

Interventie

Omgaan met Pubers

Erkenning

Erkend door deelcommissie Jeugdzorg en psychosociale/pedagogische preventie

Datum: 11 februari 2022
Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is: Oosthoek, Blokland, de Bruyn (2 december 2021).
Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Omgaan met Pubers'. Utrecht:
Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies.

Inhoud

Samenvatting	4
Doelgroep.....	4
Doel	4
Aanpak	4
Materiaal	4
Onderbouwing.....	5
Onderzoek.....	5
1. Uitgebreide beschrijving.....	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	8
1.3 Aanpak.....	9
2. Uitvoering.....	15
3. Onderbouwing	19
4. Onderzoek	26
4.1 Onderzoek naar de uitvoering	26
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten	29
5. Samenvatting Werkzame elementen	31
6. Aangehaalde literatuur	32

Samenvatting

De interventie *Omgaan met Pubers* is de geactualiseerde versie van een cursus waarin ouders leren omgaan met de uitdagingen die de puberteit met zich meebrengt. Het doel daarvan is om een positieve ontwikkeling van jeugdigen te bevorderen door in gezinnen een positief ondersteunende en op de leeftijdsfase afgestemde opvoedaanpak te stimuleren.

De cursus biedt informatie over wat de puberteit inhoudt en van ouders vraagt, en wil het zelfvertrouwen en de competentie van ouders versterken door het normaliseren van opvoedingsvragen en het aanreiken van bij deze nieuwe ontwikkelingsfase passende opvoedingsvaardigheden. Die kunnen een goed contact en positieve communicatie van ouders met hun puber bevorderen maar bieden ook houvast bij het grenzen stellen. Pubers ervaren als gevolg daarvan een betere communicatie met hun ouders evenals meer sturing bij risicovol gedrag. In de zes cursusbijeenkomsten staat er telkens een ander onderwerp of opvoedings- vaardigheid centraal. Een belangrijk onderdeel van elke bijeenkomst vormt het bespreken en oefenen van de geleerde vaardigheden in bijvoorbeeld een rollenspel. Ook het uitwisselen van ervaringen en bevorderen van onderlinge steun van ouders naar elkaar is een belangrijk onderdeel van de cursus.

Doelgroep

De doelgroep van *Omgaan met Pubers* zijn ouders van jeugdigen in de leeftijd van elf tot zestien jaar zonder ernstige problemen.

Doel

De interventie heeft als doel de opvoedcompetentie van ouders te versterken gericht op een positief ondersteunende en op de leeftijdsfase van pubers afgestemde opvoedaanpak. Het resultaat daarvan is dat pubers een beter contact en open communicatie met hun ouders ervaren met begrip voor hun belevingswereld, evenals duidelijke gedragsregels en sturing bij risicovol gedrag.

De subdoelen voor ouders zijn: a. toegenomen kennis b. zelfvertrouwen en steun en c. kunnen toepassen van opvoedvaardigheden gericht op deze ontwikkelingsfase.

Aanpak

De oudercursus bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. De eerste bijeenkomst kan ook als losse themabijeenkomst worden gevolgd waarna ouders kunnen doorstromen naar de cursus.

De cursus kent een gestructureerd curriculum gebaseerd op kennis over effectieve ouderprogramma's, theorievorming over de puberteit als ontwikkelingsfase, ouderschap en opvoeding en gedragsbeïnvloeding.

In elke bijeenkomst staat een ander onderwerp of andere vaardigheid op de agenda. De vaardigheden die centraal staan in de cursus zijn samengevat in de didactische kapstok: Luisteren-Overleggen-Sturen (LOS). Met deze vaardigheden wordt tijdens de bijeenkomsten en thuis geoefend door middel van rollenspel en thuisopdrachten.

Materiaal

Het benodigde materiaal bestaat uit een draaiboek voor cursusleiders waarin de opzet en uitvoering van elke bijeenkomst gedetailleerd is beschreven en een USB-stick voor cursusleiders met daarop: een PowerPoint presentatie per bijeenkomst, materialen bij verschillende werkvormen, thuisopdrachten, ouderfolders, evaluatieformulieren, overzicht LOS-model, certificaat voor ouders en een folder plus poster voor de werving.

Onderbouwing

Omgaan met Pubers richt zich op beïnvloedbare factoren in de opvoeding van pubers. De opvoedcompetentie van ouders kan worden versterkt als zij meer inzicht krijgen in de puberteit als ontwikkelingsfase en hun eigen rol daarin. Het aanreiken van bij deze ontwikkelingsfase passende opvoedvaardigheden kan ouders helpen om adequaat te kunnen inspelen op veranderend (en soms risicovol) gedrag en wisselende stemmingen van hun puber. De gekozen aanpak en werkwijze zijn o.a. gebaseerd op inzichten uit de sociale leertheorie (Bandura, 1977) over effectieve vormen van gedragsbeïnvloeding, kennis over werkzame factoren in oudertrainingen en op theorieën over de puberteit als ontwikkelingsfase met bijbehorende ontwikkelingsopgaven en opvoedtaken van ouders. De werkwijze is gericht op empowerment van ouders door het delen van kennis om daarmee bewustwording te creëren, het oefenen van vaardigheden en bekrachtigen van wat goed gaat en het bevorderen van onderlinge steun.

Onderzoek

In de pilotfase is een procesevaluatie annex tevredenheidsonderzoek uitgevoerd (De Bruyn, 2019a). Zowel ouders als cursusleiders zijn positief over opzet en inhoud van de cursus. Cursusleiders vinden de bijeenkomsten helder en zijn tevreden over de opbouw en afwisseling in werkvormen.

In 2005 is een effectstudie ($n=33$) gedaan naar de oorspronkelijke cursus *Beter Omgaan met Pubers* waarbij ouders in de interventiegroep op vijf items met betrekking tot kennis, houding en gedrag significant beter scoorden dan ouders in een controlegroep van wachtlijstouders (Adriaensens & Koopmans, 2005). De significante verbetering was te zien op zowel kennis, houding als gedrag. Na afloop konden deelnemers beter grenzen stellen aan het gedrag van hun puber ($\alpha = .02$) en passend reageren op het gedrag ($\alpha < .01$). Ouders benoemden ook dat het contact met hun puber was verbeterd ($\alpha = .03$).

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Doelgroep

De doelgroep van *Omgaan met Pubers* zijn ouders¹ van jeugdigen van elf tot zestien jaar zonder ernstige problemen. In de cursus en in dit werkblad worden zij 'pubers' genoemd.

Selectie van doelgroepen

Omgaan met Pubers is bedoeld voor gezinnen waarin de opvoeding en het gezinsleven zonder al te grote problemen kan worden gekenmerkt. Ook in die gezinssituaties zijn er opvoedvragen en perioden waarin de opvoeding en dagelijkse omgang met elkaar soms minder soepel verloopt of stress bij ouders oplevert.

