

## Waarom OKO in Neder-Betuwe

Gemeente Neder-Betuwe wil dat jongeren gezond, veilig en in een positieve omgeving kunnen opgroeien. Dat ze zich kunnen ontwikkelen tot actieve en betrokken mensen, lekker in hun vel zitten en het beste uit zichzelf kunnen halen. Ook willen we dat jongeren leren dat het normaal is om niet te drinken, te roken of drugs te gebruiken. Als je als jongere een goede mentale gezondheid hebt, heb je daar de rest van je leven plezier van. Om dit te bereiken is gemeente Neder-Betuwe samen met lokale partners gestart met de aanpak Opgroeien in een Kansrijke Omgeving. De verwachting is dat deze aanpak zorgt voor minder middelengebruik.

## Hoe werkt OKO in Neder-Betuwe

Een positieve, gezonde en veilige omgeving draagt bij aan gezond, kansrijk en veilig opgroeien en helpt te voorkomen dat jeugdigen alcohol gaan drinken, gaan roken of drugs gaan gebruiken. Daarom kiezen we in Neder-Betuwe voor deze brede preventieve aanpak om de gezondheid van jongeren te verbeteren. We kijken met ouders, scholen, partners op gebied van sport en cultuur, kerken, preventieprofessionals en andere geïnteresseerden wat prioriteit heeft om gezamenlijk te verbeteren. Dit doen we op basis van informatie van jongeren zelf, gekregen door de gezondheidsmonitor jeugd die op school is afgenomen. We stellen doelen en bepalen wat we gaan doen. Met samenwerkingspartners gaan we duurzaam aan de slag om deze doelen te halen. De eventuele activiteiten/maatregelen die hieruit voortkomen, geven we vorm onder de vlag van 'Gezond op eigen wijze'. Zo werken we samen aan een gezonde leefomgeving waarin onze jongeren kansrijk opgroeien.

## Belang van het gezin

Het gezin is de plek waar kinderen opgroeien. Ouders spelen belangrijke rol bij de ontwikkeling van hun kind. Binnen het gezin zijn vier beschermende factoren waar OKO zich op richt:

- Tijd doorbrengen met elkaar (ouder en kind)
- Controle en monitoring door ouders, betrokken zijn en interesse tonen
- Ondersteuning door ouders
- Afspraken maken en duidelijke regels stellen

Jongeren die bijvoorbeeld veel tijd doorbrengen met hun ouders, hebben een grote kans op een goed mentaal welbevinden en een kleinere kans op middelengebruik. Hetzelfde positieve effect zien we wanneer ouders duidelijke regels hebben over alcoholgebruik of roken: wanneer ouders dit verbieden, gebruiken jongeren veel minder vaak deze middelen.

## Vriendengroep

Voor jongeren is de vriendengroep ook een belangrijke leefwereld. Omdat OKO zich richt op de volwassenen in de omgeving van jongeren, is de beschermende factor bij dit domein: afspraken met andere ouders. De twee risicofactoren zijn laat buiten rondhangen en feestjes zonder toezicht.

## Vrije Tijd

Ieder OKO domein beschrijft beschermende factoren en risicofactoren voor middelengebruik. Het domein Vrije Tijd kent twee beschermende factoren: georganiseerde vrijetijdsbesteding en inzet rolmodellen.

### Georganiseerde vrijetijdsbesteding

Deelnemen aan vrijetijdsactiviteiten is goed voor jongeren. Activiteiten in de vrije tijd lijken depressieve gevoelens onder jongeren te verminderen en hun zelfvertrouwen te vergroten. Ook is het goed voor het ontwikkelen van sociale vaardigheden. Wanneer jongeren regelmatig deelnemen aan activiteiten in de vrije tijd, zoals bewegen of cultuur, is de kans kleiner dat zij middelen gaan gebruiken. Daarbij is het wel belangrijk dat de activiteiten in een gezonde omgeving plaatsvinden, onder professionele begeleiding. En jongeren moeten het vooral leuk vinden om te doen!

