnen zeggen dat dit niet verstandig is.'

DRUGS

Nederland ligt in Europa nog wel eens onder vuur vanwege haar liberale drugsbeleid. Maar de Nederlandse jongeren zitten volgens Wilma qua harddrugsgebruik in de Europese middenmoot, ondanks of misschien wel dankzij het liberale Nederlandse drugsbeleid. Opmerkelijk is dat Franse jongeren, onder het strenge Franse drugsbeleid, veel hoger eindigen.



FACT:

Op 15-jarige leeftijd drinkt 50% van de jongeren al regelmatig. Zo'n 10% drinkt in het weekend 10 glazen alcohol. Een reactie van TRAILS-deelnemers.



ELLEMIEKE

'Dat wist ik niet. Dat is echt veel. Mijn broertje is ook 15 jaar oud, maar hij drinkt niet of nauwelijks. Ik vraag me af waar dat gedrag vandaan komt. Van ouders of vrienden? Of wil je zelf zoveel drinken? Je hebt toch ook een eigen wil? Met minder alcohol kan het bovendien veel gezelliger zijn, omdat dronken mensen agressiever kunnen reageren.'

PETRA

'Het lijkt net alsof je geen plezier meer kunt hebben zonder alcohol. Dat vind ik zwaar overdreven. Ik dronk zelf niet voor mijn zestiende. Ik drink nu wel eens alcohol en ben ook wel eens dronken geweest. Maar ik ben liever aangeschoten dan dronken. Dan voel je je de volgende dag minder verrot.'

DRANK, APEN EN MANNEN...

Mannen imiteren elkaars drinkgedrag. 'Mannen zijn wat dat betreft net apen', zegt hoogleraar orthopedagogiek Rutger Engels van de Radboud Universiteit in Nijmegen. Engels deed onderzoek naar het drinkgedrag van jongeren. Op de Radboud Universiteit is zelfs een heuse kroeg ingericht om dit gedrag te analyseren. Tijdens TRAILS Live Lab presenteerde hij enkele uitkomsten van zijn onderzoek. Eén van de conclusies: zien drinken doet drinken.

De kroeg op de Radboud Universiteit hangt vol met camera's en audioapparatuur. De onderzoekers nodigen jongeren uit om naar de universiteit te komen, alleen of in een groep. Ze zijn ongeveer anderhalf uur vrij in hun keuze; fris of alcohol drinken. Engels: 'Vooral jongens drinken te veel alcohol als anderen in de kroeg dat ook doen. Meisjes drinken minder, om te voorkomen dat ze de grip op de situatie verliezen. Dat geldt vooral als er ook jongens bij zijn.'

Voor jongens geldt dus: zien drinken doet drinken. Engels: 'Dit imitatiegedrag is zelfs nog sterker als de anderen in de kroeg volstreekte vreemden zijn of als ze zich bevinden in gezelschap van anderen die zij cool vinden.' Opmerkelijk is dat jongeren meer drinken als ze naar een film kijken waarin veel gedronken wordt.



Als deelnemer van TRAILS werk je mee aan een heel uniek onderzoek. Door de antwoorden die TRAILS probeert te vinden, kunnen kinderen en jongeren met psychische of lichamelijke klachten beter worden geholpen. Hoofdonderzoeker Hans Ormel vertelt meer over de achtergronden van het project.



Hans Ormel

‘TRAILS IS NIETS ZONDER DEELNEMERS’

KEN JEZELF...

Hans Ormel is hoofdonderzoeker van TRAILS. ‘In normaal Nederlands betekent het dat ik de baas ben. Ik stuur de medewerkers aan en bewaak of alles goed gaat’, vertelt Hans. Hij is blij met de grote groep jongeren die deelneemt aan het onderzoek. ‘Zonder de deelnemers *hebben* we helemaal geen onderzoek.

De meeste deelnemers vinden het erg leuk om door de tests en vragenlijsten inzicht te krijgen in wie ze zijn en hoe ze in elkaar zitten. En dat inzicht neemt alleen nog maar toe. Hoe langer je meedoet aan TRAILS, hoe meer je leert over je eigen ontwikkeling.’

WIE WORD IK?

