

Keuzehulp voor interventies die inzetten op veerkracht

Inclusief beschrijving van drie interventies:

- **Vriendenprogramma**
- **Kanjertraining**
- **Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD)**



INHOUD

Keuzehulp voor interventies die inzetten op veerkracht	3
Doel keuzehulp	3
Implementatie van een interventie	4
Meer informatie	4
Bijsluiter bij de keuzehulp	5
Waarom deze keuzehulp?	5
Complex concept	5
Beschrijving van drie interventies die inzetten op veerkracht	6
Vriendenprogramma	6
Wat is het Vriendenprogramma?	6
Educatieve elementen	6
Structuur elementen	6
Kanjertaining	7
Wat is Kanjertaining?	7
Inhoudelijke elementen	7
Educatieve elementen	7
Structuur elementen	7
Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD)	8
Wat is PAD?	8
Inhoudelijke elementen	8
Educatieve elementen	8
Structuur elementen	8

KEUZEHULP VOOR INTERVENTIES DIE INZETTEN OP VEERKRACHT

Sommige jongeren maken veel ingrijpende gebeurtenissen mee en ontwikkelen zich desondanks tot gezonde volwassenen. Anderen houden lang last van vervelende herinneringen en krijgen allerlei klachten. De term veerkracht wordt gebruikt in situaties waarin iemand zich positief aanpast aan tegenslag. Voorheen werd veerkracht gezien als een *eigenschap* die iemand wel of niet heeft en kan aanleren. Momenteel wordt veerkracht meer gezien als een dynamisch *proces* waar allerlei (individuele en omgevings)factoren invloed op hebben. [Deze animatie](#) laat zien welke factoren dat zijn en hoe die elkaar kunnen beïnvloeden.

DOEL KEUZEHULP

Als school kun je uit een grote hoeveelheid interventies kiezen die inzetten op veerkracht. Maar hoe beoordeel je het aanbod? Een keuzehulp kan daarbij helpen. Deze keuzehulp focust zich op interventies in het voortgezet onderwijs en is gebaseerd op literatuuronderzoek. Hierbij is systematisch naar internationale wetenschappelijke literatuur gezocht. De keuzehulp laat zien via welke interventie-elementen je veerkracht (mogelijk) kunt versterken. Als je deze elementen naast een interventie legt, kan dit helpen bij het kiezen van een interventie.

(MOGELIJK) WERKZAME INTERVENTIE-ELEMENTEN

Een interventie bestaat uit verschillende onderdelen. Deze noemen we "elementen". Er zijn drie typen elementen: inhoudelijke, educatieve en structurelementen. Wat zijn de (mogelijk) werkzame elementen in een interventie die kunnen bijdragen aan het versterken van veerkracht van leerlingen in het voortgezet onderwijs? Dat lees je hieronder.

Inhoudelijk: wat leerlingen leren

Specifieke vaardigheden die jongeren tijdens de interventie (aan)leren:

- Inzicht vergroten: activiteiten om leerlingen te helpen meer zelfinzicht te laten verkrijgen en hun houding aan te passen.
- Probleemoplossend vermogen: activiteiten om leerlingen te helpen om hun eigen situatie beter te leren analyseren en hen hiervoor geschikte oplossingen te laten bedenken.
- Coping: activiteiten om leerlingen te helpen om betere strategieën te laten inzetten om met een vervelende situatie om te gaan.
- Sociale vaardigheden: activiteiten om leerlingen te helpen om met anderen te communiceren, betekenisvolle relaties aan te gaan en hun externe hulpbronnen in te zetten.
- Doelen stellen: activiteiten om leerlingen te helpen om doelen (voor de toekomst) te stellen, zodat zij een richtpunt hebben om in periode van tegenslag naartoe te werken. En hiermee meer controle over hun eigen leven kunnen krijgen.

Educatief: hoe leerlingen leren

Technieken en methoden over hoe informatie in de interventie wordt overgebracht door de trainer:

- Oefenen: oefenen van gewenst gedrag (bijvoorbeeld rollenspellen).

- Psycho-educatie: werkvormen gericht op het overbrengen van informatie om de kennis van leerlingen over bijvoorbeeld (eigen) gedrag, vaardigheden en uitkomstmaten te vergroten (let op de mate van psycho-educatie).
- Cognitieve gedragstherapie: breed palet aan werkvormen gericht op het veranderen van (niet-helpende) gedachten bij tegenslag om hier functioneler op te reageren.
- Fysieke activiteiten: werkvormen waarbij leerlingen lichamelijk in beweging zijn (variërend van sport en spel tot yoga).

Leerlingen leren het best als de werkvormen gevarieerd en afwisselend zijn. Interventies die een combinatie van verschillende typen werkvormen inzetten, lijken (mogelijk) effectiever dan interventies die maar één type werkvorm aanbieden.