De cursus kent een open inschrijving waarbij geïnteresseerde ouders zichzelf kunnen aanmelden bij een uitvoerende organisatie in de eigen wijk/stadsdeel of gemeente. Bij aanmelding vindt een kort telefonisch contact of mondeling gesprek plaats om te kunnen vaststellen of de cursus een passend aanbod is voor deze ouder.

De cursus die aanvankelijk sterk op de doelgroep migrantenouders was gericht, heeft zich in de loop der jaren verbreed tot een interventie voor gezinnen met uiteenlopende culturele achtergronden en samenlevingsvormen.

De deelname van ouders in achterstandsituaties zoals laagopgeleide ouders met een migratieachtergrond blijft wel extra inspanning vragen. Goede samenwerking met sleutelfiguren in de wijk en positieve mond-tot-mond reclame is belangrijk om ouders over het aanbod te informeren en de drempel om daaraan deel te nemen te verlagen. Soms zijn ouders zich niet bewust van het feit dat de problemen die zij in de opvoeding ervaren, kunnen samenhangen met de ontwikkeling die hun kind doormaakt. In dit bewustwordingsproces vervullen sleutelfiguren zoals contactouders op scholen of ouders die eerder een cursus hebben gevolgd een cruciale rol. Zij kunnen vertellen waar de cursus over gaat, wat een ouder eraan zou kunnen hebben en hen stimuleren tot deelname.

Om deel te kunnen nemen is het belangrijk dat de ouder:

- een kind heeft tussen 11 en 16 jaar oud;
- gemotiveerd tot en geïnteresseerd is in deelname;
- zich wil verdiepen in haar/zijn rol als opvoeder;
- open staat voor ervaringen en problemen van andere opvoeders;
- behoefte heeft aan versterking van de eigen opvoedvaardigheden; en
- bereid en in staat is deel te nemen aan een groepsaanbod.

Het gaat om ouders die:

- niet goed weten wat de puberteit inhoudt en van hen als ouder vraagt;
- informatie willen over de veranderingen die hun kind in deze fase doormaakt;
- met andere ouders willen uitwisselen over de opvoeding van hun puber;
- vragen hebben over de opvoeding van hun puber;
- spanning of stress ervaren in de omgang met hun puber;
- willen voorkomen dat er problemen ontstaan;

¹ Met de term 'ouders' worden alle volwassenen bedoeld die in een gezinssituatie een ouderrol vervullen (ook pleeg- en stiefouders).

- willen weten hoe zij effectief kunnen reageren op al aanwezige of mogelijke toekomstige problemen.

Deelname is af te raden als:

- er sprake is van (gedrags)problematiek bij de puber waarbij meer gespecialiseerde hulp voor de ouder en/of de puber nodig lijkt;
- ouders niet in een groep willen of kunnen functioneren;
- kinderen te jong of te oud zijn (onder 9 jaar of boven 18 jaar);
- ouders de taal waarin de cursus gegeven wordt onvoldoende beheersen om als volwaardig lid mee te kunnen doen.

De cursus stemt af op het kennisniveau en de vragen/ervaringen van ouders als het gaat over wat de puberteit inhoudt. Het idee van de puberteit als een specifieke ontwikkelingsfase is niet voor alle ouders vanzelfsprekend. Hierbij wordt ook ingegaan op wat ouders zichzelf van die leeftijdsfase herinneren. Laaggeletterdheid hoeft geen beletsel te zijn voor deelname als ouders verbaal in de taal van de cursus kunnen communiceren. Als ouders gebrekkig Nederlands spreken of verstaan kan dit wel een belemmering vormen tenzij de cursus in de taal van ouders wordt aangeboden; de cursusleidster de taal van ouders spreekt; of ouders elkaar onderling kunnen helpen met vertalen (bijvoorbeeld bij opdrachten in kleine groepjes). In de praktijk worden vaak creatieve oplossingen gevonden om een ouder die gemotiveerd is, toch te laten meedoen.

Betrokkenheid doelgroep

Het ontwikkeltraject van de interventie startte met een inventariserend onderzoek (Verseveld, e.a., 2015) onder actieve uitvoerders naar het bestaansrecht en eventueel gewenste aanpassingen in een drietal door het Nederlands Jeugdinstituut ontwikkelde en geïmplementeerde oudercursussen waaronder *Beter Omgaan met pubers*. Het eigenaarschap van deze preventieve cursussen was inmiddels overgedragen aan de stichting Preventief op Maat. De uitkomsten van bovengenoemd onderzoek gaven de aanzet tot de verdere (door)ontwikkeling van het cursusaanbod, dat wat betreft de puberouder cursus kon worden gerealiseerd met financiële steun van de gemeente Rotterdam.

In een daaropvolgend groepsgesprek met ervaren Rotterdamse cursusleiders bleek dat het raamwerk van de oude cursus (zes bijeenkomsten, nadruk op vaardigheden, aandacht voor opvoeden vanuit verschillende culturele achtergronden) nog goed voldeed maar dat er dringend behoefte was aan een meer eigentijdse versie. Het beeldmateriaal was verouderd, een ondersteunende PowerPoint werd gemist en nieuwe inzichten over het puberbrein en omgaan met sociale media ontbraken (Preventief op Maat, 2017).

Op basis van deze gesprekken is een vernieuwde opzet van de cursus ontwikkeld met als titel *Omgaan met Pubers* welke vervolgens op een aantal locaties is getest met verschillende uitvoerders en deelnemersgroepen met uiteenlopende culturele achtergronden (de Bruyn, 2019). In een stad als Rotterdam waren deelnemende ouders met een migratieachtergrond zelfs in de meerderheid.

Om die reden is naast een schriftelijke evaluatie onder cursusleiders en ouders in Rotterdam ook een focusgroep van migrantenouders bijeengewoest om hun mening te geven over opzet en inhoud van de pilotcursus. Besproken is welke onderwerpen/vaardigheden ouders belangrijk vonden, welke termen daarvoor geschikt zijn, de kwaliteit van het beeldmateriaal etc.

De in de pilotfase opgedane bevindingen op verschillende locaties zijn gebundeld in een procesevaluatie (Bruyn, 2019a) en de feedback van ouders en professionals is verwerkt in de definitieve versie van de cursus.

De evaluatiegegevens laten zien dat het begeleiden van groepen laaggeletterde ouders meer tijd kost en vraagt om flexibele cursusleiders die inhoud en werkvormen goed kunnen afstemmen op het kennisniveau en de behoeften van ouders. Dit leidde o.a. tot de aanpassing van een aantal voorbeelden en casussen die in de bijeenkomsten gebruikt werden omdat ze minder goed aansloten bij de opvoedpraktijk van ouders en de preventieve insteek van het programma. Onderwerpen die ouders belangrijk vonden, zijn verwerkt in de cursusinformatie, in een praktische werkvorm of toegevoegd als keuzethema. Belangrijk om terug te horen was dat de didactische kapstok: het Luisteren-Overleggen-Sturen (het LOS-model) ouders aansprak, en hen hielp de inhoud van de cursus te onthouden.

