



BRAY

NIET ROKEN Jongeren worden steeds verstandiger. Zo is roken in de ogen van veel jongeren een sneue bezigheid geworden.

Jongeren worden verstandig

S

Sander (16) is nog nooit dronken geweest en dat blijft voorlopig zo. De Amsterdamse vwo-scholier (donkerblond, donzige haartjes op zijn kin) heeft naar eigen zeggen 'niet de drive' om veel te drinken. Je kunt er 'verschrikkelijk van over je nek gaan', de controle verliezen en het geheel eindigt in een kater. Met vrienden drinkt Sander überhaupt niet. Die keren dat hij wel alcohol dronk, was met zijn ouders. Laatst mocht hij op een bruiloft champagne proeven. 'Nou, daar was ik niet erg van onder de indruk.' Feestjes worden in Sanders vriendenkring nooit georganiseerd. Uitgaan noemt hij 'een raar idee'. 'Als ik mijn oudere zus daarover hoor denk ik: ga toch iets leuks doen met vrienden.' Aan roken begint hij sowieso niet. 'Waarom zou ik? Het is een verslaving waar je longen aan kapot gaan.' Een vriendinnetje heeft hij weleens gehad, maar van zoenen is het nog niet gekomen. Laat staan meer dan dat.

Vergeleken met leeftijdgenoten is Sander niet 'heel wild', zegt hij zelf, 'maar ook niet de braafste'. Zo steekt hij weleens een jointje op met vrienden - niet te vaak, 'want ik wil niet verslaafd raken'. Hij heeft ook weleens een kaasbroodje gejat bij de Albert Heijn - 'die dingen zijn belachelijk duur'. Alles bij elkaar, denkt de scholier, is hij behoorlijk gemiddeld.

Inderdaad: Sander is in veel opzichten een doorsneetiener. De meeste jongeren van 12 tot en met 16 jaar roken niet, drinken (nog) weinig, blowen amper en houden zich nauwelijks bezig met seks. Ter illustratie: de helft van de jongeren heeft tegen zijn 16de nog nooit gezoend. Pubers gaan massaal uit hun dak op songteksten als 'feesten, alsof elke dag hier mijn laatste is' en 'alle tieners zeggen ja tegen MDMA' - in het dagelijks leven brengen ze die levensstijl nauwelijks in de praktijk.

Sterker nog, ze worden alleen maar verstandiger. Wie de cijfers over Nederlandse jongeren erop na slaat, ziet dat er iets opvallends aan de hand is. Als het gaat over onverstandig gedrag (roken, drinken, blowen, maar ook criminaliteit), vertonen zo'n beetje alle grafieken een dalende lijn. Een trend die overigens ook voor jongeren in veel andere westerse landen geldt.

Exemplarisch zijn de cijfers van het Trimbos-instituut, dat sinds de jaren tachtig elke vier jaar hetzelfde onderzoek naar middelengebruik onder scholieren uitvoert. Vanaf de eeuwwisseling - toen Nederlandse jongeren nog bekendstonden als de zuipschuiten van Europa - is een kentering te zien. Had in 2003 nog 84 procent van de scholieren van 12 tot en met 16 jaar weleens alcohol gedronken, in 2015 gold dat nog maar voor 45 procent. Die daling zette al in vóór 2014, toen de leeftijdsgrens voor alcoholconsumptie van 16 naar 18 jaar werd opgehoogd. Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat het percentage jongeren dat weleens gerookt heeft tussen 2003 en 2015 nagenoeg halveerde: van 44 naar 23 procent. Het aantal cannabisgebruikers daalde van 17 naar 10 procent.

Hetzelfde geldt voor seks, blijkt uit een ander grootschalig onderzoek onder tieners in heel Europa: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Had in 2005 nog iets meer dan een kwart van de Nederlandse 15-jarigen naar eigen zeggen al eens seks gehad, in 2013 was



Pubers hebben minder behoefte rebels gedrag te vertonen. Ze nemen advies van hun ouders ook eerder serieus

Linda Duits
jongerenonderzoeker van de Universiteit Utrecht

dit nog maar 16 procent. Daarmee bungelt Nederland onderaan. In de meeste andere Europese landen beginnen meer tieners op deze leeftijd aan seks.