Structuur: hoe de interventie is opgezet

Elementen die de structuur van de interventie omvatten:

- Schoolbreed inzetten van de interventie: Investeren in welbevinden vanuit een integrale en duurzame aanpak werkt beter dan de inzet van losse interventies. Dit wordt ook wel een schoolbrede aanpak ('whole school approach') genoemd. Hierbij worden activiteiten en interventies op meerdere niveaus in en om school ingezet, en zijn ze ingebed in een breed gedragen beleid. De verantwoordelijkheid voor het welbevinden van leerlingen ligt niet bij één partij. In plaats daarvan wordt de omgeving door de school betrokken. Denk hierbij aan ouders/verzorgers, leraren, zorg- en ondersteuningspartners en beleidsmakers (zie ook *Implementatie*).
- Betrokkenheid van de docent: bijvoorbeeld mogelijkheid tot (kleine) aanpassingen, zodat de interventie beter aansluit bij leerlingen.
- Ondersteuning van de docent/trainer: bijvoorbeeld via een training en/of handleiding die bij de interventie hoort.
- Veilige omgeving: Interventies zijn effectiever als ze worden ingezet in een omgeving waar jongeren zich veilig voelen, met een goed pedagogisch schoolklimaat.

IMPLEMENTATIE VAN EEN INTERVENTIE

Hoe implementeer je een interventie? Zet deze niet los in, maar bekijk het met je schoolteam vanuit een gezamenlijke visie en beleid. Vragen om bij stil te staan zijn:

- Hoe maak je de interventie onderdeel van reguliere lesprogramma?
- Hoe zorg je voor geschikte trainingen voor leerkrachten/docenten en andere medewerkers om de interventie effectief te kunnen begeleiden?
- Hoe zorg je ervoor dat alle medewerkers de elementen van welbevinden en sociaal-emotioneel leren consistent verankeren in de dagelijkse schoolpraktijk en toepassen bij alles wat ze doen? Hoe neem je daarin ook de ouders mee?
- Hoe kun je een interventie op een zorgvuldige manier afstemmen op kwetsbare of risicoleerlingen?
- Hoe zorg je ervoor dat de interventie aansluit bij de behoefte van leerlingen en leerkrachten, en op de juiste wijze worden uitgevoerd?

MEER INFORMATIE

Meer informatie over wat veerkracht vind je bij [Augeo Foundation](#).

Meer informatie over effectieve jeugdinterventies vind je in de [databank](#) van het Nederlands Jeugdinstituut.

BIJSLUITER BIJ DE KEUZEHULP

WAAROM DEZE KEUZEHULP?

Er is onvoldoende bekend *wat werkt* bij het versterken van veerkracht. En hoe het huidige interventie-aanbod hierbij optimaal kan worden ingezet. Hiervoor is meer kennis nodig over de werkzame elementen binnen interventies die bijdragen aan veerkracht. Daarom is met literatuuronderzoek verkend hoe binnen bestaande schoolinterventies effectief ingezet kan worden op het verstevigen van (de bouwstenen van) veerkracht. In een uitgebreide rapportage zijn alle resultaten beschreven.

COMPLEX CONCEPT

Het concept veerkracht is complex. Er is geen eenduidige definitie en het wordt op verschillende manieren gemeten in onderzoek. Veerkracht wordt in de loop der jaren steeds meer gezien als een dynamisch *proces* waar allerlei (individuele en omgevings)factoren invloed op hebben. Het is dus belangrijk veerkracht niet te zien als een individuele eigenschap van een leerling, waar alleen de leerling invloed op heeft. Allerelei factoren uit de omgevingscontext beïnvloeden veerkracht.

Veerkracht bestaat uit verschillende bouwstenen. Het *Resilience Portfolio Model* maakt onderscheid tussen interne hulpbronnen (persoonlijke eigenschappen) en externe hulpbronnen (bronnen van steun uit de omgeving). Ook *coping* is een belangrijk onderdeel, oftewel hoe je op tegenslag reageert. Een ingewikkeldheid is dat de bouwstenen van veerkracht onderling (sterk) kunnen samenhangen. Ook zijn interventie-elementen moeilijk los van elkaar te onderzoeken. Hierdoor zijn er weinig 'harde' conclusies te trekken. Daarom wordt in deze keuzehulp gesproken over 'mogelijk' werkzame elementen.

BESCHRIJVING VAN DRIE INTERVENTIES DIE INZETTEN OP VEERKRACHT

VRIENDENPROGRAMMA

Wat is het Vriendenprogramma?