Wie je later wordt, ligt gedeeltelijk vast in je genen. Je neemt eigenschappen over van je ouders en grootouders. Maar, je persoonlijkheid wordt voor een belangrijk deel ook gevormd in je jeugd; bijvoorbeeld door de personen met wie je omgaat en hoe je opgroeit. Leuke ervaringen, maar ook moeilijke uitdagingen kunnen je ontwikkeling als persoon beïnvloeden. Hans geeft een voorbeeld: ‘Misschien herken je het wel. Een vriend of vriendin die jou beïnvloed heeft. Als je onzeker bent en deze persoon geeft je een veilig gevoel, dan kan dat heel positief zijn voor je ontwikkeling. Je kunt je steeds zekerder voelen. Maar het kan ook andersom; kinderen die langdurig gepest worden, kunnen daar als volwassene nog last van hebben. Ze zijn bijvoorbeeld onzeker of erg gevoelig voor kritiek.’

WAAROM TRAILS?

Het ervaren van vervelende dingen betekent niet automatisch dat je daar later last van krijgt. Hans: 'Dat is juist het gekke, want bij sommige jongeren kunnen deze ervaringen hen juist sterker maken. Dus waarom de één wel en de ander niet? Wat zijn nou de beslissende factoren in de ontwikkeling van mensen? Daarover is nog weinig bekend. Als we inzicht krijgen in dit soort positieve en negatieve factoren in de ontwikkeling, kunnen we psychische en lichamelijke problemen bij jongeren en volwassenen voorkomen. We kunnen de kennis bijvoorbeeld gebruiken om ouders en leraren beter te begeleiden bij het begrijpen en ondersteunen van opgroeiende jonge mensen.'

TERUG NAAR DE BRON

Om de beïnvloedende factoren goed in kaart te kunnen brengen, moet je terug naar de bron. Hans: 'Het heeft weinig zin om met volwassenen terug te kijken op hun ontwikkeling, omdat ze nu niet meer weten hoe ze zich vroeger voelden. Daarom volgen we 2700 jongeren tussen hun 10e en hun 25ste levensjaar. Op die manier kunnen we de ontwikkeling van kind naar volwassene live op de voet volgen. Er gebeurt veel met je in deze periode.

Je stapt uit de kindertijd en maakt kennis met de 'echte' wereld. Je wordt veel meer op de proef gesteld en komt je eerste echte uitdagingen tegen. Ook ga je jezelf meer vergelijken met leeftijdsgenoten; status en populariteit worden belangrijker.'

ONDERDEEL VAN IETS UNIEKS

Als TRAILS-deelnemer ben je onderdeel van iets unieks. Hans: 'Het is een combinatie van factoren die TRAILS zo bijzonder maakt. Ten eerste volgen we een vaste groep jongeren over een heel lange tijd. Daarnaast vul je als deelnemer niet alleen vragenlijsten in. Er worden ook allerlei metingen (bijvoorbeeld bloeddruk) gedaan en tijdens de derde meting is er een interview afgenomen.' TRAILS nodigt zelfs een deel van de deelnemers uit om langs te komen op het lab voor aanvullende onderzoeken en tests. Hans: 'Je kunt nu eenmaal niet alles boven tafel krijgen met een vragenlijst. Bijvoorbeeld: hoe gaan jongeren om met stress en uitdaging? In het lab kunnen we dat wél onderzoeken. De onderzoeker vraagt de deelnemer om voor een videocamera iets over zichzelf te vertellen. Veel jongeren vinden dat spannend. Ondertussen meten we lichamelijke symptomen van stress, zoals de hartslag.'



'Veel deelnemers geven aan dat ze het leuk vinden om meer over zichzelf te weten te komen.'

‘VOETBALLEN IS HARD



Mark-Jan Fledderus heeft als profvoetballer bij FC Groningen zeker talent. Mark-Jan gaf tijdens TRAILS Live Lab een voetbalclinic. Hij vertelde ook over zijn leven als topsporter en beantwoordde vragen van bezoekers. 'Het is een druk leven, maar ik zou het niet willen missen'.

FACT:



Tijdens de tweede meting zaten de jongeren per week gemiddeld 13 uur achter de computer en keken ze gemiddeld 16 uur televisie.

Op 15-jarige leeftijd had 17% van de jongens en 20% van de meisjes last van overgewicht.

WERKEN'

'LEUKER DAN SCHOOL'

Mark-Jan vond voetballen vroeger leuker dan school. De tijd die hij doorbracht tussen de lijnen, drukten zwaar op zijn schoolprestaties. Mark-Jan wilde daarom liever naar een lager schoolniveau. Mark-Jan: 'Mijn ouders staken daar een stokje voor. Ze wisten dat ik het wel kon. Ik moest me gewoon beter inzetten.' Maar Mark-Jan bleef ook fanatiek voetballen. Die inspanningen wierpen z'n vruchten af. In 2002 startte hij zijn voetbalcarrière bij SC Heerenveen en in 2004 maakte hij zijn debuut voor FC Groningen. Middelbare school was nog één ding, maar een studie liet zich moeilijk combineren met zijn voetbalcarrière. Toch heeft Mark-Jan het studentenleven niet gemist. 'Ik had destijds een huisgenoot die studeerde. Via hem en zijn vrienden heb ik nog redelijk wat meegekregen van het studentenleven', aldus Mark-Jan.