Zowel bij cursusleiders als ouders was er grote behoefte aan geschikt beeldmateriaal om een bepaald onderwerp of vaardigheid aanschouwelijk te maken. Omdat er geen budget was voor eigen videomateriaal is per bijeenkomst een lijst gemaakt van filmpjes die op internet beschikbaar zijn.

1.2 Doel

Hoofddoel

De interventie heeft als doel de opvoedcompetentie van ouders te versterken gericht op een positief ondersteunende en op de leeftijdsfase van pubers afgestemde opvoedaanpak.

Subdoelen

De subdoelen van de cursus zijn gericht op toegenomen kennis, zelfvertrouwen en ervaren steun in combinatie met de toepassing van opvoedvaardigheden gericht op deze nieuwe ontwikkelingsfase:

1. Kennis
 - Ouders kennen de ontwikkeling die kinderen doormaken in de puberteit (o.a. kennis vanuit ontwikkelingspsychologie/veranderingen in het puberbrein).
 - Ouders kunnen zich verplaatsen in de belevingswereld van een puber.
 - Ouders weten dat zij (nog steeds) invloed kunnen hebben op het gedrag van hun puber.
 - Ouders kennen het belang van positieve gedragsbeïnvloeding.
 - Ouders kunnen ongewenst en/of risicovol gedrag tijdig opmerken en bijsturen.
2. Zelfvertrouwen en ervaren steun
 - Ouders voelen zich gesterkt en meer ontspannen in hun rol als opvoeder.
 - Ouders ervaren steun in de uitwisseling met andere ouders.
 - Ouders hebben vertrouwen in de eigen competentie om hun kind in deze fase te begeleiden.
3. Vaardigheden
 - Ouders hanteren een opvoedaanpak die een combinatie is van responsiviteit (liefdevolle aandacht, positieve stimulans, begrip) met leeftijdsadequate sturing (grenzen stellen en bewaken, monitoring).
 - Ouders gebruiken de aangeboden vaardigheden om een goed contact en positieve communicatie met hun puber te bevorderen:
 - a. Ouders beheersen de technieken aanmoedigend en actief luisteren;
 - b. Ouders kunnen de overlegmethode gebruiken;

- c. Ouders kunnen een duidelijke boodschap geven (gedragsregels);
- d. Ouders kunnen een consequentie toepassen bij ongewenst en/of risicovol gedrag.

Het oefenen van vaardigheden in rollenspel en het bespreken van de opgedane ervaringen met de thuisopdrachten biedt inzicht of ouders erin slagen de behandelde opvoedvaardigheden toe te passen. Per bijeenkomst geven ouders hun oordeel over de behandelde inhoud en gedane oefeningen met behulp van smiley's. Dit geeft de cursusleider een indicatie welk onderdeel nog extra aandacht vraagt. In de eindevaluatie wordt aan ouders gevraagd in welke mate hun doelen (die meestal vallen onder hoofd en subdoelen van de cursus) zijn bereikt.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

De oudercursus bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. Los daarvan is een themabijeenkomst ontwikkeld over veranderingen in de puberteit, *Puber in Uitvoering* genaamd. Deze bijeenkomst is gelijk aan die van de eerste cursusbijeenkomst, alleen is er geen uitgebreide kennismaking in opgenomen. De themabijeenkomst kan ingezet worden om belangstellende ouders te informeren over veranderingen in de puberteit en hen ook toeleiden naar de cursus *Omgaan met Pubers*. Wanneer de themabijeenkomst als toeleiding gebruikt wordt, stromen deelnemers door naar de tweede bijeenkomst van de cursus *Omgaan met Pubers*.

In bijeenkomst 5 is ruimte voor verdieping van de behandelde stof of een keuzethema waarmee kan worden afgestemd op de behoeften van ouders om langer stil te staan bij een specifiek onderwerp. Als voorbeeld zijn in het draaiboek drie keuzeonderwerpen uitgewerkt. Als ouders liever een ander onderwerp willen zoals pubers en school of omgaan met sociale media zal de cursusleider altijd moeite doen om in die behoefte te voorzien. Voor de invulling van dit soort opvoedthema's is vaak ondersteunend materiaal te vinden zoals de door het NJi uitgebrachte 'toolbox media-opvoeding'. De taak van de cursusleider is om bij alle thema steeds de link te leggen naar de vaardigheden die ouders daarbij kunnen inzetten. (<https://www.nji.nl/mediaopvoeding/toolbox>).

Tabel 1. Opzet oudercursus Omgaan met pubers

Bijeenkomst	Subdoel	Onderwerp/vaardigheid	Bijzonderheden
Themabijeenkomst ' <i>Puber in uitvoering</i> '	1) Kennis over puberteit	Veranderingen in de puberteit	Sluit aan op bijeenkomst 2 <i>Als ouders doorstromen naar de cursus krijgen ze de thuisopdracht mee.</i>
Cursusbijeenkomst 1	1) kennis over puberteit 2) Zelfvertrouwen/Steun 3) Vaardigheden	Veranderingen in de puberteit	
Cursusbijeenkomst 2	2) Zelfvertrouwen/Steun 3) Vaardigheden	Luisteren	
Cursusbijeenkomst 3	2) Zelfvertrouwen/Steun 3) Vaardigheden	Luisteren: praten en prijzen	
Cursusbijeenkomst 4	2) Zelfvertrouwen/Steun	Overleggen	

	3) Vaardigheden		
Cursusbijeenkomst 5	2) Zelfvertrouwen/Steun 3) Vaardigheden	Sturen: een duidelijke boodschap geven	Keuzeonderwerp: - Seksuele Opvoeding - Gamen - Risicovol gedrag
Cursusbijeenkomst 6	2) Zelfvertrouwen/Steun 3) Vaardigheden	Sturen: consequenties	

Inhoud van de interventie

Werving en voorbereiding

De werving vindt plaats door de uitvoerende organisatie, dit kan de GGD zijn, School Maatschappelijk Werk, Centrum voor Jeugd en Gezin, het (Jeugd)wijkteam, of een school voor basis- of voortgezet onderwijs.

Voor de werving is een poster en een wervingsfolder beschikbaar. De folder wordt bij voorkeur uitgereikt in een persoonlijk contact waarin ouders kunnen worden uitgenodigd en gestimuleerd tot deelname. Mond-tot mondreclame, door enthousiaste deelnemers kan twijfelende ouders net dat extra zetje geven. Een bruikbare aanpak is het plaatsen van testimonials van tevreden cursisten op een website of nieuwsbrief van de aanbieder en/of via sociale media.

