



Nederlands  
Jeugdinstituut

# Wat werkt bij sociaal- emotionele vaardigheidstrainingen

Nieuwe wetenschappelijke inzichten

Juni 2021 | Marianne Hooijsma en Inge Bastiaanssen

# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Wat verstaan we onder sociaal-emotionele vaardigheden? .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Interventies voor het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden.....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Studie 1 – Effectieve interventiecomponenten .....</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Studie 2 – <i>Rots &amp; Water</i> in vergelijking met andere interventies .....</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Samenvatting, conclusie en tips .....</b>	<b>6</b>
	5.1 Tips voor ontwikkelaars van interventies .....	8
	5.2 Tips voor scholen en gemeenten .....	8

# 1 Wat verstaan we onder sociaal-emotionele vaardigheden?

Bij het opgroeien krijgen kinderen te maken met verschillende ontwikkelingstaken.<sup>1</sup> Die zijn onder te verdelen in lichamelijke, cognitieve, sociaal-emotionele en morele opgaven. Tijdens de sociaal-emotionele ontwikkeling groeit bij kinderen het begrip over wie zij zijn, wat zij denken en voelen, en hoe zij een positieve relatie met anderen kunnen opbouwen.

Sociaal-emotionele vaardigheden helpen ons omgaan met de sociale wereld om ons heen.<sup>2</sup>

Voorbeelden van sociaal-emotionele vaardigheden zijn: weerbaar zijn, vriendschappen aangaan en onderhouden, en omgaan met lastige sociale situaties, zoals pesten.

## 2 Interventies voor het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden

Om kinderen te helpen sociaal vaardiger te worden, zijn er diverse interventies ontwikkeld. De afgelopen decennia is er steeds meer aandacht gekomen voor het ontwikkelen van sociaal-emotionele vaardigheden binnen of vanuit de school.

In de databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut zijn interventies opgenomen die door de Erkenningscommissie Interventies erkend zijn als goed onderbouwd of effectief.<sup>3</sup> Van interventies die niet in de databank zijn opgenomen, is de effectiviteit (nog) niet aangetoond. Dat wil dus niet zeggen dat deze interventies niet werken. We weten het alleen niet.<sup>4</sup> Als een interventie bestaat uit elementen die wetenschappelijk onderbouwd zijn, vergroot dit de effectiviteit.

Interventies voor sociaal-emotionele vaardigheden zijn te groeperen in drie typen:

- 1) universele interventies, ontworpen voor alle kinderen, ook als er geen problemen zichtbaar zijn;
- 2) selectieve interventies, gericht op groepen kinderen met een verhoogd risico voor het ontwikkelen van problemen; en
- 3) geïndiceerde interventies, gericht op individuele kinderen met problemen.

In januari en april 2021 zijn er in Nederland twee wetenschappelijke studies verschenen die nieuwe inzichten presenteren over de effectiviteit van interventies voor het versterken van sociaal-

---

<sup>1</sup> Spanjaard, H. & Slot, W. (2015). Tijden veranderen, ontwikkelingstaken ook. Een 'update' van het competentiemodel. In: *Kind en Adolescent Praktijk*, 3, 14-21. DOI: 10.1007/s12454-015-0029-0.

<sup>2</sup> De Mooij, L. S. (2021). *Opening the black box. Examining effective components of interventions for children's social-emotional development*. Proefschrift. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.

<sup>3</sup> <https://www.nji.nl/nl/Databank/Effectieve-Jeugdinterventies>

<sup>4</sup> Bastiaanssen, I. (2019). *Effectief werken in een veranderd jeugdveld*. Utrecht: NJi, geraadpleegd via <https://www.nji.nl/nl/Kennis/Publicaties/NJi-Publicaties/Effectief-werken-in-het-veranderende-jeugdveld>

emotionele vaardigheden. Deze studies zijn met name gericht op universele interventies (type 1), die worden uitgevoerd binnen of vanuit scholen. In dit achtergrondartikel brengen we de inzichten uit deze studies onder de aandacht.

### 3 Studie 1 – Effectieve interventiecomponenten

Brechtje de Mooij onderzocht in haar promotieonderzoek hoe specifieke componenten van een interventie samenhangen met de effecten van die interventie op de sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen.<sup>5</sup> Dit deed ze aan de hand van een meta-analyse van 97 studies naar interventies voor kinderen van 2 tot 17 jaar oud. Daarnaast deed ze onderzoek naar geïsoleerde componenten van interventies in de bovenbouw van 54 basisscholen.