DRUK, DRUK, DRUK...

Als profvoetballer heb je volgens Mark-Jan een druk leven: 'Het was al moeilijk om naast het voetballen mijn rijbewijs te halen. Maar gelukkig is het me uiteindelijk gelukt.' Ondanks de drukte zou hij het voetballersbestaan niet willen missen. 'Samenwerken in een team is één van de leukste dingen aan topsport', vertelt Mark-Jan. 'Maar op welk niveau je ook sport, het gaat er vooral om dat je plezier hebt.' En dat plezier heeft Mark-Jan bij FC Groningen. Toch trekt een buitenlands avontuur nog wel. 'Als ik een aantrekkelijk aanbod krijg, zou ik graag nog in het buitenland willen voetballen. Helaas ging een mogelijke transfer naar Spanje niet door.'

CLINIC

Mark-Jan heeft zelf ook rondgelopen op TRAILS Live Lab. 'Ik heb me kostelijk vermaakt. Ik heb onder andere mijn Body Mass Index berekend en mijn pijngrens getest.' Mark-Jan gaf ook een voetbalclinic. Deelnemers konden het in duo's tegen hem opnemen in een wedstrijdje. Wie het eerst scoorde, had gewonnen. Mark-Jan was erg te spreken over het niveau van de deelnemers. 'Ik heb leuk voetbal gezien met behoorlijk wat talent. Ik heb genoten van het enthousiasme van de deelnemers.'

WAT IS TALENT?

Wil je topsporter worden? Veel mensen zien een beetje talent en hard trainen als het recept. Maar is dat alles? Of spelen er heel andere factoren mee?

Is er bijvoorbeeld een relatie tussen talent en mentale kwaliteiten zoals zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen? Groningse onderzoekers van de faculteit Bewegingswetenschappen hopen binnenkort deze en andere vragen te kunnen beantwoorden. Ze gebruiken daarvoor de gegevens van TRAILS.

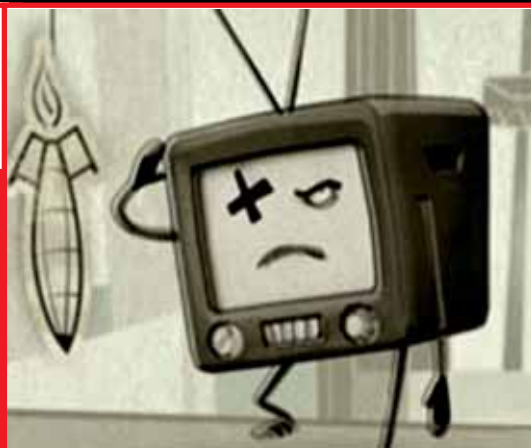
In de derde meetronde hebben we jullie vragen gesteld over de sport die je beoefent en hoe vaak je traint, maar ook over allerlei persoonlijke eigenschappen. Daarnaast hebben we bij een groot aantal jongeren de shuttle run test afgenomen om de fitheid te meten. Met deze informatie gaan de onderzoekers binnenkort op zoek naar eventuele ontbrekende ingrediënten voor succes.

WATCH IT!

TALENT IS MAAKBAAR

Wil je een top-skater worden? Of liever een fotomodel? Iedereen heeft wel een droomwens of iets waar hij of zij goed in zou willen zijn. In het MTV-programma Made leren de specialisten aan 'gewone' stervelingen hoe zij hun dromen werkelijkheid kunnen laten worden. Het is een lange weg naar succes, maar met de juiste begeleiding blijkt alles mogelijk.

Made | kijk op www.mtv.nl



DE KEERZIJDE VAN TALENT?

Toen Elvis Presley stierf, zat hij weer in luiers. Hij stierf jong, omdat hij zichzelf volledig had gesloopt. Maar Elvis is niet de enige popartiest die door een onverantwoorde levensstijl zijn gezondheid grote schade heeft toegebracht. Ook Britney Spears, Amy Winehouse, Michael Jackson, en Robbie Williams hebben moeite om op het rechte pad te blijven.