Uitzonderingen zijn er ook: zo is het aantal jongeren dat met een alcoholvergiftiging wordt opgenomen in het ziekenhuis de laatste jaren juist toegenomen. Als ze eenmaal gaan drinken zijn Nederlandse jongeren nog altijd stevige drinkers vergeleken met tieners uit andere landen. Ook zijn er grote onderlinge verschillen onder tussen jongeren: vmbo'ers roken bijvoorbeeld vaker dan havisten en vwo'ers. Experts waarschuwen bovendien voor de opkomst van nieuwe ongezonde gewoonten als lachgas en gameverslavingen.

Maar over het algemeen geldt: de Nederlandse jeugd wordt steeds braver. Of, zo u wilt, verstandiger. Hoe kan dat? *De Volkskrant* praatte erover met onderzoekers en met vijftien jongeren van alle schoolniveaus, verspreid over het land. Hoe gaan zij om met drank, drugs en seks? En hebben ze zelf ook het idee dat ze steeds verstandiger worden?

HET IS TIEN UUR 'S AVONDS ALS DE BEL GAAT

in de portiekflat in Utrecht Zuid waar Dylan (17) woont. 'Ga jij naar je kamer of blijf je hier?', vraagt ze haar oudere broer, die brommend zijn spullen pakt en wegsloft. Een paar minuten later loopt de huiskamer vol jongens en meisjes met Albert Heijn-tassen tot de rand gevuld met drank, wiet en borrelnootjes.

De ouders van Dylan zijn op vakantie en haar gehele vriendengroep heeft voor de zomer z'n havo-diploma gehaald. 'Dit is het enige moment in ons leven dat we echt los kunnen gaan', zegt een van de jongens. 'Als we in september beginnen met studeren worden we weer serieus.'

De vriendengroep van Dylan is naar ei-

gen zeggen een stuk wilder dan veel van hun leeftijdgenoten. Ze blowen en drinken samen zo eens in de twee weken en ze gaan geregeld uit. Enkele vrienden zijn deze zomer naar de Griekse feestbestemming Chersonissos geweest en doen trots verslag van het aantal one-nightstands dat ze hebben gehad. Maar één ding doet niemand hier: roken. 'Het is ongezond', zegt Bjorn, een donkerblonde jongen met een paar ontluikende jeugdpuistjes op zijn wangen. 'En je hebt er verder niet zoveel aan.' Zijn vrienden vullen aan: 'Het is duur en het stinkt. Van blowen word je tenminste nog stoned.'

Het valt op in alle gesprekken met jongeren: stuk voor stuk kijken ze neer op roken. Het is een sneue gewoonte, zeggen ze. Schadelijk voor je longen en het levert niets op. Waarom zou je eraan beginnen? 'Roken is superslecht voor je', zegt de hoogblonde Hanna op het feestje van Dylan, terwijl ze een flinke teug bier neemt. Maar alcohol toch ook? 'Daar krijg je tenminste iets voor terug: een gezellige avond.'

Jongeren nemen minder vaak een trekje van een sigaret en ze raken er minder vaak aan verslaafd, toont het Trimbos-scholierenonderzoek aan. Het aantal tieners dat dagelijks rookt is in acht jaar tijd gedaald van 7 naar 3 procent.

Waarom jongeren minder roken, valt niet met zekerheid te zeggen. Het valt moeilijk te meten. Toch hebben onderzoekers sterke vermoedens.

Dat roken, in de woorden van veel jongeren, 'triest' is geworden, is waarschijnlijk het gevolg van een serie overheidsmaatregelen. De accijns op tabak is de afgelopen jaren flink omhoog gegaan, de leeftijdsgrens is opgehoogd naar 18 jaar en op veel openbare plekken (waaronder schoolpleinen) mag niet meer gerookt worden. Jarenlange voorlichtingscampagnes die hamerden op de schadelijke effecten van nicotine deden de rest.

LEES VERDER OP PAGINA 12

Nederlandse jeugd zegt geen ja tegen MDMA

Door **Marjon Bolwijn** en **Kaya Bouma**
Foto's **Linelle Deunk**

MIDDELENGBEUK
ONDER JONGEREN

12 t/m 16 jaar, naar opleiding



VERVOLG VAN PAGINA 11

'Onder jongeren is een nieuwe sociale norm ontstaan', zegt Karin Monshouwer, projectleider van de grootschalige scholierenonderzoeken van het Trimbos. 'Roken is niet meer stoer.'

Wat voor roken geldt, geldt ook voor alcohol en drugs: overheidsbeleid heeft effect gehad. Er is de laatste decennia meer bekend geworden over het effect van dit soort middelen op de gezondheid van opgroeiende jongeren. Vervolgens zijn er voorlichtingscampagnes opgezet die benadrukken hoe schadelijk deze middelen zijn voor het ontwikkelende puberbrein en -lichaam. Die nadruk op gezondheid is nieuw, zegt Erik Jan de Wilde van het Nederlands Jeugdinstituut. 'Ouders worden daar ook directer op aangesproken. Dat werkt.'