De toeleiding van potentiële deelnemers gebeurt bij voorkeur in nauwe samenwerking met instellingen, professionals en belangrijke sleutelfiguren in de wijk die contact hebben met de doelgroep. Soms ervaren ouders thuis geen problemen maar kan het gedrag van de puber op school aanleiding zijn om ouders aan te moedigen om zich voor deze cursus aan te melden. Mentoren, schoolartsen en schoolmaatschappelijk werk kunnen daarin een stimulerende rol vervullen. Dat geldt ook voor sleutelfiguren in de wijk vanuit migrantenorganisaties, religieuze groeperingen maar ook sportclubs of jongerenwerk. Zij hebben een belangrijke rol in het informeren en motiveren van ouders waarvan zij denken dat die een steuntje in de rug bij de opvoeding goed zouden kunnen gebruiken. De toeleiding van een qua achtergrond en opleidingsniveau gevarieerde doelgroep ouders werkt vooral goed als instellingen jarenlang investeren in de totstandkoming en het onderhoud van een stevige 'pedagogische basis in de wijk'.

Voor ouders en verwijzers werkt het drempelverlagend als cursusleiders zichtbaar zijn in de wijk. Bijvoorbeeld doordat de uitvoerende instelling zich bevindt in de wijk waar de cursus wordt aangeboden en ook andere activiteiten voor ouders en jeugdigen organiseert.

Het advies is om als ouders zich aanmelden een kort kennismakingsgesprek te voeren om te beoordelen of de cursus een voor hen passend aanbod is. Dat kan een face-to-face gesprek, videobellen of een telefonisch contactmoment zijn. In het gesprek kan de cursusleider ook een inschatting maken of de beheersing van de Nederlandse taal voldoende is voor deelname.

Inhoud van de cursus

De puberteit is een periode is van loslaten (ouder) en losmaken (kind). Daarom is de inhoud behorende bij de eerdergenoemde subdoelen voor ouders opgehangen aan de didactische 'kapstok' LOS:

Luisteren – Overleggen – Sturen (zie tabel 2). De vaardigheden Luisteren-Overleggen-Sturen kennen ieder een aantal onderdelen en spelregels

Tabel 2.	
Vaardigheden	Onderdelen
Luisteren	Luister naar je puber Praat met je puber Prijs je puber
Overleggen	Maak positieve regels Gebruik de overlegmethode
Sturen	Houd zicht op je puber Geef een duidelijke boodschap Pas zo nodig een consequentie toe

Tabel 3: Spelregels vaardigheden		
LUISTEREN		
Luister naar je puber	<ul style="list-style-type: none"> - Maak tijd - Maak contact - Moedig aan: Hmm, O?, Ja?, En toen?, Dus?, Want? 	
Luister actief	<ul style="list-style-type: none"> - Luister naar het gevoel achter de woorden - Geef zelf woorden aan dat gevoel - Check of het klopt - Laat de regie van het gesprek bij je puber 	
Praat met je puber	vanuit: <ul style="list-style-type: none"> - Interesse - Tijd en geduld - Acceptatie 	
Prijs je puber	<ul style="list-style-type: none"> - Let op het gedrag van je puber - Benoem wat je prettig vindt (concreet en in hier & nu) - Zeg er iets waarderends over 	
OVERLEGGEN		
Maak positieve regels	<ul style="list-style-type: none"> - De regel moet echt nodig zijn - Stel een regel samen op - Maak 'm positief: benoem het gewenste gedrag 	
Gebruik de overlegmethode	<ul style="list-style-type: none"> - Benoem probleem of conflict duidelijk - Bedenk samen oplossingen - Bespreek per oplossing de voor- en nadelen - Kies samen een oplossing - Voer de oplossing uit - Kijk samen terug of het een goede oplossing is 	
STUREN		
Houd zicht op je puber	Weet: <ul style="list-style-type: none"> - Waar je puber is - Met wie - Wat hij of zij doet (ook op internet) 	
Geef een duidelijke boodschap	<ul style="list-style-type: none"> - Richt je tot je puber - Gebruik de ik-vorm - Benoem: gewenst gedrag – situatie – gevoel - Let op hoe je het zegt 	
Pas een consequentie toe	<ul style="list-style-type: none"> - Blijf rustig - Zeg welk gedrag niet acceptabel is en waarom 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Zeg wat de consequentie is (b.v. privilege wegnemen of extra taak opleggen) - Ga niet in discussie 	

Ouders ontvangen een aantrekkelijk vormgegeven overzicht van de informatie uit tabel 3, als samenvatting en reminder voor de cursusinhoud.

De indeling van de cursusbijeenkomsten

Alle bijeenkomsten zijn uitgebreid beschreven in het draaiboek voor cursusleiders. Bij iedere bijeenkomst is een lijst opgenomen met wat nodig is om deze praktisch en inhoudelijk voor te bereiden. De indeling van alle bijeenkomsten is hetzelfde en ziet er als volgt uit:

- Welkom en programma
- Bespreken thuisopdracht
- Introductie onderwerp/vaardigheid van de bijeenkomst
- Verdieping onderwerp/vaardigheid met behulp van werkvormen en rollenspel
- Nieuwe thuisopdracht toelichten
- Samenvatting bijeenkomst
- Korte evaluatie
- Afsluiting

Hoewel de opzet en inhoud van de bijeenkomsten grotendeels vastliggen, is het voor een succesvol verloop van de cursus noodzakelijk dat deze aansluit bij de vragen en behoeften van ouders. Het behoort tot de deskundigheid van de cursusleider om de informatieoverdracht en gebruikte werkvormen flexibel af te stemmen op de reeds aanwezige kennis, eventuele verschillen in culturele achtergrond en het niveau van geletterdheid van de deelnemende ouders. Suggesties daarvoor zijn te vinden in het draaiboek voor cursusleiders en in de training voor cursusleiders wordt hiermee geoefend.

Elke bijeenkomst start met een kort welkom, bijhouden van de presentielijst gevolgd door een toelichting op het programma. Een belangrijk onderdeel is het bespreken van de **thuisopdracht** (zie tabel 4) die de bijeenkomst daarvoor is uitgedeeld. Ouders hebben thuis kunnen oefenen met een bepaalde vaardigheid en hun ervaringen genoteerd op het bijbehorende formulier. Bij de bespreking van dit onderdeel gaat de eerste aandacht uit naar ouders die geprobeerd hebben om de vaardigheid in praktijk te brengen. De cursusleider bekrachtigt de inzet van ouders en is alert op kleine succesjes, goede toepassing van vaardigheden of positieve veranderingen die de deelnemers noemen. Ouders helpen bij stellen van realistische doelen en samen bedenken van oplossingen bij eventuele belemmeringen hoort er ook bij. Aandacht voor de thuisopdrachten en wat wel of niet is gelukt en waarom, levert relevante informatie op over de vorderingen die ouders maken. Het zet ook de ouders aan het denken die er niet aan toegekomen zijn om thuis een vaardigheid te oefenen en werkt als stimulans om de volgende keer ook inbreng te leveren.