Tom ter Bogt is psycholoog en bijzonder Hoogleraar Popmuziek aan de Universiteit Utrecht. Tom draagt een aantal mogelijke verklaringen aan voor het losbandige leven van de sterren: 'Popsterren leven in een milieu met veel alcohol en drugs. Ook hebben ze een stressvol leven vol optredens en nieuwe cd's die moeten worden gemaakt.'

BORDERLINE

Daarnaast hebben popsterren volgens Tom vaker dan andere mensen een persoonlijkheidsstoornis. Vooral het borderline-syndroom komt vaak voor. Tom: 'Mensen met borderline hebben een ziekelijke behoefte aan bevestiging en aandacht. Ze gaan zich te buiten aan sex, drugs en eten en in extreme gevallen verwonden ze zichzelf, of doen ze een zelfmoordpoging. Maar die extreme behoefte aan bevestiging is ook meteen de motor achter de enorme ambitie en het succes van de sterren.'

MUZIEKVOORKEUR

'De muziek waarnaar je luistert kan iets zeggen over jou als persoon. Jongeren zonder duidelijke muziekvoorkeur en liefhebbers van klassieke muziek hebben vaker last van depressies en angststoornissen. Urban fans hebben weer vaker last van gedragsproblemen, zoals agressie. Top 40-fans en rockers hebben relatief weinig problemen.'

'Muziek maken kan uw gezondheid schaden'

POPULARITEIT

WHO IS HOT AND WHO IS NOT?

Populariteit kun je niet afdwingen. Maar als je een beetje stoer doet, helpt dat wel om status in een groep te krijgen en te behouden. Jan Kornelis Dijkstra, onderzoeker bij TRAILS: 'Dat wil helemáál niet zeggen dat anderen je aardig vinden.'

Jan Kornelis Dijkstra werkt bij de vakgroep Sociologie van de Rijksuniversiteit Groningen en is onderzoeker bij TRAILS. Hij doet onderzoek naar populariteit en vriendschap onder jongeren. Jan Kornelis: 'We hebben jongeren gevraagd om hun klasgenoten te beoordelen. Wie vind je leuk, wie niet en waarom.' Eén van de conclusies uit Jan Kornelis' onderzoek is dat antisociaal gedrag, of 'stoer doen', één ingrediënt is voor populair worden en blijven. 'Denk aan gedrag als roken, drinken, de wet overtreden. Maar ook agressief gedrag en roddelen, maken populair.' Jan Kornelis geeft een mogelijke verklaring: 'Jongeren tussen de 13 en de 15 jaar zijn lichamelijk al behoorlijk volwassen, maar worden door hun omgeving nog niet zo behandeld. Door 'stoer' te doen, krijg je een meer volwassen status en respect van je leeftijdsgenoten.'

DE POPULARITEITSFORMULE

Jongeren die na het lezen van bovenstaande denken dat roken, drinken en het slopen van bushokjes garantie is voor populariteit, worden door Jan Kornelis snel uit de droom geholpen. Het is slechts één ingrediënt. Uit het onderzoek blijkt dat andere factoren meespelen die veel zwaarder wegen. Jan Kornelis: 'Populaire jongeren zijn daarnaast namelijk ook vaak fysiek aantrekkelijk en goed in sport. Iemand die zich alleen negatief gedraagt en zich op andere vlakken niet positief onderscheidt, wordt niet snel populair.'

POPULAIR MAAKT NIET GELIEFD

Populair zijn is volgens Jan Kornelis overigens helemaal geen benijdenswaardige positie. Je kijkt namelijk altijd over je schouder, uit angst dat iemand je positie bedreigt. Dijkstra: 'Tuurlijk, je hebt status, maar populaire jongeren moeten die status in stand houden door af en toe een tik uit te delen of door te roddelen en te manipuleren. Daarom worden populaire jongeren vaak niet als aardig gezien. Dat geldt vooral voor jongens of meisjes onderling; een populaire jongen wordt niet per se leuk gevonden door andere jongens. Jongeren die wel aardig worden gevonden, zijn bijvoorbeeld hulpvaardig en niet agressief naar hun omgeving. Dat zijn gewoon fijne mensen.' Populair zijn is ook weer geen tranendal. Populaire jongens en meisjes doen het namelijk wel goed bij het andere geslacht. 'Meisjes vinden een populaire jongen leuker. Andersom werkt dat net zo. Voor veel jongeren is dat de reden om nóg meer waarde te hechten aan hun populariteit.'

WAT HEBBEN WE AAN DE UITKOMSTEN?