### Inzet van rolmodellen

Rolmodellen, mensen die het goede voorbeeld geven, zorgen er ook voor dat jongeren lekkerder in hun vel zitten en minder middelen gebruiken. Denk aan oudere leerlingen op school, coaches van de vereniging,

jongerenwerkers of muzikleraren die zelf geen middelen gebruiken in het bijzijn van jongeren. Rolmodellen kunnen jongeren ook stimuleren om deel te nemen aan activiteiten in hun vrije tijd en hen langer daarbij betrokken houden.

Een rolmodel is een persoon die een voorbeeld is voor een ander. Oudere leerlingen op school, coaches van een vereniging, jongerenwerkers of muzikleraren zijn rolmodellen. Als ouders heb je deze rol ook, je leeft vóór. Als rolmodel gebruik je zelf geen alcohol/drugs in het bijzijn van jongeren, of doe je zelf activiteiten in je vrije tijd. Dit stimuleert jongeren om dit zelf ook te doen.

## School

Op het domein school zijn een positief schoolklimaat en betrokkenheid bij school beschermde factoren. Daarnaast blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat pesten een risicofactor is.

### Preventie en samenhang

De scholen in Neder-Betuwe doen al veel voor een positief schoolklimaat. Wanneer een school op een samenhangende manier werkt aan het welbevinden van leerlingen, is dat beter dan losse acties of maatregelen. Dit heet een integrale aanpak. Alle acties passen bij elkaar en versterken elkaar. Ze zijn er niet alleen voor leerlingen met problemen, maar juist voor alle leerlingen. Zo wordt er gewerkt aan preventie: het voorkomen van problemen. Dit past goed bij de OKO-aanpak, die inzet op het versterken van vaardigheden en het voorkomen van problemen.

Preventie draagt ook bij aan gelijke kansen: juist jongeren in kwetsbare posities hebben baat bij een omgeving waarin gezondheid en welbevinden structureel aandacht krijgen. Door al op jonge leeftijd in te zetten op een gezonde leefstijl, vergroten we de kans op een gezonde volwassenheid. Onderzoek laat zien dat een gezonde, veilige schoolomgeving bijdraagt aan betere leerprestaties, minder schoolverzuim en verhoogd mentaal welzijn. Jongeren die zich gezien en gesteund voelen, ontwikkelen meer zelfvertrouwen en zijn weerbaarder tegen negatieve invloeden zoals groepsdruk of middelengebruik.

### Gezonde School Pijlers

De Gezonde Schoolaanpak is gebaseerd op vier pijlers:

- 1. Educatie** – in de lessen komt gezondheid regelmatig en op een samenhangende manier aan bod. Denk ook aan bewegend leren of thema's verweven in verschillende vakken. Gezonde School-activiteiten
- 2. Schoolomgeving**– de fysieke en sociale omgeving binnen en rondom de school ondersteunt gezonde keuzes en draagt bij aan een veilige sfeer. Een voorbeeld is een rookvrije schoolomgeving.
- 3. Signaleren** – gezondheidsproblemen bij leerlingen worden vroegtijdig herkend, zodat passende ondersteuning kan worden geboden. Hiervoor zijn structurele monitoring, observatie, en onderlinge communicatie van belang.
- 4. Beleid** – afspraken en regels zijn vastgelegd in het schoolbeleid, waardoor gezondheid duurzaam en structureel verankerd is. Bijvoorbeeld protocollen, richtlijnen en ouderafspraken over voeding en welbevinden.

Als een school alle vier de pijlers in orde heeft voor een van de thema's, dan kunnen zij ervoor kiezen het Gezonde School Vignet aan te vragen.

De Gezonde School is een erkend programma dat scholen helpt een gezonde leefstijl vanzelfsprekend te maken. De aanpak werkt met een helder stappenplan rond een gekozen gezondheidsthema, zoals voeding of welbevinden. Eerst bekijk je wat de school al doet aan het thema en dan versterk je wat goed gaat. Een school die op een structurele en samenhangende manier aan gezondheid werkt, noemen we een Gezonde School. Met de Gezonde School-aanpak zorg je voor een geheel. Juist dáárin zit de kracht van deze aanpak. Meer weten? Kijk op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl)

### Welbevinden

Binnen de OKO-aanpak staat het thema welbevinden centraal: een kind dat zich veilig, gezien en gesteund voelt, leert beter, ontwikkelt zich gezonder én voelt zich verbonden met zijn omgeving. Ook leraren voelen zich beter en hebben minder last van werkdruk.