VRIENDEN is een geïndiceerd preventie- en behandelprogramma voor kinderen en jongeren met depressieve en/of angstklachten of met een angst- en/of stemmingsstoornis. VRIENDEN is een cognitief gedragstherapeutisch programma, dat jeugdigen vaardigheden wil aanleren waarmee zij hun gedrag, gedachten en lichamelijke reacties kunnen aanpakken die angst en depressie in stand houden. VRIENDEN is bedoeld voor verschillende leeftijdscategorieën, waaronder jongeren van 12 t/m 16 jaar. VRIENDEN voor jongeren van 12 t/m 16 jaar omvat tien bijeenkomsten.

Inhoudelijke elementen

De aan te pakken factoren van VRIENDEN zijn lichamelijke reacties, denkprocessen en leer- en gedragsprocessen. Het leren beschikking krijgen over *probleemoplossende vaardigheden* is een subdoel van VRIENDEN, dat expliciet terugkomen in meerdere bijeenkomsten. Verschillende oefeningen kunnen *zelfinzicht vergroten*. Sociale vaardigheden komen tijdens één bijeenkomst expliciet aan bod. Hetzelfde geldt voor *doelen stellen*, waarbij jongeren een stappenplan maken om een probleem aan te pakken.

Educatieve elementen

Een subdoel van VRIENDEN is het verminderen van negatieve associaties en gedachten. Elementen uit *cognitieve gedragstherapie* komen geregeld terug in oefeningen. Ook *psycho-educatie* wordt toegepast. Een ander subdoel van de interventie is het verminderen van lichamelijke reacties. Rondom *fysieke* activiteiten worden er ontspanningsoefeningen ingezet. In de interventiebeschrijving zijn de oefeningen niet tot in detail beschreven. Wel lijkt er variatie in de oefeningen te zitten.

Structuur elementen

Binnen een *schoolbrede* aanpak wordt de omgeving van de school betrokken, waaronder de ouders. VRIENDEN voor jongeren in de leeftijd van 12 t/m 16 jaar doet dit, aangezien het vier ouderbijeenkomsten bevat. Het pakket van de interventie bevat een handleiding voor behandelaars. VRIENDEN kan als preventief programma uitgevoerd worden door leerkrachten, intern begeleiders op scholen en schooldecanen. Zij kunnen *ondersteund* worden bij het inzetten van deze interventie. Degenen zonder specialistische klinische achtergrond (bijvoorbeeld leerkrachten, onderwijskundige medewerkers en studenten psychologie of gezondheidswetenschappen) kunnen namelijk door middel van een trainingsprogramma kennis vergaren om VRIENDEN als preventieprogramma op een school of kleine groepssetting toe te passen. Deze training is echter niet verplicht, omdat het protocol tot op de minuut is uitgeschreven.

KANJERTRAINING

Wat is Kanjertraining?

Kanjertraining is bedoeld voor kinderen en jongeren die problemen hebben in de omgang met anderen, en voor hun klasgenoten en/of ouders. Het doel is voorkomen of verminderen van sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en sociaal teruggetrokken gedrag, en het bevorderen van welbevinden. Kanjertraining kan voor verschillende leeftijdsgroepen ingezet worden, waaronder preventief in het voortgezet onderwijs, binnen klas 1 en 2. Op het voortgezet onderwijs geeft een docent de Kanjerlessen, die 45 minuten duren, meestal tijdens het mentoruur. Er zijn 17 lessen voor klas 1 en 11 lessen voor klas 2, die door de docent naar eigen inzicht over het gehele schooljaar verdeeld worden.

Inhoudelijke elementen

De belangrijkste factoren die Kanjertraining tracht te beïnvloeden zijn sociale en emotionele vaardigheden, motivatie, sociale informatieverwerking, het gevoel invloed te hebben, en hebben van zelfvertrouwen en een realistisch zelfbeeld. Tijdens de lessen wordt er voornamelijk op ingezet dat jongeren *inzicht* krijgen in hun eigen gedrag en de gevolgen voor anderen hiervan. Vervolgens leren zij *sociale vaardigheden* die passen bij het thema van de les (bijvoorbeeld grenzen aangeven, en het geven en ontvangen van feedback).

Educatieve elementen

De combinatie van *gedragstherapeutische* technieken met *cognitieve* elementen en het *oefenen* van concrete situaties is een belangrijke basis voor de Kanjertraining. Jongeren leren middels *psycho-educatie* over hun eigen (meeloop)gedrag en de gevolgen die dit voor anderen kan hebben. Vervolgens *oefenen* zij in concrete sociale probleemsituaties met verschillende vormen van gedrag en het effect dat dit heeft. In de interventiebeschrijving zijn de oefeningen niet tot in detail beschreven, maar hierin wordt wel aangegeven dat de lessen grotendeels dezelfde opbouw hebben. Hoewel er grote variatie is in de behandelde lesthema's, lijkt er weinig afwisseling te zijn in de type oefeningen die gedaan worden.