Na het bespreken van de thuisopdracht volgt een **introductie of toelichting** op de vaardigheid/het onderwerp dat in de bijeenkomst centraal staan. Vaak in combinatie met een opwarmertje, zodat ouders betrokken raken bij het onderwerp en de relevantie daarvan voor de eigen situatie onderkennen. Daarna volgt verdere verdieping in tweetallen of kleine subgroepen met **interactieve werkvormen** zoals

discussieopdrachten aan de hand van stellingen of situatieschetsen. Het doel daarvan is het verwerken van de aangeboden informatie en die verbinden aan eigen ervaringen. Daarna oefenen ouders de behandelde vaardigheid in een of meer gedragsoefeningen of rollenspel. Voorafgaand legt de cursusleider uit wat de bedoeling is van de oefening en wordt ieders rol toegelicht. Het doel is dat ouders in een veilige omgeving ervaring opdoen met 'nieuw' gedrag vergezeld met een handreiking hoe zij hun wensen of instructies richting de 'puber' kunnen verwoorden. Het samen oefenen moet ouders het zelfvertrouwen geven om de vaardigheid thuis ook te gaan uitproberen. Bij alle cursusonderdelen is het uitwisselen van ervaringen en het 'leren van elkaar' een belangrijk aandachtspunt.

Na de verdieping van het onderwerp/de vaardigheid wordt de bijeenkomst afgesloten met een korte **samenvatting** van de kernpunten. Vervolgens wordt de **thuisopdracht** voor de volgende bijeenkomst toegelicht en checkt de cursusleider of de bedoeling daarvan voor iedereen duidelijk is. Ouders worden ook gestimuleerd om een partner of andere belangrijke medeopvoeder te betrekken bij het thuis oefenen.

Bijeenkomst	Thema van de bijeenkomst	Korte beschrijving thuisopdracht
1	Veranderingen in de puberteit	Ouders gaan thuis met hun puber in gesprek over hun eigen puberteit en over wat hun puber leuk vindt om te doen.
2	Luisteren	Ouders oefenen thuis met Aanmoedigend en Actief luisteren in de interactie met hun puber.
3	Luisteren: praten en prijzen	Ouders gaan de richtlijnen voor het voeren van gesprek en het geven van een compliment toepassen in de interactie met hun puber.
4	Overleggen	Ouders gebruiken het overlegmodel om een meningsverschil of conflict met hun puber op te lossen.
5	Sturen: een duidelijke boodschap geven	Ouders geven bij ongewenst of storend gedrag een duidelijke boodschap aan hun puber, volgens de richtlijnen uit de cursus. Zo nodig passen zij ook een consequentie toe.

Bij de afsluiting van een bijeenkomst krijgen deelnemers een **ouderfolder** mee of deze wordt digitaal toegestuurd. Hierin staat een korte samenvatting van de inhoud van de bijeenkomst. Tot slot vraagt de cursusleider aan ouders om door middel van een kort **evaluatieformulier** hun oordeel te geven over de verschillende onderdelen van de bijeenkomst.

Na de bijeenkomst

Na afloop van een cursusbijeenkomst worden de ingevulde evaluatieformulieren bekeken door de cursusleider. Deze bieden inzicht welke onderdelen ouders wel/niet bruikbaar vonden, wat kan worden meegenomen bij de voorbereiding van de volgende bijeenkomst. De cursusleider houdt daarmee zicht op het behalen van de gestelde doelen per bijeenkomst en stuurt waar nodig bij. Afwezige ouders worden geïnformeerd door hen de ouderfolder en de thuisopdracht toe te sturen. Indien nodig wordt telefonisch contact met hen opgenomen door de cursusleider of een van de deelnemers. Op die

manier wordt het ouders zo makkelijk mogelijk gemaakt om de volgende keer weer mee te doen.

De afronding

In de laatste bijeenkomst krijgen alle ouders een certificaat, mits zij het gehele programma hebben doorlopen. Indien daaraan behoefte is, kan een terugkombijeenkomst worden gepland maar deze zit niet standaard in het aanbod. In de eindevaluatie kunnen ouders aangeven of hun doelen (die te rangschikken zijn onder de hoofd- en subdoelen van de cursus) zijn bereikt. De eindevaluatie kan schriftelijk worden gedaan met behulp van een daarvoor ontwikkeld formulier. Daarop kunnen ouders noteren welke veranderingen zich hebben voorgedaan in het gedrag van henzelf of van hun puber en hun vertrouwen in de eigen capaciteiten als opvoeder. De evaluatie kan ook mondeling worden gedaan al dan niet met behulp van een spelvorm als het invullen van formulieren een drempel vormt.

2. Uitvoering

Materialen

De materialen bestaan uit een draaiboek en een USB-stick met:

- Per bijeenkomst een PowerPointpresentatie
- Materialen bij de verschillende werkvormen
- Thuisopdrachten
- Folders voor ouders
- Evaluatieformulieren
- Overzicht LOS-model
- Certificaat voor ouders
- Wervingsfolder
- Poster voor werving

Locatie en type organisatie

De cursus is ontwikkeld voor een brede doelgroep ouders. Daardoor kunnen ook de cursusleiders werkzaam zijn bij allerlei verschillende organisaties. Zij kunnen werkzaam zijn bij een GGD, Schoolmaatschappelijk Werk, Centrum voor Jeugd en Gezin, (jeugd)wijkteam, opvoedsteunpunt of intern begeleider of mentor zijn op een school voor basis- of voortgezet onderwijs. Bij voorkeur wordt de cursus aangeboden in het voorveld bij een toegankelijke voorziening met een breed preventief aanbod.

Opleiding en competenties van de uitvoerders

Omgaan met Pubers dient gegeven te worden door minimaal HBO geschoolde professionals in de sociale of pedagogische sector. Te denken valt aan pedagogen in dienst van een CJG, GGD of welzijnsinstelling, intern begeleiders, (school) maatschappelijk werkers, jeugd- en schoolverpleegkundigen, of professionals van een (Jeugd)wijkteam.

Professionals hebben de volgende competenties nodig:

- kennis van de ontwikkeling en eventuele (gedrags)problemen van pubers;
- Kennis van de opvoedvragen en opvoedtaken van ouders in deze ontwikkelingsfase;
- kennis over en ervaring in het begeleiden van oudergroepen;
- aantoonbare gespreksvaardigheden en -technieken;
- vaardigheden voor timemanagement;
- het vermogen om interacties en 'van elkaar leren' tussen opvoeders te stimuleren;
- een groepsproces en moeilijke momenten daarin kunnen hanteren;
- een veilige sfeer scheppen waarin ouders zich op hun gemak voelen;
- culturele sensitiviteit, het vermogen zich in te leven in de belevingswereld van ouders met uiteenlopende achtergronden en ervaringen;
- didactische vaardigheden om de cursusinhoud beknopt en begrijpelijk over te brengen
- het vermogen om flexibel af te stemmen op het kennisniveau en geletterdheid van de deelnemers.

Er is een basistraining beschikbaar waarin professionals kennis maken met de inhoud, opzet en werkwijze van de cursus *Omgaan met Pubers*. Hoofdonderdeel is het praktisch oefenen met belangrijke cursusonderdelen om die op de juiste wijze te kunnen uitvoeren. Eveneens belangrijk is het kunnen afstemmen van de cursusinhoud op de vragen en de belevingswereld van ouders met uiteenlopende ervaringen en achtergronden met behoud van de werkzame factoren.