Voor meer tools en informatie zie [www.welbevinden-op-school.nl](http://www.welbevinden-op-school.nl).

Uit onderzoek weten we dat als scholen investeren in het versterken van de mentale gezondheid en het welbevinden van hun leerlingen, volgens een integrale aanpak, dit kan leiden tot:

- Toename van sociale en emotionele vaardigheden
- Afname van probleemgedrag en angst- en depressieklachten
- Toename van leerprestaties
- Verbetering werkgeheugen en concentratie
- Positievere houding naar school en leerkrachten
- Toename van motivatie om te leren
- Minder vertraging bij behalen diploma
- Minder schooluitval
- Betere startpositie voor maatschappelijke participatie

## Stand van zaken OKO in Neder-Betuwe

Op basis van de OKO-monitor, die iedere twee jaar wordt afgenomen onder jongeren in het voortgezet onderwijs, hebben de partners in 2025 met elkaar twee thema's bepaald die nu prioriteit hebben binnen de OKO-aanpak.

### Thema gezin en vriendengroep

Rondom het thema gezin en vriendengroep is een werkgroep met verschillende organisaties actief. Het gaat hierbij zowel om de relatie tussen ouder en kind als om het contact tussen ouders onderling.

Op dit thema werken we aan twee doelen:

- Ouders zijn zich bewust van hun invloed op het welzijn van hun kind en worden versterkt in hun kennis en opvoedvaardigheden.
- Ouders worden ondersteund bij het bouwen van een netwerk met andere ouders.

### Werkgroep 'Ouders'

Er is een werkgroep 'Ouders' gestart. Deze houdt zich bezig met de onderwerpen vergroten van de bewustwording bij ouders en het ondersteunen van positief opvoeden. Ook het helpen van ouders om onderling contact te leggen is hierin een onderwerp.

In de werkgroep 'Ouders', werken onder andere het jongerenwerk, schoolmaatschappelijk werk, een VO-school, zorgorganisaties en de Adviesraad Sociaal Domein samen.

Er is veel enthousiasme om gezamenlijk aan de slag te gaan, waarbij het belang van de rol van ouders breed wordt gedeeld. Hoewel er al veel gebeurt op het gebied van opvoedondersteuning, is nog niet iedereen op de hoogte van wat er allemaal wordt georganiseerd en bij wie je terecht kunt. Door kennis en ervaringen met elkaar te delen, ontstaat meer verbinding, groeit het netwerk en ontstaan er waardevolle samenwerkingen. Denk hierbij aan ideeën zoals een appgroep of smoelenboek om elkaar als professionals makkelijker te vinden. Maar ook het samen vorm geven aan informatie voor ouders op bijvoorbeeld een ouderavond.

### Thema vrije tijd

Vanuit de dialoogsessie in april 2025 heeft een aantal mensen ook de OKO-werkgroep Vrije Tijd gevormd. Zij hebben met elkaar besproken dat het belangrijk is om passende activiteiten op te zetten voor alle jongeren in alle dorpen van de gemeente. Het doel op dit thema is dan ook: Passende vrijetijdsbesteding in alle kernen voor alle jongeren.

### Werkgroep Vrije Tijd

De werkgroep Vrije Tijd brengt in kaart wat er allemaal al wordt georganiseerd voor jongeren. Er wordt namelijk al veel georganiseerd, bijvoorbeeld door kerken, verenigingen, de sport- en beweegcoaches, het jongerenwerk en de scholen. Dit aanbod moet ook breder bekend worden gemaakt. Verder willen de werkgroepleden de behoefte van jongeren ophalen, om daar beter op aan te kunnen sluiten.