De toegenomen aandacht voor het welzijn van jongeren ontstond in de jaren tachtig, toen het drugsgebruik onder scholieren fors toenam, met stijgende schooluitval tot gevolg. 'Er is een hele industrie opgezet van jeugdmonitors die helpen bij een vroeger signalering van problematisch middelengebruik', zegt de in jongeren gespecialiseerde Linda Duits, sociaal wetenschapper aan de Universiteit Utrecht. Het heeft geholpen. 'Er is nog steeds een probleemgroep, maar die is kleiner en de hulpverlening zit er meer bovenop.'

Zelf benadrukken veel jongeren dat voorlichting weinig indruk op ze maakt. 'Ik ben het de volgende dag alweer vergeten', zegt de 16-jarige Frederieke uit West-Friesland. Desondanks doet ze direct daarna gedetailleerd verslag van die keer dat een ervaringsdeskundige langskwam op school. 'Ik zat in groep 8 toen een jongen kwam vertellen over zijn drugsverslaving.'

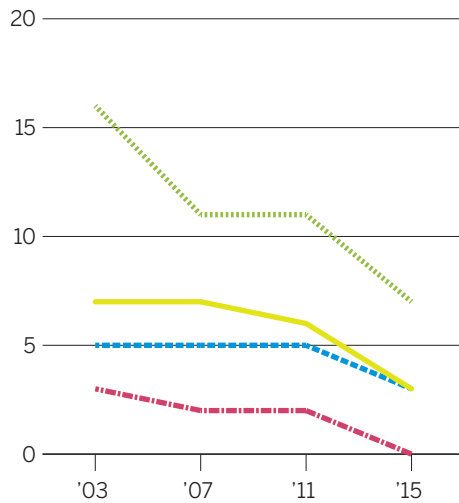
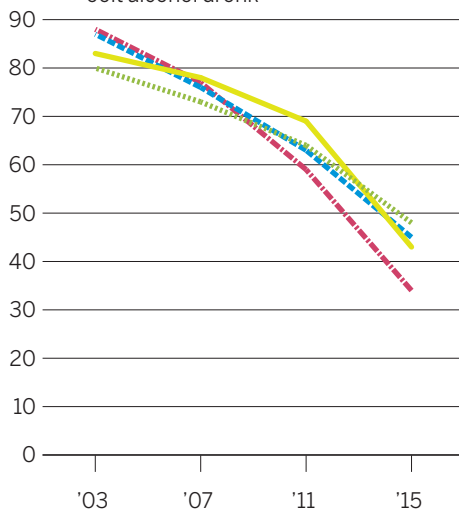
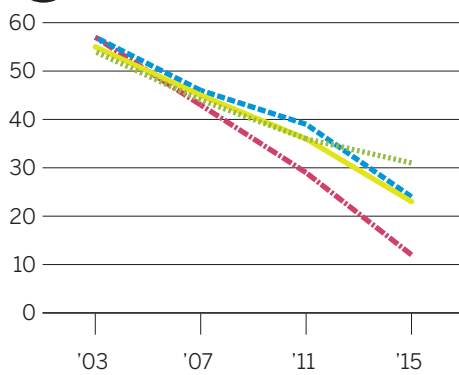
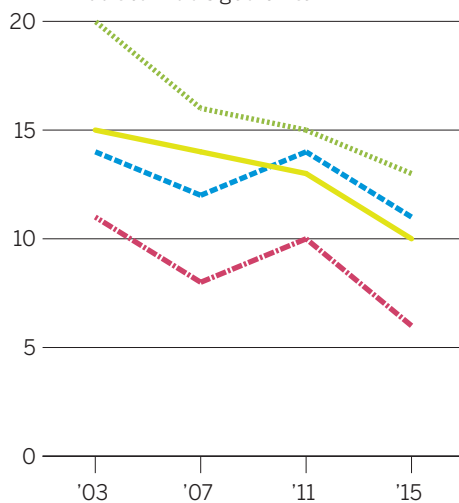
'Hij dacht dat er rode smurven uit het stopcontact kropen en hem aanvielen', zegt ze met opengesperde ogen. 'Ik weet het nog zó goed. Hij had zichzelf bijna doodgeschoten.'