Volgens Jan Kornelis zijn de uitkomsten een wijze les, voor jongeren zelf, maar ook voor bijvoorbeeld ouders en leraren. Jan Kornelis: 'Het lijkt eenvoudig; als je populair wilt worden, imiteer je een populaire klasgenoot. Maar de belangrijkste factoren van populariteit (aantrekkelijkheid en goed zijn in sport) zijn niet makkelijk te kopiëren. Rottigheid uithalen is wel eenvoudig te imiteren. Je snijdt jezelf dan twee keer in de vingers. Je komt in de problemen en de kans is groot dat mensen je veel minder aardig gaan vinden.'



POPSTERREN OP HET RANDJE

Twee jonge popdiva's domineerden in 2007 de nieuwsrubrieken met hun uitpattingen. Britney Spears schoor vorig jaar haar hoofd kaal en checkte zich meerdere malen in en uit afkickklinieken vanwege haar alcohol- en drugsverslaving. Begin dit jaar verloor ze de voorgedij over haar zoontjes door haar excessieve lifestyle. Sommige specialisten noemen Britney manisch depressief. Anderen zoeken de oorzaak in een postnatale depressie. Ook Amy Winehouse heeft een zwaar jaar achter de rug met haar verslavingen. Daarnaast sloeg ze kleedkamers kort en klein en zegde show na show af. Maar Amy weet er een slaatje uit te slaan. Haar album *Back to Black* is een wereldwijd succes en de single 'Rehab' (Rehab = afkickkliniek) werd dé zomerhit van 2007. 'They're trying to make me go to rehab. I said no, no, no...!'

POSTERS

PRESENTATIE VAN ONDERZOEKSRESULTATEN TIJDENS TRAILS LIVE LAB

ouders & docenten

WIE HEEFT ER GELIJK?
JIJ, JE OUDERS OF JE DOCENT?

WAAROM ZOVEEL VRAGEN?

Bij TRAILS stellen we aan jou, je ouders en docenten op school heel veel vragen om te onderzoeken hoe het gaat met jongeren. Helaas is er geen simpele manier om snel te meten hoe het met iemand gaat!

ZIJN JONGEREN, OUDERS EN DOCENTEN HET ALTIJD MET ELKAAR EENS?

Nee! Het blijkt dat er grote verschillen zijn tussen de rapportage van ouders, leraren en jongeren. Wie heeft er gelijk? Dat is een heel lastige puzzel.

HOE LOST TRAILS DIT OP?

We gaan er vanuit dat er niet één iemand gelijk heeft. Je leraar maakt jou mee op school, waardoor hij misschien een heel ander beeld heeft dan je ouders, die je vooral thuis zien. En hoe anderen naar jou kijken kan behoorlijk verschillen van wat je zelf ziet. Daarom is het goed om informatie te krijgen van mensen die op heel verschillende manieren bij jou betrokken zijn. Met een nieuwe statistische methode kunnen we alle informatie combineren om zo een beter beeld te krijgen dan wanneer we bijvoorbeeld alleen zouden kijken naar wat je ouders rapporteren.



trails

Is de mening van ouders of docenten van belang?

WWW.TRAILS.NL

PESTEN

WIE DOEN DAT NOU EIGENLIJK?

- Jongens pesten meer dan meisjes.
- Naast de pestkop hebben bijna alle klasgenoten een rol bij het pesten.
- Een pestkop wordt bijvoorbeeld geholpen door meelopers die meepesten of aanmoedigen.
- Pestkoppen zijn wel populaire, maar geen geliefde klasgenoten.

WIE WORDEN ER GEPEST?

Jongens en meiden worden even vaak gepest. Pestkoppen kiezen vaak slachtoffers die niet veel vrienden hebben in de klas, zodat er niet veel mensen zijn die het slachtoffer zullen verdedigen.

WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

Pestkoppen blijven als ze ouder worden vaak last houden van gedragsproblemen. Slachtoffers krijgen juist vaak last van emotionele problemen.

WAT KUNNEN WE HIER NOU MEE?

De hele klas kan meewerken aan het voorkómen van pesten. Zorg ervoor dat meelopers de pestkop niet meer aanmoedigen en dat stille getuigen juist het slachtoffer gaan verdedigen.



trails

Pesten, doe er wat aan!

WWW.TRAILS.NL

Tijdens TRAILS Live Lab waren sommige wanden van de Oosterpoort versierd met allerlei posters. Onderzoekers vertelden aan de hand van de posters over de onderzoeksresultaten van TRAILS en bezoekers stelden uiteenlopende vragen. Op deze pagina zijn vier van de posters opgenomen. Alle posters zijn te bekijken op onze website:

www.trails.nl

HERKENNING

ZIJN ANDEREN EEN OPEN BOEK VOOR JOU?