Structuur elementen

De Kanjertraining wordt preventief *schoolbreed* ingezet, waarbij ook gewerkt wordt aan het verbeteren van de *veiligheidsbeleving* en het onderlinge vertrouwen in de groep. Ook ouders kunnen door de school betrokken worden d.m.v. ouderavonden, informatie per leskern (via zogenaamde info-doebladen) en de mogelijkheid om jaarlijks deel te nemen aan een Kanjerles in de klas. Voor het schoolteam dat de lessen in de klas verzorgt is een tweedaagse opleiding beschikbaar, welke een voorwaarde is om een licentie te ontvangen en de lessen in de klas te mogen geven. Om deze licentie te mogen behouden is het verplicht om na twee en vier jaar een nascholingsdag te volgen.

PROGRAMMA ALTERNATIEVE DENKSTRATEGIEËN (PAD)

Wat is PAD?

Het Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD) is een universeel preventieprogramma waarmee scholen de sociaal-emotionele competenties van hun leerlingen (4-12 jaar) kunnen vergroten om zo gedragsproblemen te voorkomen. PAD wordt klassikaal gezet en uitgevoerd door de leerkracht, waarbij kinderen vanaf de kleuterjaren tot en met groep 8 vaardigheden leren op vier gebieden: 1. Zelfbeeld (Wie ben ik en hoe waardeer ik mijzelf?), 2. Zelfcontrole (Hoe ga ik om met heftige emoties?), 3. Emoties (Hoe voel ik mij en hoe voelt de ander zich?, en 4. Probleem oplossen (Hoe kunnen we op een constructieve wijze een probleem oplossen?). PAD bestaat uit 161 klassikale lessen die verdeeld over acht leerjaren worden aangeboden. Gemiddeld wordt er 1 of 2 maal per week een les gegeven van 30-45 minuten. Ook is er dagelijks tijd voor de verwerking van het geleerde.

Inhoudelijke elementen

Probleemoplossende vaardigheden komen terug in PAD, bijvoorbeeld aan de hand van het stoplicht ('stop-denk-doe') en het bespreken van alledaagse problemen en dilemma's. Oefeningen dragen bij aan het vergroten van *zelfinzicht*. In de lagere groepen ligt de nadruk daarbij op het leren van zelfcontrole, bij de middengroep op het omgaan met gevoelens en bij de oudere groepen gaat het vooral over problemen oplossen. *Sociale vaardigheden* komen in die zin aan bod doordat kinderen onder meer leren over hun gevoelens te communiceren en leren hoe hun gedrag anderen beïnvloedt. Het *stellen van doelen* door kinderen komt niet expliciet terug.

Educatieve elementen

PAD is gebaseerd op het ABCD-model of Development. Volgens dit model ontwikkelen mensen zich optimaal als er integratie plaatsvindt van gevoelens, gedrag en *cognitie*. De integratie is een levenslang en dynamisch proces. Het element *oefenen* komt een aantal keer terug, zoals oefenen met het geven en ontvangen van complimenten, rollenspellen en problemen oplossen. Wat betreft *psycho-educatie* wordt er – vooral bij de jongere leeftijdsgroepen – gebruik gemaakt van verhaaltjes. *Fysieke activiteiten* komen niet letterlijk naar voren. In de interventiebeschrijving zijn de oefeningen niet tot in detail beschreven. Het is daarom lastig te beoordelen in welke mate de oefeningen gevarieerd zijn. Er lijkt variatie in de oefeningen te zitten.

Structuur elementen

Binnen een *schoolbrede* aanpak wordt de omgeving van de school betrokken, waaronder de ouders. In het leerplan is informatiemateriaal voor ouders te vinden. Er zijn voorbeeldbrieven die mee naar huis gegeven kunnen worden en er is tekst voor een informatieboekje beschikbaar. In principe is het de bedoeling dat de school een of meerdere informatiebijeenkomsten voor ouders organiseert. Scholen die het programma willen gebruiken moeten een cursus op teamniveau volgen. Leerkrachten, die PAD uitvoeren, worden *ondersteund* door middel van deze PAD-teamcursus.

Hierbij wordt ingegaan op de opbouw en de inhoud van het leerplan, en bijvoorbeeld de omgangsstijl van leraren. Ook wordt binnen de school een stuurgroep samengesteld, die over het algemeen bestaat uit leraren, een intern begeleider of gedragspecialist en een directielid. Deze stuurgroep wordt begeleid door een trainer. Samen bereiden zij de teamscholing en implementatie van het leerplan voor. De stuurgroep is actief zolang de implementatie loopt.