

SAMENVATTING PRESENTATIE

Eef Hollman, GGD Hollands Midden

14 januari 2015, Centrum Media & Gezondheid, Gouda

ALGEMEEN

De GGD Hollands Midden komt op aanvraag op scholen wanneer er signalen van problemen met jongeren zijn. Daarnaast proberen ze minimaal 1x per jaar een informatie avond te verzorgen over een bepaald gezondheidsthema. Deze avonden worden over het algemeen gekoppeld aan mentoravonden, omdat daarvan bekend is dat de meeste ouders komen. Steeds meer scholen vinden het leuk en belangrijk om de GGD te ontvangen voor dergelijke avonden.

HET PUBERBREIN

De frontale kwab (het controle centrum van de hersenen) moet zich tijdens de puberteit nog geheel ontwikkelen. Bijna alle verbindingen worden pas aan het einde van de pubertijd gelegd. De hersenen zijn namelijk tot het 24^{ste} levensjaar in ontwikkeling. Tegelijkertijd gaat de pubertijd gepaard met een hoge hormoonspiegel die het emotionele brein overmatig prikkelt. Pubers handelen dus erg op basis van emoties. Pubers kunnen nog niet goed beredeneerde keuzes maken op basis van meer informatie. Daarnaast zorgt de prikkeling van het emotionele brein ervoor dat de emoties van pubers alle kanten op vliegen. Tegelijkertijd hebben pubers moeite om emoties bij anderen te herkennen. Het is daarom erg belangrijk om de emotie te benoemen bij een puber, zodat hij/zij begrijpt om welke emotie het gaat. (*zeg dus bijvoorbeeld dat je boos bent, in plaats van alleen een boos gezicht op te zetten*). Daarnaast kunnen pubers de gevolgen van hun acties voor anderen vaak niet overzien (*bijvoorbeeld de consequenties voor een vriendin van het plaatsen van een grappige foto van haar op social media*). Pubers zien alleen dat het voor hen zelf grappig is, maar zien de negatieve gevolgen voor de ander niet. Het beloningssysteem wordt bij pubers ook erg geprikkeld. Dit zorgt ervoor dat pubers erg gevoelig zijn voor beloningen (*een beloning is bijvoorbeeld een like op facebook*). Vooral beloningen van leeftijdgenoten zijn belangrijk.

Al deze factoren zorgen er samen voor dat pubers uit impuls handelen en de grens opzoeken van wat kan/mag. Wat er van kinderen verwacht wordt, staat niet in verhouding met wat pubers biologisch gezien aankunnen.

33% van de pubers (11-18 jaar) heeft de afgelopen vier weken gedronken.

25% van de pubers heeft de afgelopen vier weken aan binge drinken gedaan.

Kinderen op de basisschool geven allemaal aan dat ze niet zullen gaan roken of alcohol zullen gaan drinken. Ze vinden het smerig, vies en stinken. In de brugklas gaan echter veel jongeren toch experimenteren met roken of alcohol. De oorzaak hiervan is onduidelijk, maar het lijkt gerelateerd te zijn aan onder andere het loskomen van thuis en eigen keuzes willen maken. Lager opgeleide jongeren gebruiken meer genotsmiddelen dan hoger opgeleide jongeren. Daarnaast vertonen lager opgeleide jongeren meer risicogedrag.

Jongeren van 17/18 jaar hebben voor het overgrote deel wel eens geëxperimenteerd met alcohol (80-90%). De trend is echter wel dat jongeren wat later beginnen met experimenteren dan voorheen. Enkele jaren geleden zagen we steeds vaker 12-jarigen alcohol consumeren, maar die leeftijd lijkt weer omhoog te schuiven naar 14. Eén van de oorzaken hiervoor is dat ouders meer regels zijn gaan stellen m.b.t. alcohol consumptie. Het advies richting ouders over het gebruik van alcohol en drugs is om heel streng daarover te zijn. Kinderen die opgroeien in een gezin waarin de regels strikt gehandhaafd worden (*niet drinken, niet roken, zonder een uitzondering te maken*), beginnen over het algemeen later met drinken en drinken uiteindelijk ook minder per keer. Daarbij is het ook belangrijk dat ouders het goede voorbeeld geven. Uit onderzoek blijkt dat 19-jarige jongeren aangegeven hun toekomstige kind strenger te zullen opvoeden dan hun ouders hebben gedaan.

Alcohol en drugs moeten wel bespreekbaar zijn, het moet geen taboe worden. De nieuwe horeca/alcohol wetgeving heeft het voor scholen gemakkelijker gemaakt om zich aan de wet te houden, omdat alle scholieren onder de 18 jaar niet meer mogen drinken. Ook voor uitbaters is het lastiger geworden, waardoor ze jongeren onder de 18 jaar niet meer toelaten. Het meeste drinkgedrag is verplaatst naar achter de voordeur.

Roken is minder populair geworden onder jongeren, omdat het minder stoer is geworden om te roken. De norm voor roken is dus al zeker veranderd. Voor alcohol moet dit nog gebeuren, dit zal meer tijd nodig hebben. Doordat de alcohol reclames verplicht onder advertenties moesten zetten dat drinken onder de 16 niet mocht, is 16 een soort van magische leeftijdsgrens geworden voor alcoholconsumptie.