Tijdens de eerste meting hebben alle deelnemers verschillende testjes gedaan achter de computer. Het herkennen van emoties is ook getest.

WAAROM ONDERZOCHT TRAILS DIT?

Een gezicht bevat belangrijke informatie over hoe iemand zich voelt. Wanneer jij ziet dat iemand iets niet leuk vindt, reageer je daar anders op dan als je ziet dat iemand blij kijkt. Het herkennen van de emoties is belangrijk voor een goed contact tussen mensen. Een snelle en nauwkeurige waarneming en verwerking is gunstig voor de ontwikkeling.

RESULTATEN

Kinderen met autisme, bijvoorbeeld, hebben meer problemen met het herkennen van gezichten en emotionele gezichtsexpressies dan leeftijdsgenoten.

MEIDEN SNELLER?

Een blij gezicht herkennen gaat zeer snel (800 ms), een verdrietig gezicht herkennen duurt langer (1150 ms). Opvallend is dat aan het einde van de basisschool meiden sneller zijn in het herkennen van emotionele expressies dan jongens (maar het verschil is klein).



trails

Zijn meiden nog steeds sneller?

WWW.TRAILS.NL

REGELS

HOE VER Zouden JE OUDERS MOETEN GAAN?

TE WEINIG REGELS:

GEVOLGEN:

- omgang met 'foute vrienden'
- rondhangen op straat
- meer grensoverschrijdend gedrag

MAAR

TE VEEL REGELS:

GEVOLGEN:

- jongeren zetten zich af tegen de bemoeienis
- jongeren willen laten zien dat ze 'volwassen' en zelfstandig zijn
- meer ongewenst gedrag door bewust tegen ouders in te gaan: "ik mag niet roken van mijn ouders, nou dan doe ik dat juist!"

WAT Zouden JE OUDERS DAN WEL MOETEN DOEN?

- In het midden van de twee extremen proberen te zitten: niet te veel en niet te weinig regels.
- Jongeren proberen los te laten maar toch ook in de gaten te houden.
- Betrokken zijn bij wat het kind allemaal doet.
- Regels opstellen, over bijvoorbeeld het tijdstip van thuiskomen, die passen bij de leeftijdsfase van het kind, zodat deze zich serieus genomen voelt.
- Geïnteresseerd zijn in de activiteiten en de vrienden van het kind.



trails

Welke tips heb jij voor ouders?

WWW.TRAILS.NL

B-ACTIVE

TRAILS onderzoekt de gezondheid van jongeren, maar wil ook bijdragen aan een goede gezondheid. Op TRAILS Live Lab konden bezoekers zich uitleven in de workshops breakdance, theatersport en djembe.

BEN JIJ EEN LAMA?

Theatersport is hot. Mede door het succes van het BNN-programma 'De Lama's' schieten de theatergezelschappen uit de grond. Tijdens TRAILS Live Lab gaf TRAILS-onderzoeker Kirstin Greaves-Lord een workshop theatersport voor alle Lama's in de dop.

THEATERSPORT

Theatersport is een vorm van improvisatietheater dat veel weg heeft van een sportwedstrijd. Bij theatersport dagen spelers elkaar uit om een scène te spelen. De inhoud van die scènes wordt bepaald door het publiek. Kern van theatersport is dat de spelers nooit weten wat er komt. Alles moet ter plekke bedacht worden.

De creatieve uitspattingen van de spelers worden beoordeeld door een jury.

LAAT JE GAAN!

Tijdens de workshop werd begonnen met de basis; het acteren van emoties. Hoe acteer je dat je blij of juist boos bent? Hoe kun je hetzelfde verhaal eerst heel verdrietig en dan heel verliefd spelen? 'Het hoogtepunt was het moordspel Cluedo', zegt deelnemer Michiel. 'Er was een moord gepleegd. Met gebaren moest je aan de anderen duidelijk maken wie de moordenaar was, waar de moord was gepleegd en met welk wapen. De meeste deelnemers kenden elkaar niet, dus dat was even wennen. Maar al snel deed iedereen lekker mee', aldus Michiel.

ZELF LAMA WORDEN?

Wil je theatersport eens proberen?

Op de website www.theatersport.nl vind je onder het kopje 'Over theatersport' links naar gezelschappen bij jou in de buurt.

WATCH IT!