De Mooij signaleerde dat de bestudeerde interventies een klein positief effect hebben op de sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen. Niet alle interventiecomponenten lijken even goed te werken. Zo merkte De Mooij dat componenten die gericht zijn op lichamelijke activiteiten, de zogeheten psychofysieke componenten, geen invloed hebben op de effectiviteit van de interventie. Voorbeelden van dergelijke componenten zijn ontspanningsoefeningen of lichamelijke oefeningen gericht op het ervaren van succes, zoals plankjes doorslaan, of vertrouwen, zoals jezelf achterover laten vallen en door anderen worden opgevangen.

Voor cognitief-emotionele interventiecomponenten die gericht zijn op het begrijpen of veranderen van emoties en cognities kon De Mooij niet onderzoeken of ze invloed hadden op de effectiviteit van de interventie. De reden was dat er te weinig studies bestaan naar interventies zonder dergelijke componenten. Wel vond ze aanwijzingen dat *het aantal* cognitief-emotionele interventiecomponenten invloed heeft op de interventie-effecten. Bij interventies met minimaal tien van dergelijke onderdelen zag ze een groter effect.

Interventies met componenten die gericht zijn op het overbrengen van kennis over sociaal vaardig gedrag (psycho-educatie) lieten daarentegen grotere positieve veranderingen zien in de sociaal-emotionele vaardigheden dan interventies zonder deze componenten. Dat gold ook voor interventies met activiteiten gericht op het oefenen van sociaal-emotionele vaardigheden.

De onderzoeken op basisscholen leverden verschillende inzichten op. Zo bleek dat het zelfvertrouwen van kinderen verbeterde en hun sociale angsten verminderden door de volgende elementen:

- blootstelling aan datgene waar zij angstig voor waren;
- activiteiten waarbij niet-helpende gedachten werden aangepast;
- het stimuleren van hun autonomie.

Daarbij bleek echter ook dat een combinatie van deze componenten niet effectiever was dan losse componenten. De Mooij concludeert dat de 'dosering' van interventiecomponenten – het aantal oefeningen per component – invloed heeft op de effectiviteit van een interventie. Er is een onderscheid te maken tussen interventies die gericht zijn specifiek gedrag, zoals het vergroten van

---

<sup>5</sup> De Mooij, L. S. (2021). *Opening the black box. Examining effective components of interventions for children's social-emotional development*. Proefschrift. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.

zelfvertrouwen, en brede interventies die in een korte periode gericht zijn op meerdere gedragsmatige en cognitieve aspecten tegelijkertijd. De Mooij suggereert dat interventies met voldoende specifieke componenten effectiever zijn dan brede interventies met verschillende componenten. Bij psycho-educatie dragen bijvoorbeeld drie tot zes oefeningen bij aan een groter effect, en bij training van sociaal-emotionele vaardigheden gaat het om elf tot twintig oefeningen.

## 4 Studie 2 – *Rots & Water* in vergelijking met andere interventies

Esther Mertens keek in haar promotieonderzoek specifiek naar de effectiviteit van de interventie *Rots & Water*. Daarbij maakte ze een vergelijking met andere interventies voor kinderen die gericht zijn op het verbeteren van sociaal-emotionele vaardigheden.<sup>6</sup> Mertens besteedde onder andere aandacht aan de omstandigheden waaronder een interventie effectief is of juist niet, en welke interventiecomponenten bijdragen aan de effectiviteit van de interventie. Aan de hand van een meta-analyse van 104 studies met in totaal 99 verschillende interventies onderzocht Mertens de effectiviteit van universele interventies. De effectiviteit van *Rots & Water* onderzocht ze door leerlingen uit de eerste klassen van dertien vmbo-scholen gedurende twee jaar te volgen.

*Rots & Water* wordt uitgevoerd door gymleerkrachten die daar voor getraind zijn. De interventie bevat verschillende componenten vanuit een psychofysieke benadering, zoals ook aan bod kwam in de studie van De Mooij. Naast lichamelijke ontspanningsactiviteiten zijn in *Rots & Water* psychofysieke componenten opgenomen die gericht zijn op oefenen van sociale vaardigheden. Daarin werken kinderen met behulp van rollenspellen aan het aanvoelen van grenzen en aan hun lichaamshouding.

Net als De Mooij signaleerde Mertens dat universele interventies een klein effect hebben op de sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen. Dat geldt ook voor *Rots & Water*. Specifiek voor deze interventie bemerkte ze dat vmbo-leerlingen zich na deelname iets prettiger en minder agressief voelden dan jongeren die de interventie niet hadden gevolgd. Mertens zag bijvoorbeeld een toename in psychologisch welzijn, seksuele autonomie en emotieregulatie. Daarnaast signaleerde ze een afname van internaliserend probleemgedrag bij vmbo-leerlingen die de interventie volgden. Hoewel het verbeteren van weerbaarheid een van de belangrijke doelen van veel interventies is, constateerde Mertens dat universele interventies, inclusief *Rots & Water*, hier geen verbetering op lieten zien.