Vorig jaar lagen er 730 jongeren (onder de 18) met een alcohol vergiftiging in het ziekenhuis in Nederland. Als iemand met een alcoholcoma in het ziekenhuis belandt,

dalen ze na herstel allemaal minstens één schoolniveau. De hersenen krijgen een grote klap, die ze niet meer geheel kunnen herstellen. Bij een tweede opname met een alcohol vergiftiging wordt er een melding gedaan bij het AMK van kindermishandeling.

WATERPIJP

27% van de pubers heeft ooit waterpijp gerookt

Het kooltje van de waterpijp zorgt er altijd voor dat er giftige stoffen ingeademd worden. Het feit dat je iets verbrandt, maakt de waterpijp al schadelijk. De inhoud van wat je verbrandt bepaalt hoe schadelijk het is. Het water in de waterpijp wordt ook wel een vervangen door alcohol (bijvoorbeeld wodka). Een uur waterpijp roken met tabak staat gelijk aan evenveel schadelijk stoffen als het roken van 100 sigaretten. Het water in de waterpijp werkt niet zuiverend. Het enige dat het water doet is ervoor zorgen dat de rook die ingeademd wordt niet zo prikt. Hierdoor is het mogelijk om dieper te inhaleren, wat nog schadelijker is.

Voor jongeren zijn de korte termijn gevolgen het belangrijkste. Dus ga niet dreigen met risico's voor over 40 jaar, maar wat gebeurt er morgen als je vandaag rookt (slechte adem, moeite met voetballen, gele nagels etc.).

PESTEN

10% van de pubers geeft aan online gepest te worden

Cyberpesten komt iets meer voor dan ouderwets (face-to-face) pesten. Cyberpesten wordt als vervelender ervaren door de kinderen dan face-to-face pesten. Cyberpesten gaat 24 uur per dag door en dringt de veilige thuis omgeving binnen. Vroeger wist je beter hoe je de pestende kinderen kon ontwijken (*bijvoorbeeld door een andere route te lopen naar school*), maar dat is niet mogelijk met cyberpesten. Het is ook lastig om te bepalen wat te doen als iemand gepest wordt. Het advies is om een screenshot te maken als bewijs en ouders in te lichten. Meldknop.nl is een site van de politie die heel laagdrempelig is en die je verder kunt helpen bij online pesten.

SOCIAL MEDIA

37% van de pubers bezoekt websites die hun ouders niet zouden goedkeuren

52% van de pubers is op sociale media bevriend met docenten

57% van de pubers geeft zelf aan wel eens problemen te hebben door het gebruik van social media

Er zijn verschillende gevolgen van social media, namelijk pesten en verslaving. De angst om iets te missen zorgt er voor dat jongeren verslaafd raken aan social media. Als je alle berichten wilt bijhouden, dan is er geen tijd meer voor huiswerk. Het advies aan ouders

is om af en toe eens mee te lezen in de groepsberichten. Hierdoor kun je zien wat er speelt en het bespreekbaar maken. Blijf in gesprek als ouder over alles wat er op social media gebeurt! Jongeren kunnen nog niet inzien dat dingen die op internet komen, er voor altijd op blijven staan.

Het maken en versturen van naakt foto's van jezelf is kinderporno, ook al verspreid je je eigen foto's. Als een vriend het weer doorstuurt, is hij tevens strafbaar bezig. Groepsdruk is erg belangrijk met betrekking tot social media. Als vriendinnen naaktfoto's sturen naar hun vriendje, dan is de kans groter dat een ander meisje dat ook gaat doen om erbij te horen. Soms gaat dit dan via Snapchat (app waarbij foto's slechts een paar seconde zichtbaar zijn). Er worden er dan echter vaak screenshots gemaakt, waardoor de foto's alsnog opgeslagen worden. Daarbij zijn foto's nooit verdwenen, ze zwerven altijd nog ergens rond.

VOEDING

6% van de pubers heeft overgewicht
9% van de pubers ontbijt minder dan vijf keer per week
35% van de pubers eet niet dagelijks groente
38% van de pubers eet niet dagelijks fruit

BEWEGEN

19% van de pubers voldoet niet aan norm gezond bewegen
80% van de pubers is lid van sportvereniging
48% van de pubers kijkt veel tv of computert veel

SEKSUALITEIT

81% van de 11-13 jarigen is ooit verliefd geweest
14,8 jaar is de gemiddelde leeftijd van de eerste
geslachtsgemeenschap
11% van de pubers heeft geen voorbehoedmiddel gebruikt bij de
eerste geslachtsgemeenschap

Uit onderzoek blijkt dat jongeren seksuele voorlichting het liefste krijgen van hun ouders.

SLAPEN

Kinderen gaan later slapen door prikkels van mobiele telefoons, bijvoorbeeld door het beeld dat oplicht of een piepje dat gaat. Hierdoor wordt de stof melatonine die zorgt voor in slaap vallen steeds later aangemaakt, waardoor kinderen minder slapen.