Deelname aan deze training is verplicht voor professionals die nog geen of weinig ervaring hebben met het geven van oudercursussen. Als een training vanwege te weinig deelnemers niet door kan gaan, wordt gezocht naar een mogelijkheid om mee te lopen met een ervaren cursusleider al dan niet aangevuld met (online)interview of coaching door een landelijke of regionaal beschikbare trainer. Voor ervaren cursusleiders is een startbijeenkomst georganiseerd om hen te informeren over de aangebrachte veranderingen in vergelijking met de eerdere versie van *Omgaan met Pubers*. De training is aangemeld voor SKJ-registratie. Een lijst van getrainde en gecertificeerde cursusleiders komt op de website van Preventief op Maat.

De basistraining pedagogische oudercursussen bestaat uit vier dagdelen en kost € 500, = per deelnemer.

Dit bedrag is inclusief:

- cursusdraaiboek
- uit te delen achtergrondinformatie voor deelnemers
- reiskosten trainer,
- organisatiekosten,
- de kosten van de accreditatie.

Een incompany training is mogelijk bij een minimum van 8 deelnemende professionals en bedraagt €4000, =.

In overleg kan de training op maat worden gemaakt afgestemd op reeds beschikbare ervaring en toegespitst op een of meerdere preventieve oudercursussen. De training wordt verzorgd door ervaren en bij CIKEO geregistreerde trainers vanuit een samenwerkingsverband van drie organisaties te weten: Preventief op Maat, de Stichting Aanzet en de van Veldhuizenstichting.

Kwaliteitsbewaking

Om de kwaliteit van de interventie te bevorderen bevat het draaiboek een uitgebreide beschrijving van alle bijeenkomsten, inclusief voorbeeldteksten voor cursusleiders. Tips en aanbevelingen voor de uitvoering van de verschillende cursusonderdelen zijn ook in het draaiboek te vinden. De ontwikkelde PowerPointpresentatie helpt om de structuur van de bijeenkomst te bewaken. Ouders krijgen na afloop van elke bijeenkomst een folder mee, waarin de belangrijkste informatie staat samengevat.

Zoals hierboven vermeld, is er ook een training beschikbaar om uitvoerders toe te rusten om de cursus *Omgaan met Pubers* uit te voeren.

Om de kwaliteit van uitvoering en het leerproces van ouders te bewaken, vullen ouders na elke bijeenkomst een kort scoreformulier in met hun oordeel over de bijeenkomst. In de laatste bijeenkomst vindt een uitgebreidere mondelinge groepsgewijze en/of schriftelijke evaluatie plaats. Deze evaluaties geven de cursusleider een beeld van wat ouders hebben geleerd en/of veranderd in hun manier van omgaan met de puber en hoe zij de bijeenkomsten hebben ervaren. Dit helpt cursusleiders om de uitvoering van de cursusbijeenkomsten waar nodig bij te sturen op basis van de verkregen feedback.

In totaal bestaat de kwaliteitsbewaking uit:

- Draaiboek met gedetailleerde beschrijving van de werkwijze
- PowerPoint per bijeenkomst
- Ouderfolder met de kern van de behandelde stof
- Training en interview/coaching van cursusleiders

- Evaluatie na elke bijeenkomst
- Eindevaluatie

Tot slot kan de cursusinhoud (hoeveelheid informatie, wel of niet schriftelijke opdrachten etc.) worden aangepast worden aan een specifieke deelnemersgroep zoals laaggeletterde ouders. Dit maakt dat de cursus de beoogde doelen kan bereiken bij doelgroepen met verschillende kennisniveaus en achtergronden.

Randvoorwaarden

De organisatorische randvoorwaarden omvatten:

1. Beschikbaarheid van ervaren cursusleiders;
2. Steun van het management voor de uitvoering;
3. Voldoende tijd voor voorbereiding en uitvoering;
4. Voldoende tijd voor wervingsactiviteiten;
5. Aangename ruimte voor groepsbijeenkomsten;
6. Goede audiovisuele voorzieningen;
7. Kopieerfaciliteiten.

De contextuele randvoorwaarden omvatten:

- Ouders en verwijzers zijn bekend met en hebben vertrouwen in de instelling die de cursus aanbiedt;
- Ouders kunnen zo mogelijk in hun eigen wijk de cursus volgen;
- Er is een goede samenwerking met andere organisaties in de wijk voor werving en eventuele doorverwijzing van gezinnen.

Implementatie

De implementatie bestaat uit het informeren van instellingen en professionals over het bestaan en de beschikbaarheid van de interventie *Omgaan met Pubers*. Dit gebeurt door het verspreiden van artikelen, persberichten, informatie op de website van Preventief op Maat en sociale media. Rond het opnieuw uitbrengen van de oudercursus is er het nodige aan publiciteit gedaan. Geïnteresseerde organisaties kunnen hun belangstelling kenbaar maken bij Preventief op Maat en via deze weg het draaiboek en de bijbehorende materialen voor de uitvoering aanschaffen. Inmiddels zijn er ruim 100 draaiboeken verkocht.

De training voor professionals wordt gegeven door een trainer van Preventief op Maat in samenwerking met een lokale partner. In de regio Rotterdam en omstreken is dat de Van Veldhuizen Stichting.

Naar behoefte kan Preventief op Maat advies geven voor de lokale implementatie en uitvoering, bijvoorbeeld over knelpunten bij de werving van ouders of afstemming op een specifieke doelgroep.

De lokale aanbieder van *Omgaan met Pubers*, organiseert de werving/toeleiding van ouders, levert de cursusleider en zorgt voor een geschikte locatie en de praktische uitvoering. Deze organisatie is ook verantwoordelijk voor de financiering van de uitvoering en het monitoren en bewaken van de kwaliteit en lokale inzet ten behoeve van het aanbod al dan niet in overleg met de lokale overheid.

Kosten

De cursus is in veel gevallen een gratis ondersteuningsaanbod voor ouders om elke

drempel tot deelname weg te nemen. Soms vragen organisaties een geringe vergoeding in de verwachting dat het aanbod dan meer serieus wordt genomen. Hieronder volgt een overzicht van de personele en materiële kosten voor de uitvoerende organisatie.

Tabel 3. Personele kosten	
Activiteit	Kosten in uren*
Deelname basistraining	12 contacturen 4 uur zelfstudie
Werving ² en kennismaking deelnemers ³	10
Zoeken en vastleggen ruimte	Afhankelijk van situatie
Vorbereiding bijeenkomsten	18 uur (6 x 3 uur)
Uitvoering bijeenkomsten (incl. praktische voorbereiding = 1 uur)	18 uur (6 x 3 uur)
Bereikbaarheid voor deelnemers, informeren afwezige ouders	3 uur (6 x 0,5 uur)
Extra individuele ondersteuning	Afhankelijk van behoefte
Totaal	65 uur (€3.900)

*Het geschatte uurtarief is €60,- excl. BTW. Het uurtarief kan verschillen per organisatie.