Daarnaast wees de uitgevoerde meta-analyse van onderzoek naar diverse socialevaardigheidsinterventies uit dat sommige effectieve interventiecomponenten, zoals individuele begeleiding, zelden worden toegepast. Anderzijds bleken componenten die wel vaak worden toegepast, zoals discussies en emotieregulatie, juist bij te dragen aan nadelige effecten. Mertens concludeerde dat interventiecomponenten die bijdragen aan positieve interventie-effecten onvoldoende gebruikt worden. Dit biedt ruimte om universele interventies te verbeteren.

---

<sup>6</sup> Mertens, E. (2021). *Skills and struggles in the intra- and interpersonal domain. Effectiveness of universal school-based interventions*. Proefschrift. Utrecht: Universiteit Utrecht.

Daarnaast bleek het effect van *Rots & Water* bij vmbo-leerlingen af te hangen van de wijze waarop de interventie werd aangeboden. De (kleine) effecten van *Rots & Water* waren met name te zien wanneer uitsluitend getrainde gymleerkrachten de interventie aanboden, tijdens specifieke lessen. Als ook andere leerkrachten informatie hadden gekregen over het begeleiden van de interventielessen en het ondersteunen van de gymleerkrachten, leverde dat geen extra effecten op. Dat gold ook voor situaties waarin ouders via een documentaire, een *Rots & Water*-les op school en wekelijkse informatiemails geïnformeerd waren over de interventie. Veranderingen in de sociaal-emotionele vaardigheden van jongeren waren met name zichtbaar in het eerste jaar van *Rots & Water*. Mertens suggereerde dat het voor het (kleine) effect van *Rots & Water* bij vmbo-leerlingen mogelijk voldoende is om de interventie alleen in te zetten tijdens het eerste jaar, en alleen tijdens specifieke interventielessen.

## 5 Samenvatting, conclusie en tips

De studies van De Mooij en Mertens laten zien dat universele interventies slechts een klein effect hebben op de sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen. Ze laten ook zien dat er ruimte is voor verbetering.

Uit de studies kwam naar voren dat sommige interventiecomponenten beter werken dan andere. Interventies maken mogelijk nog te weinig gebruik van specifieke interventiecomponenten die bijdragen aan sterkere effecten. Daarnaast signaleren beide onderzoekers dat de 'dosering' van de aangeboden componenten van belang is, dus het aantal oefeningen. De Mooij suggereert in haar studie dat interventies waarschijnlijk effectiever zijn als ze gericht zijn op specifiek gedrag. Voorwaarde is dat de dosering van de specifieke interventiecomponenten toereikend is. Dergelijke specifieke interventies zouden beter werken dan interventies met verschillende componenten, gericht op meerdere gedragsmatige en cognitieve aspecten tegelijkertijd. Mertens geeft daarnaast aan dat het om het (kleine) positieve effect te behalen wellicht voldoende is om de interventie voor kortere tijd en alleen door specifiek getrainde gymleerkrachten in te zetten tijdens specifieke interventielessen. Mertens' uitspraken hebben betrekking op *Rots & Water* bij vmbo-leerlingen.

De combinatie van deze twee studies maakt ook duidelijk dat betrokkenen de specifieke inhoud van interventies goed moeten bekijken. Daarbij moeten zij rekening houden met de situatie en context waarin ze worden toegepast. De Mooij laat met haar studie zien dat psychofysische interventiecomponenten geen invloed hebben op de effectiviteit van een interventie, wat ook bleek uit eerdere wetenschappelijke studies in binnen- en buitenland. Desondanks wijst Mertens erop dat jongeren zich wel iets prettiger en minder agressief voelden door *Rots & Water*, een interventie met een focus op psychofysische activiteiten. Mogelijk beïnvloedt de manier waarop psychofysische activiteiten worden ingezet de effectiviteit van de interventie. *Rots & Water* bevat zowel lichamelijke activiteiten die alleen gebruikmaken van het psychofysische component, als lichamelijke activiteiten voor het oefenen van sociale en emotionele vaardigheden. De psychofysische activiteiten in *Rots & Water* bevatten daarmee psycho-educatieve en vaardigheidselementen. Zo worden de werkzame interventiecomponenten dus benut.

Opgemerkt moet worden dat Mertens een specifieke groep van jongeren onderzocht die volgens haar vaker sociale problemen lijkt te ervaren, namelijk vmbo-leerlingen. De Mooij keek in haar meta-analyse van de effectiviteit van psychofysieke interventiecomponenten naar een bredere doelgroep, namelijk kinderen en jongeren van 2 tot 17 jaar oud. De specifieke doelgroep van Mertens biedt mogelijk meer ruimte voor verbetering van sociaal-emotionele vaardigheden door een interventie dan de bredere doelgroep van De Mooij. Dat zou het verschil in het gevonden effect kunnen verklaren.