DE ALLERSLECHTSTE ALLER TIJDEN

Het BNN-programma De Lama's staat aan de wieg van het succes van theatersport in Nederland. Lama's Ruben van der Meer, Tijn Beckand, Ruben Nicolai en Jeroen van Koningsbrugge improviseren er lustig op los onder leiding van presentator Patrick Lodiers. Sublieme onderbroekenlol met spellen als De Allerslechtste Aller Tijden, Ik wil graag zien en De Doventolk.

De Lama's | op internet www.delamas.nl |
op DVD De Allerslechtste Aller Tijden



BREAKDANCE VOOR DUMMIES

Breakdance ontstond aan het einde van de jaren '70' van de vorige eeuw in de zwarte achterstandswijken van New York. In de jaren '80 breekt zowel de dans als de bijbehorende muziek door naar het grote publiek en bereikt het ook Nederland. 'Breaken' vormt samen met rap, graffiti en dj-en de vier elementaire onderdelen van hiphop.

MOVES

De bewegingen of dansjes worden 'moves' genoemd. Breakdance heeft ontelbaar veel verschillende moves. Ze zijn op te delen in een aantal categorieën. Bij het 'foot-work' draait het om snelle pasjes op handen en voeten over de grond. Bij de 'toprocks' wordt staand gedanst; de danser probeert ieder geluidje te pakken in zijn bewegingen. De 'powermoves' komen voort uit het turnen. Het zijn acrobatische bewegingen waarbij vaak alleen de handen en schouders de grond raken.

CREWS

Breakdancers worden B-boys en B-girls genoemd. Een groep breakdancers heet een crew. De crews strijden tegen elkaar in battles. Bij een battle presenteren de dansers hun beste moves. Een jury geeft punten en wijst een winnaar aan.



MAD D DANST ZELFS IN Z'N SLAAP

Breakdanceartiest Mad D verzorgde op TRAILS Live Lab een optreden en workshops breakdance. Mad D is dag en nacht bezig met breakdance. 'Zelfs in mijn slaap dans ik nog.'

Mad D (Dikkie voor vrienden) begon in 1983 met breakdance op de straten van Groningen. 'Gewoon door te kijken naar andere mensen en zelf moves te proberen.' Sinds 1998 is Dikkie fulltime bezig met breakdance en graffiti. 'Ik kan ervan leven. Ik geef workshops op scholen, buurtcentra, festivals en gevangenissen door heel Nederland en daar buiten. Ik ben net terug van de Nederlandse Antillen. Daar heb ik negen weken lang verschillende projecten gedaan. Het doel van de projecten is Antilliaanse jongeren van de straat en op het rechte pad houden.'

LIFESTYLE

'Iedereen kan leren breakdancen', zegt Dikkie. 'Je hoeft niet heel gespierd of lenig te zijn. Dat komt wel als je veel traint.' Maar breaken is voor Dikkie meer dan werk of hobby. Het is een lifestyle waarin hij veel moet investeren. 'Als je goed wilt worden, moet je twee tot drie keer per week trainen. Ook rook en drink ik niet.' Dikkie is blij dat hij via lessen, workshops en optredens zijn liefde voor dansen op jongeren kan overbrengen. 'Breakdance stimuleert jongeren om te bewegen en ze kunnen er hun energie en emoties in kwijt.'

Meer weten: www.dikkie.com



Na een warming-up legde Mad D een aantal beginpassen uit. De deelnemers moesten hun hoofd er goed bij houden, want bij sommige moves is het moeilijk om je evenwicht te bewaren.

DO IT!

WIN EEN FATBOY OF IPOD

Weet jij alles over TRAILS? Of ben je goed in gokken? Beantwoord de onderstaande vragen en win een Fatboy of een iPod! Veel antwoorden vind je in dit magazine. Mail je antwoorden voor 1 mei 2008 naar trails@med.umcg.nl. Vermeld als onderwerp 'Quiz TRAILS Magazine'.

1 Hoeveel jongens en meisjes werken ongeveer mee aan TRAILS?

- a. 500 meisjes en 500 jongens
- b. 1000 meisjes en 1500 jongens
- c. 1350 meisjes en 1350 jongens

2 Wat doen jullie meer; computeren of tv kijken?

- a. Jullie zitten vaker achter de tv dan achter de computer
- b. Jullie zitten vaker achter de computer dan achter de tv
- c. Computeren of tv kijken doen jullie even vaak