Bij 10 deelnemers kost de cursus circa € 390,- per ouder aan personele kosten. Dit gedrag valt lager of hoger uit als meer of minder ouders deelnemen. Dat geldt ook als van ouders een kleine bijdrage wordt gevraagd.

Vaak wordt een minimum van acht ouders gehanteerd om te kunnen starten.

De personele kosten vallen hoger uit als de interventie door twee cursusleiders wordt uitgevoerd, maar meestal zijn er dan meer dan 10 deelnemers.

De **materiële kosten** voor de organisatie bestaan uit de aanschaf van het cursusdraaiboek, kopieerkosten, eventuele kosten voor het huren van een groepsruimte, het gebruik van een laptop/beamer/digibord en koffie/thee. Deze zijn in bovengenoemde gemiddeld per ouder nog niet meegenomen omdat deze per locatie nogal verschillen. Het cursusdraaiboek kan voor een bedrag van € 79,95 worden besteld bij Buro Extern in Alkmaar (<https://extern.nl>). De basistraining pedagogische oudercursussen voor professionals kost € 500,- per deelnemer bij een open training en € 4000,- voor een incompany aanbod (minimaal 8 deelnemers).

² Werving vindt plaats in samenwerking met lokale organisaties.

³ Aangeraden wordt om minimaal met alle aanstaande deelnemers een face-to-face of een telefonisch kennismakingsgesprek te voeren.

3. Onderbouwing

Probleem

De interventie richt zich op de uitdagingen en moeilijkheden die ouders ervaren wanneer hun kind in de puberteit komt. De focus ligt daarbij op de volgende problemen: (mogelijk) gebrek aan inzicht in wat de puberteit inhoudt en van ouders vraagt, ontoereikende opvoedingsvaardigheden van ouders om met veranderd pubergedrag en daarmee samenhangende gevoelens van onzekerheid en incompetentie.

De puberteit wordt gezien als een lastige ontwikkelingsfase voor ouders. Zij moeten hun kinderen niet alleen loslaten en ondersteunen bij toenemende zelfstandigheid, maar ook kunnen omgaan met het feit dat pubers zich van hen losmaken, minder mededeelzaam worden en zich tegen hun ouders kunnen gaan afzetten. Dat dit proces van loslaten en losmaken niet vanzelf gaat, blijkt uit het feit dat ouders van jeugdigen in de leeftijd van 12 tot 18 jaar de meeste opvoedingsvragen hebben en vaker problemen ervaren met de opvoeding (Deković, 2000). Ouders van pubers ervaren bovendien minder steun bij het opvoeden (Roos, e.a., 2021), rapporteren meer depressieve gevoelens en voelen zich minder competent in hun rol als opvoeder dan ouders van jongere kinderen (Deković e.a., 1996).

Een onderzoek onder 723 ouders van pubers laat zien dat 44 % onzeker is over het opvoeden van hun puber en 80 % zegt dat zij meer moeite moet doen voor een goede verstandhouding dan toen hun kind jonger was. Daarnaast vindt 65% van de ouders het lastiger om grenzen te stellen en geeft 37% aan dat hun puber snel boos wordt en opvliegend is (van der Wal, 2016).

In een steekproef onder ouders van opgroeiende kinderen (n=970) van het Ministerie van Jeugd en Gezin blijkt dat opvoedvragen en -problemen het meest worden ervaren bij ouders van 15-16-jarigen, één-ouder gezinnen, ouders in de Randstad, laagopgeleide en ouders van kinderen in het VMBO, MBO en HAVO. (Market response 2009).

In samengestelde gezinnen wordt 40 % van de pubers door hun ouders als moeilijk getypeerd tegenover 36 % in tweeouder- en 30 procent in één-ouder gezinnen (Van der Wal, 2016). Ander onderzoek laat zien dat pubers van gescheiden ouders vaker spijbelen, mogelijk door gebrek aan communicatie en toezicht tussen ex-partners over het doen en laten van de puber (Veenstra e.a., 2010).

Opvoedstress en onzekerheid van ouders over de eigen opvoedaanpak heeft een negatieve invloed op hun welbevinden en tast het gevoel van competentie aan (Sepa, Frodi & Ludvigsson, 2004). Dit kan zich manifesteren in een gebrek aan ouderlijk gezag, toename van conflicten tussen ouder en puber, inconsistent opvoedgedrag en onvoldoende betrokkenheid en toezicht van ouders op het doen en laten van de puber (Keizers, e.a., 2009, Deković e.a., 1996).

Het gevolg voor pubers is dat zij onvoldoende steun ondervinden bij het doorlopen van voor hun leeftijd belangrijke ontwikkelingsopgaven. Dit kan hun verdere groei naar volwassenheid negatief beïnvloeden (Meij, 2011). Een verslechterde ouder-kind relatie en verstoorde communicatie in het gezin leiden in combinatie met een gebrek aan regels tot een verhoogde kans op risicovol gedrag van jongeren zoals het gebruik van drugs en alcohol (Meij et al., 2016; NJi, 2019b) en veelvuldig spijbelen (Veenstra, 2010) of criminaliteit (Keizers, et. al. 2009).

Oorzaken

Er is een veelheid aan factoren die het opgroeien en opvoeden van jeugdigen kunnen beïnvloeden. Factoren die elkaar ook weer onderling beïnvloeden wat het leggen van directe causale verbanden bemoeilijkt. Zelden is er een enkele duidelijke risicofactor aan te wijzen. Eerder gaat het om een subtiel samenspel van potentiële risico- en beschermende factoren, die zich kunnen voordoen op micro, meso – en macroniveau. Op microniveau gaat het dan om kind, ouder en gezinsfactoren, zoals:

Factoren kind:

- sekse
aanleg/temperament (bv. activiteitsniveau en prikkelbaarheid)
- cognitieve vermogens/ problemen met leren
- beperkingen/ziekte op het terrein van lichamelijke en geestelijke gezondheid
- fysieke en mentale veranderingen samenhangend met een nieuwe ontwikkelingsfase

Factoren ouder:

- ontbreken van een warme/affectieve band tussen ouder en kind
- persoonlijke problemen met lichamelijke/geestelijke gezondheid (psychopathologie)
- gebrek aan inzicht in de kinderlijke ontwikkeling en de eigen rol als ouder/opvoeder
- een dysfunctioneel opvoedpatroon met ontoereikende opvoedingsvaardigheden
- verminderde draagkracht/veerkracht
- gebrek aan vertrouwen in eigen competentie als opvoeder (self-efficacy)

Gezinsniveau:

- onvoldoende binding van gezinsleden met elkaar
- terugkerende conflicten tussen ouders en kinderen of tussen ouders onderling
- eenouder gezin of nieuw samengesteld gezin
- onvoldoende bestaanszekerheid (laag inkomen/armoedeval, werkloosheid, huisvesting)
- gezinsisolement of gebrekkige maatschappelijk participatie
- ingrijpende gebeurtenissen

Bron: (Deković, 2000, Ince & Kalthoff, 2020).