VRAAG JONGEREN
OF ZE ZELF VINDEN
DAT ZE BRAVER
WORDEN

en het antwoord is een resoluut nee. Toch komt een deel van hen daar later op terug. 'Als je ons hier zo ziet, zou je het misschien niet zeggen', zegt de 17-jarige Ruut, op het huisfeestje bij Dylan. De rossige jongen knikt naar de tafel bezaaid met flesjes bier en een fles Licor 43 voor hem, naar zijn vrienden die een joint draaien. 'Maar wij zijn serieuzer dan onze ouders.' Dat komt volgens hem omdat jongeren al op jongere leeftijd moeten presteren en er minder ruimte voor fouten is. 'Wij hebben minder vangnet dan onze ouders. Als ik straks ga studeren moet ik lenen, daardoor moet je wel verstandig worden, anders zit je met een schuld.'

Toegenomen prestatiedruk zou een rol kunnen spelen, zegt Nnette van Haselt, onderzoeker jongeren en riskant gedrag bij het Trimbos-instituut. 'Scholieren hebben het ook steeds drukker.' Over het algemeen geldt: hoe minder tijd jongeren hebben om zich te vervelen, hoe minder ze roken en drinken.

Er is nog een andere belangrijke oorzaak die door alle onderzoekers wordt genoemd, waar jongeren zelf minder zicht op hebben: ouders zijn hun kinderen anders gaan opvoeden. 'Gezinnen zijn de afgelopen decennia kleiner geworden, met als gevolg dat vaders en moeders meer aandacht hebben voor elk individueel kind', zegt Linda Duits van de Universiteit Utrecht. De meeste tieners vinden het volgens haar 'leuk en gezellig' bij hun ouders. Jongeren blijven langer thuis wonen, vaak noodgedwongen omdat eigen woonruimte

ROKEN
Percentage jongeren
dat dagelijks rooktALCOHOL
Percentage jongeren dat
ooit alcohol dronkPercentage jongeren dat afgelopen
maand alcohol dronkCANNABIS
Percentage jongeren dat
ooit cannabis gebruikte

020917 © de Volkskrant - tb. Bron: Trimbos Instituut



MINDER DRINKEN Jongeren beginnen op latere leeftijd aan alcohol. 'Ouders

“ Sommigen worden **ontmaagd** door iemand die ze pas één avond kennen. Dat is zó vies als ik er alleen al aan dénk

voor steeds meer jongeren onbetaalbaar is, maar ook door de vaak goede band met hun ouders. 'Pubers hebben minder behoefte rebels gedrag te vertonen. Ze nemen advies van hun ouders ook eerder serieus.'

De kloof tussen ouders en kinderen is veel minder groot dan bij vorige generaties, zegt ook De Wilde van het Nederlands Jeugdinstituut. 'Vroeger was de opvoedstrategie absoluter: je mocht als kind iets wel of niet. Nu wordt er meer onderhandeld. Jongeren denken meer mee en nemen meer verantwoordelijkheid.'

Het valt op in de gesprekken met jongeren: ze nemen de afspraken die ze met hun ouders maken (naar eigen zeggen althans) uiterst serieus. De 16-jarige Anna uit West-Friesland mag van haar moeder bijvoorbeeld best af en toe alcohol drinken, zolang het maar bij een paar drankjes blijft en geen sterke drank. Daar houdt ze zich strikt aan, zegt ze. 'Als mijn moeder me het vertrouwen geeft om te drinken, vind ik het heel belangrijk om dat niet te schenden.'

Voor haar vriendin Frederieke, die een dorp verderop woont, geldt hetzelfde. Ze mag van haar ouders af en toe een 'een wijntje' drinken, zolang ze maar niet begint aan drugs of sigaretten. 'Mijn ouders benadrukken vaak hoe schadelijk roken is. Ik zou het niet eerlijk vinden als ik dan toch een sigaret op zou steken.'

Dronken zijn de vriendinnen nog nooit geworden. Maar als ze toch een misstap begaat, biechten ze dat eerlijk op bij hun ouders. Frederieke: 'Ik was laatst voor het eerst aangeschoten. Toen ik thuiskwam, heb ik dat meteen aan mijn moeder verteld. Het is beter om het eerlijk te zeggen.' Anna knikt ernstig. 'Het is zó belangrijk om dat soort dingen met je ouders te bespreken.' Ze vertelt over die keer dat ze op een feestje een vriend dronken aantrof in de wc. 'Hij was buiten westen en zat onder de kots. Ik was helemaal in paniek en heb meteen de politie en mijn ouders gebeld.' Behalve een flinke kater hield de jongen er niets aan over, maar van Anna mocht hij op het eerst volgende feestje niets meer

Jongeren worden verstandig



en jongeren zijn zich veel bewuster van de risico's.

drinken. Frederieke: 'Terecht. Je zal maar een zoon hebben en worden gebeld: uw kind is bijna gestikt in z'n eigen kots. Dat is toch verschrikkelijk.'