3 Hoeveel procent van jullie rookte op 15-jarige leeftijd?

- a. 10%
- b. 20%
- c. 30%

4 Hoeveel procent van jullie had bij de tweede meting al eens cannabis (wiet) geprobeerd?

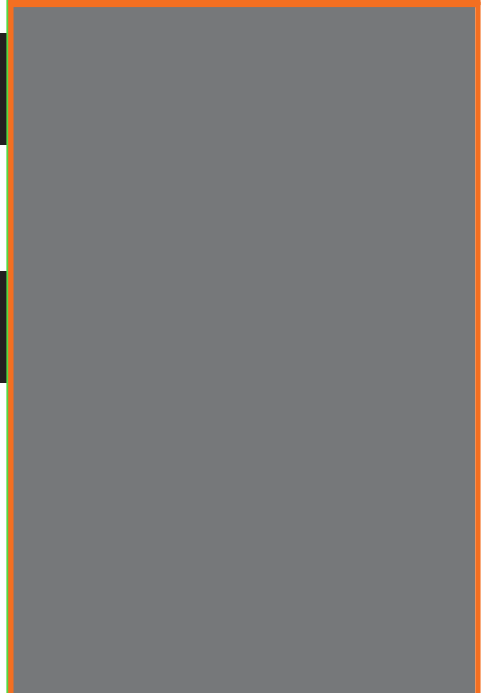
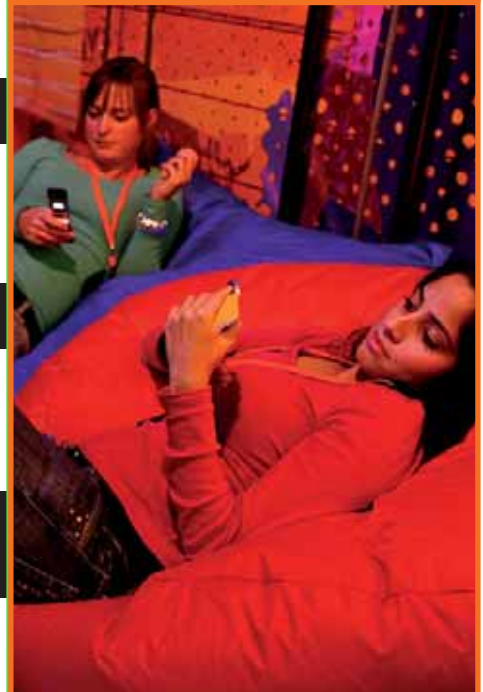
- a. 1%
- b. 7%
- c. 16%

5. Hoeveel procent van jullie had bij de tweede meting al eens seks gehad?

- a. 3%
- b. 5%

6. Hoeveel procent van jullie had op 15-jarige leeftijd overgewicht?

- a. 7% van de jongens en 5% van de meisjes
- b. 17% van de jongens en 20% van de meisjes
- c. 12% van de meisjes en 13% van de jongens



TRAILS THANX



ZonMw



NWO

Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek



Wetenschappelijk Onderzoek-
en Documentatiecentrum



**Astma
Fonds**



Sophia

Kinderziekenhuis Fonds



**provincie
 groningen**

provincie Drenthe

J.B. SCHOLTENFONDS



Hanzehogeschool Groningen

Instituut
voor Sportstudies

ROEG HOLT



fatboy

De fatboy® is een unieke plek in verschillende
situaties en in veel situaties.



MEGABIOSCOOP EUROBOG

Universiteitsmuseum

**STICHTING EMMAPLEIN
FOUNDATION**

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 Gedragswetenschappen (MAGW):
Investerings NWO-middelgroot & Vernieuwimpuls 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

TRAILS LIVE LAB WERD MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

PROVINCIE GRONINGEN | WWW.PROVINCIEGRONINGEN.NL

PROVINCIE DRENTH | WWW.DRENTH.NL

J.B. SCHOLTENFONDS

INSTITUUT VOOR SPORT EN GEZONDHEID | WWW.HANZE.NL

ROEGHOLT | WWW.ROEGHOLT.NL

FATBOY | WWW.FATBOY.NL

SPRING'S TOTAL BODY CARE | WWW.SPRINGS.NL

MUSTSEE EUROBOG | WWW.MUSTSEE.NL

PSYCHOLOGIE MAGAZINE | WWW.PSYCHOLOGIEMAGAZINE.NL

UNIVERSITEITSMUSEUM UTRECHT | WWW.UU.NL

DJEMBEE NEDERLAND | WWW.DJEMBEE-NEDERLAND.NL

DRUKKERIJ VOLHARDING | VOLHARDING@WXS.NL

LA COMPAGNIE | WWW.LACOMPAGNIE.NL

TRAILS MAGAZINE WERD MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

STICHTING EMMAPLEIN FOUNDATION

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



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

trails