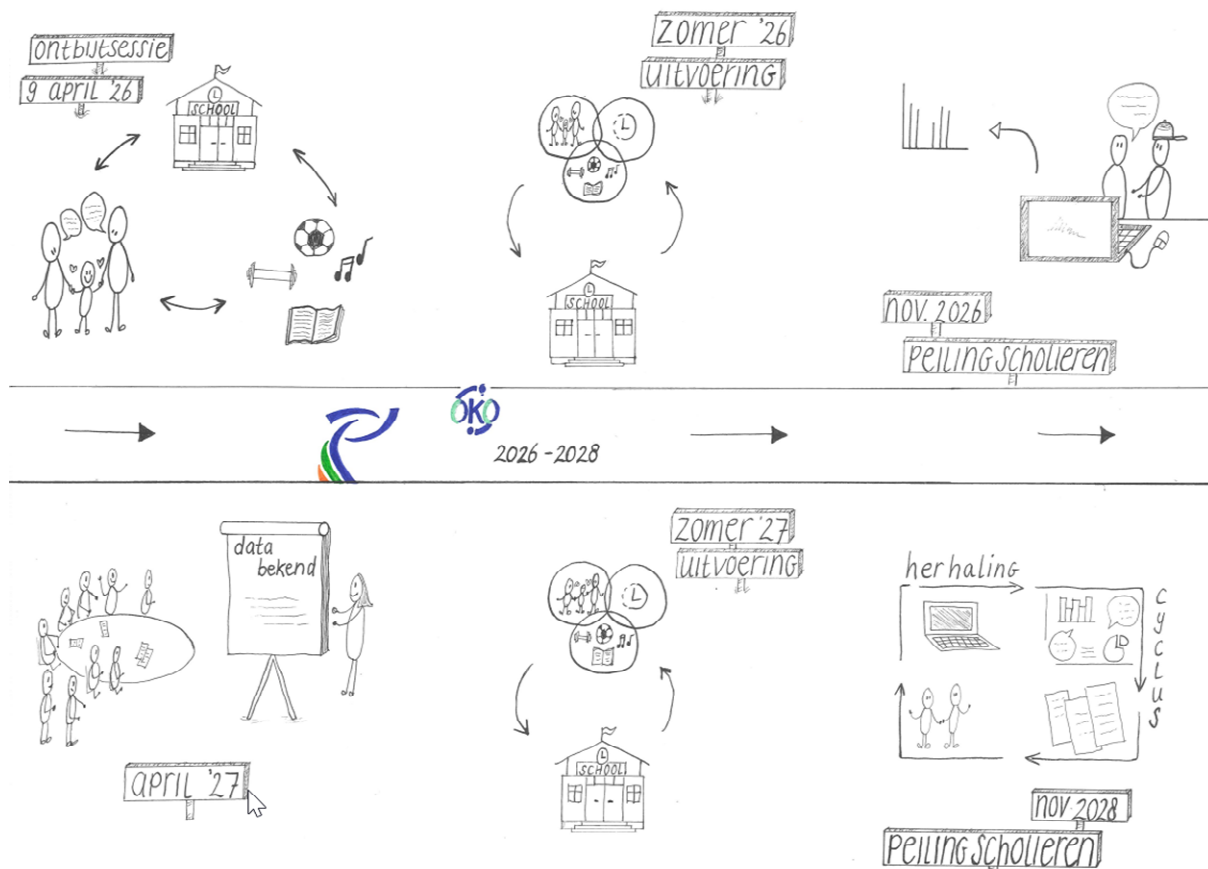
De komende tijd onderzoekt de werkgroep verschillende ideeën om te kijken wat goed werkt. Dan kun je denken aan het afnemen van een korte enquête bij jongeren, een strippenkaart bij verenigingen of clinics op school om kennis te maken met activiteiten, het organiseren van 'The Hunt', maar ook het leggen van contact met verschillende verenigingen en kerken om het aanbod samen te brengen of het breder bekend maken van activiteiten.

## Meedoen met de werkgroepen

De werkgroepen komt een paar keer per jaar bij elkaar. Wil je je aansluiten bij één van deze werkgroepen en zo bijdragen aan gezonde en leuke activiteiten voor jeugdigen in heel Neder-Betuwe? Of je bezig houden met het ontmoeten van ouders onderling of opvoedondersteuning? Neem dan contact op met de OKO-projectleider Nathalie Verbeeck via [OKO@nederbetuwe.nl](mailto:OKO@nederbetuwe.nl)

## Hoe loopt de OKO-cyclus?

OKO werkt met een cyclus van meten, samen praten over de cijfers en bepalen van een aanpak, uitvoeren van de activiteiten en na de evaluatie begint de volgende cyclus met een nieuwe meting. Eind 2026 wordt de OKO-monitor opnieuw afgenomen. In het voorjaar van 2027 zijn de gegevens bekend. Dan praten we weer samen over de prioriteiten en wellicht een aanscherping of wijziging hierin.