Sander uit Amsterdam bespreekt alles met zijn vader en moeder, zegt hij. 'Mijn ouders hebben me opgevoed met het idee: er is geen taboe.' Zelfs over vriendinnetjes kan hij met ze praten. 'Ik heb geen onlinehelpdesk nodig. Ik kan thuis met alles terecht.' Toen de scholier een half jaar geleden begon met blowen, besloot hij dat aan zijn ouders te vertellen. 'Om te voorkomen dat ze boos worden als ze er zelf achter komen.' Die ontboezeming kon niet rekenen op veel enthousiasme bij zijn vader en moeder, zegt de 16-jarige. 'Ze kunnen zich er wel kwaad over maken en het heel sterk afraden, maar ze zijn ook nieuwsgierig hoe het is om stoned te zijn.'

De band tussen ouder en kind mag kameraadschappelijk zijn, vaders en moeders zijn de laatste jaren wel strenger geworden. Gesteund door overheids campagnes die zich op ouders richten ('Voorkom alcoholische schade bij uw opgroeiende kind!') verbieden ze alcohol, sigaretten en drugs steeds vaker. 'We zien dat ouders ten opzichte van 2007 negatiever zijn over dat soort middelen en meer grenzen stellen', zegt Gonneke Stevens. Als jongerenonderzoeker aan de Universiteit Utrecht geeft ze leiding aan het Nederlandse deel van de grootschalige HBSC-onderzoeken naar het welzijn van jongeren in Europa. Daaruit blijkt dat ouders ook meer vertrouwen hebben in hun eigen invloed. Dacht in 2007 nog minder dan de helft (47 procent) van de ouders dat maatregelen thuis het roken

van hun kroost konden beïnvloeden, in 2013 lag dat percentage op 57 procent. Dat is deels het gevolg van voorlichting, denkt Stevens. 'Maar ouders voelen zich waarschijnlijk ook gesteund door de veranderde maatschappelijke opinie over middelengebruik onder jongeren.'

Dat is misschien wel de kern: er heeft zich de afgelopen tien jaar - in de woorden van Stevens - 'een cultuuromslag' voorgedaan in het denken van ouders en jongeren over drank en drugs. 'Ze zijn zich veel bewuster van de risico's en vinden het normaal om later te beginnen.' De onderzoeker merkte het onlangs nog tijdens een bezoek aan een basisschool. 'Ik vertelde aan de leerlingen dat twaalf jaar geleden nog 60 procent van de 12-jarigen weleens alcohol had gedronken. Ze vielen bijna van hun stoel toen ze dat hoorden. Ze vonden het niet normaal.' Voor de goede orde: in 2013 was het percentage 12-jarigen dat weleens had gedronken gezakt naar 20 procent, een percentage dat naar verwachting de afgelopen jaren verder gedaald is.

In juni verscheen een opvallend onderzoek van Rutgers en Soa Aids Nederland dat op dezelfde verandering van normen en waarden duidt. De onderzoekers hadden een representatieve steekproef van ruim 20 duizend jongeren tussen de 12 en 25 jaar bevroegd over hun seksleven. Vijf jaar eerder was een vergelijkbaar onderzoek uitgevoerd. De uitkomst: de leeftijd waarop jongeren aan seks beginnen is de laatste jaren flink opgeschoven. Met 18,6 jaar is de helft van de jongeren nog maagd, vijf jaar geleden was dat nog 17,1 jaar. Jongeren zoemen op latere leeftijd, ook met vingers, aftrek-

ken en orale seks zijn ze later.

Waar veel ouders huijveren dat hun pubers er onder invloed van internetporno een losbandig seksleven op na houden, blijkt het omgekeerde waar. 'Tieners van nu zijn preutser en serieuzer dan vroeger', zegt jongerenonderzoeker Linda Duits. 'Het past in de trend van de steeds braverere jeugd. Ze koppelen seks meer aan liefde. Dan is het logisch dat je er mee wacht tot je een serieuze relatie hebt.'