Ten slotte verschilt de effectiviteit van interventiecomponenten mogelijk per ontwikkelingsfase.<sup>7</sup> Oudere kinderen kunnen wellicht beter dan jongere kinderen de vertaalslag maken van psychofysieke activiteiten naar cognities en vaardigheden, doordat zij cognitief verder ontwikkeld zijn.

Bij het inzetten van een interventie is het belangrijk om rekening te houden met beschikbare kennis over de effectiviteit van interventies. Daarnaast moet er aandacht zijn voor de wensen van kinderen, jongeren, ouders en professionals.<sup>8</sup> Een veelgehoord argument voor de inzet van psychofysieke componenten tijdens interventies is dat kinderen, ouders en onderwijsprofessionals (zoals gymleerkrachten) dat leuk vinden.<sup>9 10</sup> Hoewel de effectiviteit van dergelijke interventies specifiek voor de sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen niet altijd bewezen is, kan het plezier dat kinderen erdoor ervaren er wel voor zorgen dat zij zich prettiger voelen op school. Desondanks is het van belang om het doel van de interventie voor ogen te houden, namelijk het verbeteren van de sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen. Een interventie die beschikbare kennis over 'wat werkt' benut, en die aansluit bij de wensen van kinderen, jongeren, ouders en professionals, lijkt daarbij de beste keuze.<sup>11</sup>

---

<sup>7</sup> Onrust, S. A., Otten, R., Lammers, J., & Smit, F. (2016). School-based programmes to reduce and prevent substance use in different age groups: What works for whom? Systematic review and meta-regression analysis. *Clinical Psychology Review*, 44, 45-59. doi: 10.1016/j.cpr.2015.11.002

<sup>8</sup> Van Wetering-Wiersma, M., & Redeker, L. (2020). *Perspectieven van kinderen en jongeren op elementen van sociale vaardigheidsinterventies*. Amsterdam: Stichting Alexander.

<sup>9</sup> Verweij, S. (2020). *Implementatiestrategieën sociale vaardigheidsinterventies*. Utrecht: NJi.

<sup>10</sup> ZonMw (2020). *Consortia Effectiviteit psychosociale interventies jeugd. Eindrapportage*. Den Haag : ZonMw.

<sup>11</sup> Fekkes, M. & de Mooij, B (2021). *Tipsheet voor ontwikkelaars: Werkzame elementen in sociale vaardigheidstrainingen*. Leiden: TNO.

## 5.1 Tips voor ontwikkelaars van interventies

- Maak meer gebruik van interventiecomponenten die werken: het overbrengen van kennis over gedrag (psycho-educatie), activiteiten gericht op het oefenen van sociaal-emotionele vaardigheden, en cognitief-emotionele componenten.
- Lichaamsoefeningen (psychofysiek) op zichzelf dragen niet bij aan het versterken van sociale vaardigheden of weerbaarheid. Ze kunnen mogelijk wel bijdragen aan ontspanning en onderling vertrouwen. Veel kinderen vinden dergelijke oefeningen ook leuk. Zorg dat inzet hiervan niet ten koste gaat van werkzame interventiecomponenten.
- *Meer is niet beter*: richt interventies op specifiek gedrag, zoals het vergroten van zelfvertrouwen, met een toereikende dosering van specifieke componenten, zoals activiteiten gericht op psycho-educatie.
- Laat de interventie aansluiten op de wensen van kinderen, jongeren, ouders en professionals.

## 5.2 Tips voor scholen en gemeenten

- Benut interventies die gebaseerd zijn op kennis over 'wat werkt'. Raadpleeg de [databank Effectieve Jeugdinterventies](#).
- Als een interventie niet in de databank staat, wil dat niet zeggen dat deze interventie niet werkt. Informeer bij de interventieontwikkelaar of de interventie werkzame componenten bevat en gericht is op specifiek gedrag (regel: *meer is niet beter*).
- Kies een interventie die aansluit bij de wensen van kinderen, jongeren, ouders en professionals.
- Een interventie is effectiever wanneer deze is ingebed in een samenhangende aanpak. Sociale vaardigheden van kinderen worden sterker wanneer het schoolklimaat veilig is. Meer informatie hierover is terug te vinden in de NJi-publicatie *Potentie van preventie*.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Driedonks, M. & Kruij, J. (2021). *Potentie van preventie. Over de inzet van effectieve preventie*. Utrecht: NJi. Geraadpleegd via: <https://www.nji.nl/nl/Kennis/Publicaties/NJi-Publicaties/Potentie-van-preventie>