## Wist je dat...

### 1. 65% van de jongeren tussen de 10 en 18 jaar graag méér tijd met hun ouder wil doorbrengen?

Samen tijd doorbrengen draagt bij aan verbondenheid, communicatie en wederzijds begrip. Ook versterkt het de band tussen ouder en kind en draagt het bij aan minder risicovol gedrag, zoals roken, alcoholgebruik, gokken of problematisch social media gebruik. Jongeren geven zélf aan dat ze vooral graag vaker echt samen iets doen, zoals een spelletje of een dagje uit gaan.

### 2. Jongeren méér tijd met hun ouder willen doorbrengen, zelfs als ze elkaar al vaak zien?

Een groot deel van de jongeren die al regelmatig tijd doorbrengt met hun ouder, zegt alsnog behoefte te hebben aan meer gezamenlijke momenten.

### 3. 92% van de jongeren het vooral belangrijk vindt dat het gezellig is thuis?

Een momentje samen kan dus al veel verschil maken. Jongeren hechten waarde aan echte aandacht voor elkaar hebben. Niet alleen samen in dezelfde ruimte zijn, maar actief iets delen, zoals een gesprek, een activiteit of een ervaring.

**4. Jongeren het allerliefst écht samen iets doen, in plaats van alleen maar in dezelfde ruimte zijn?**

Jongeren vinden vooral eenvoudige, laagdrempelige activiteiten leuk, vaak gewoon thuis of dichtbij. Denk bijvoorbeeld aan spelletjes spelen, samen ontbijten, lunchen of avondeten en tv, een film of serie kijken. Deze kleine, gezellige momenten vragen weinig voorbereiding, maar betekenen veel. Ze bieden ook een kans voor de ouder om in gesprek te blijven en hun kind beter te leren kennen.

**5. 85% van de jongeren wederzijds vertrouwen belangrijk vindt in de relatie met hun ouder?**

Het vormt de basis voor prettig contact. Bewust tijd met elkaar doorbrengen versterkt de betrokkenheid en biedt waardevolle kansen om steun en begrip te tonen.

**6. Jongeren van 14 t/m 18 jaar het net als jongeren van 10 t/m 13 óók (heel) fijn vinden om tijd met hun ouder door te brengen?**

Naarmate jongeren ouder worden, groeit de behoefte aan zelfstandigheid. Vooral 14- tot 18-jarigen geven aan tijd voor zichzelf belangrijk te vinden. Toch vindt 84% van de jongeren van 14 t/m 18 het óók (heel) fijn om samen dingen te doen met hun ouder en slechts 3% vindt dat niet zo fijn. Autonomie en verbondenheid zijn dus niet elkaars tegenpolen, maar vormen juist samen een gezonde ouder-kindrelatie.

**7. 40% van de jongeren vindt het ook weleens minder leuk of ongemakkelijk om tijd met hun ouder door te brengen?**

Ze geven bijvoorbeeld aan dat hun ouder het vaak druk heeft, ze liever iets met vrienden doen of andere interesses hebben dan hun ouder.

**8. 74% van de jongeren tussen de 12 en 13 jaar het belangrijk vindt dat hun ouder hen helpt met school? Dit is vaker dan bij andere 10- tot 11-jarigen en 14- tot 18-jarigen.**

Een mogelijke reden hiervoor is dat veel jongeren van 12 en 13 in de eerste of tweede klas van de middelbare school zitten of aan het eind van de basisschool. In die periode komt er veel op ze af. Steun is dan extra welkom.

**Bron:** De wist je dat... is gebaseerd op een peiling die is uitgevoerd door Ipsos I&O, in opdracht van het Trimbos-instituut, onder 312 jongeren tussen de 10 en 18 jaar. Hiermee is opgehaald hoeveel tijd jongeren doorbrengen met hun ouder, wat ze leuk vinden om samen te doen en wat ze graag vaker zouden willen doen. Benieuwd naar alle resultaten van de peiling? Bekijk [hier de infographic](#) en het [aanvullende rapport](#).