Het blijkt ook uit gesprekken met jongeren: de meesten vinden dat de eerste keer met een vriendje of vriendinnetje hoort te zijn. Frederieke en Anna (beiden 16), hebben allebei een relatie, maar aan seks zijn ze nog niet toegekomen. Anna heeft weleens gehoord van leeftijdgenoten die ontmaagd werden door iemand die ze pas één avond kenden. 'Dat is zó vies als ik er alleen al aan denk', rilt ze. 'Ik vind seks onder de 16 sowieso een akelige gedachte. Vóél te jong.'

De 17-jarige Julia uit een dorpje in Brabant 'met meer koeien dan inwoners', was tot voor kort één van de laatsten van haar vriendinnen die nog maagd was. 'Op een gegeven moment hadden veel van mijn vrienden meer ervaring dan ik. Toen heb ik tegen mezelf gezegd: al ben ik 21, het moet iemand zijn om wie ik geef.' Inmiddels heeft ze een vriend, op wie ze 'voor het eerst echt verliefd is' en is ze blij dat ze gewacht heeft. 'Mijn moeder heeft altijd al gezegd: als de eerste keer niet fijn is, dan kan je er heel veel spijt van krijgen.'

ER SPEELT MOGELIJK NOG IETS MEE,

zegt Trimbos-onderzoeker Van Hasselt: de veranderde vrijetijdsbesteding van pubers. 'Vrije tijd is gedigitaliseerd. Jongeren zijn meer uren alleen online. Ze kijken films, gamen of staan met elkaar in contact via sociale media.'

Het is een veel geopperde verklaring onder jongerenonderzoekers: hoe meer tijd pubers online met elkaar doorbrengen, hoe minder gelegenheid er is om met elkaar te roken, blowen, drinken en, zoals onderzoeker Duits het formuleert, 'aan elkaar te friemelen'. Of het echt zo

werkt, valt niet met zekerheid te zeggen, zegt Patti Valkenburg, hoogleraar media, jeugd en samenleving aan de Universiteit van Amsterdam. 'Er is geen onderzoek naar gedaan. Maar als je bedenkt dat Nederlandse jongeren tegenwoordig zes uur per dag met schermen bezig zijn, speelt dat vermoedelijk wel een rol.'

De schaduwkanten van sociale media (sexting, cyberpesten) zijn overbekend, zegt Valkenburg. Minder bekend is dat sociale media ook veel positieve invloed op opgroeiende kinderen uitoefenen. 'Vriendschappen tussen tieners worden hechter omdat er de hele dag contact is. Ook de band met het gezin wordt sterker door dat intensieve contact.' Die warme banden maken dat pubers mogelijk beter naar hun ouders luisteren en minder behoefte voelen uit de band te springen.

Zelf wijzen jongeren op een ander effect van sociale media. Zo ziet Tim (16), een van de jongens op het huisfeest van Dylan, leeftijdsgenoten foto's van zichzelf op Instagram posten met flessen sterke drank. 'Zelf heb ik dat ook weleens gedaan', zegt hij met een besmuikt lachje. 'Toch vet.' Het internet staat vol 'vieze filmpjes', zegt de jongen die naast hem door zijn telefoon scrollt. 'Ik weet niet of ik daar nou verstandiger van word.'

Op Sander heeft de smartphone wel een remmend effect, denkt de 16-jarige scholier. 'Het is natuurlijk te makkelijk om de schuld altijd aan het internet te geven. Maar ik merk wel dat ik mijn vrienden niet zo nodig hoeft te zien. Ik spreek ze toch de hele tijd over de telefoon.'

Dan, na een uur lang verteld te hebben over alle dingen die hij niet doet (roken, drinken, uitgaan, daten), besluit de scholier dat hij zijn leven volgend jaar over een andere boeg gaat gooien. Als hij 17 is gaat hij achter een vriendinnetje aan, en blijft het niet bij handen vasthouden alleen. Dan wil hij weleens een sigaret proberen en voelen hoe het is om dronken te zijn. 'Roken, drinken, seks. 17 is een mooie leeftijd voor alles: met niet volwassen, maar ook niet meer kind.'

Geen van de geïnterviewde jongeren wilde met volledige naam in de krant uit privacyoverwegingen. Alle namen van de jongeren op het feestje van Dylan zijn gefingeerd.

i

57

PROCENT van de ouders denkt dat maatregelen thuis het roken van hun kinderen kunnen beïnvloeden. Dat blijkt uit onderzoek van de Universiteit Utrecht in 2013. In 2007 dacht slechts 47 procent van de ouders dat.