Daaromheen functioneert het mesoniveau met een al dan niet steunend netwerk van familie en vrienden, de kwaliteit van school- en wijkvoorzieningen en tenslotte de maatschappij als geheel die met beleid/regelgeving en de inrichting van het stelsel eraan bijdraagt dat sommige gezinnen buiten de boot vallen, zich achtergesteld voelen of niet tijdig de juiste hulp krijgen.

Risicofactoren op microniveau hebben in het algemeen de meest directe invloed op de ontwikkeling van jeugdigen, vooral als meerdere factoren tegelijk optreden. In combinatie daarmee is ook de invloed van leeftijdsgenoten en (verkeerde) vrienden, een veilig schoolklimaat een belangrijke factor.

De impact van eventueel aanwezige risicofactoren kan worden versterkt of getemperd door beschermende factoren op de verschillende niveaus.

Wat betreft de beschermende factoren verwijzen we naar de top tien van beschermende factoren die het opgroeien en opvoeden van jeugdigen in positieve zin kunnen beïnvloeden (Ince, van Yperen & Valkesteyn, 2018), zoals:

1. Sociale binding (kwaliteit affectieve relaties)
2. Kansen voor betrokkenheid
3. Prosociale normen
4. Erkenning en waardering voor positief gedrag
5. Steun van belangrijke volwassenen en voorzieningen in de naaste omgeving
6. Constructieve (vrije)tijdsbesteding
7. Competenties

8. Cognitieve vaardigheden
9. Schoolmotivatie
10. Positieve identiteit

Voor veel van deze beschermende factoren geldt, dat de basis hiervoor wordt gelegd in het primaire opvoedingsmilieu.

Aan te pakken factoren

Omgaan met Pubers richt zich op een aantal beïnvloedbare risico- en beschermende factoren op microniveau die impact hebben op een positieve ontwikkeling van jeugdigen, te weten

1. Kennis en inzicht

De eerste factor die de cursus aanpakt is (mogelijk) gebrek aan kennis en inzicht van ouders met betrekking tot de ontwikkeling die kinderen in de puberteit doormaken en wat dit van hen als opvoeders vraagt.

De bijbehorende subdoelen zijn:

- Ouders kennen de ontwikkeling/veranderingen die kinderen doormaken in de puberteit
- Ouders kunnen zich verplaatsen in de belevingswereld van hun puber;
- Ouders kunnen ongewenst en/of risicovol gedrag tijdig opmerken en bijsturen;
- Ouders weten dat zij (nog steeds) invloed hebben op het gedrag van hun puber

Potentieel beschermende factoren:

Toegenomen kennis van en inzicht in de puberteit kan (in combinatie met positieve opvoedvaardigheden) leiden tot meer begrip en een betere verstandhouding tussen ouder en puber. Inzicht in de eigen rol en invloed die je als opvoeder (nog) hebt, kan ouders motiveren om hun kinderen de positieve ondersteuning en sturing bieden die ze nodig hebben in deze nieuwe ontwikkelingsfase. De kwaliteit van de ouder-kind relatie en betrokken ouders werken als een *beschermende factor tegen antisociaal gedrag en kan zelfs ongunstige omstandigheden, zoals bijvoorbeeld een lage sociaaleconomische-status, compenseren (Decovic et al., 2003).*

2. Zelfvertrouwen en ervaren steun

Kennis en inzicht zijn niet voldoende als ouders zich gemakkelijk uit het veld laten slaan door dwars en opstandig pubergedrag, geen vertrouwen hebben in hun eigen competenties als opvoeder of zich daarin alleen voelen staan. De bij deze factor behorende subdoelen zijn:

- Ouders voelen zich gesterkt en meer ontspannen in hun rol als opvoeder
- Ouders ervaren steun in de uitwisseling met andere ouders
- Ouders hebben vertrouwen in de eigen competentie om hun kind in deze fase te begeleiden.

Potentieel beschermende factoren:

In de cursus ervaren deelnemers dat alle ouders soms zoekende zijn en periodes van onzekerheid kennen (normaliseren). Behalve onderlinge herkenning en elkaar steunen kunnen ouders veel van elkaar leren en zich optrekken aan goede voorbeelden van anderen. Positieve bekrachtiging van ouders naar elkaar, vergroot het geloof in eigen kunnen (self-efficacy) en kan de draagkracht van ouders versterken.

3. Uitbreiding opvoedingsvaardigheden

Een dysfunctioneel opvoedpatroon kan een risicofactor zijn voor de ontwikkeling van jeugdigen, zeker als dit patroon al aanwezig was voordat de puberteit begon. Naast kennis en zelfvertrouwen is het belangrijk dat ouders kunnen beschikken over bij deze ontwikkelingsfase passende opvoedvaardigheden die hen helpen om adequaat in te

spelen op veranderend gedrag en stemmingen van hun puber. Bijbehorende subdoelen zijn:

- Ouder hanteren een opvoedaanpak die een combinatie is van responsiviteit (liefdevolle aandacht, positieve stimulans, begrip) met leeftijdsadequate sturing (grenzen stellen en bewaken, monitoring);
- Ouders gebruiken de aangeboden vaardigheden om een goed contact en positieve communicatie met hun puber te bevorderen:
 - e. Ouders beheersen de technieken aanmoedigend en actief luisteren;
 - f. Ouders kunnen de overlegmethode gebruiken;
 - g. Ouders kunnen een duidelijke boodschap geven (gedragsregels);
 - h. Ouders kunnen een consequentie toepassen bij ongewenst en/of risicovol gedrag.

Potentieel beschermende factoren:

Een positieve ondersteunende opvoedaanpak waarbij een warme affectieve relatie, erkenning voor positief gedrag gepaard gaat met prosociale normen en vormen van positieve disciplineren, kan veel onheil voorkomen. De mate waarin ouders het gedrag van hun kind monitoren (vaardigheid: houd zicht op je puber), vormt samen met de kwaliteit van de ouder-puber relatie een beschermende factor tegen beginnend delinquent gedrag (Janssen et al. 2016; Weerman, 2015; Sentse, 2010).

Verantwoording

Aansluiting bij ontwikkelingsstadium

Een laagdrempelige oudercursus kan een belangrijke preventieve functie vervullen als het gaat om de toerusting van ouders op een nieuwe ontwikkelingsfase of steun bieden als ouders er door overrompeld worden. De cursus richt zich op belangrijke ontwikkelingstaken voor pubers en daarmee samenhangende opvoedingsopgaven voor ouders:

Ontwikkelingstaken	Opvoedingsopgaven
<ul style="list-style-type: none"> • Emotionele en praktische zelfstandigheid; • Ontwikkeling van een eigen identiteit en waardensysteem; sociale aanpassing • Sociale contacten en vriendschappen kunnen aangaan en onderhouden; • Een gezonde leefstijl ontwikkelen • Seksuele vorming, kunnen omgaan met intimiteit, eigen grenzen bewaken; • Omgang met sociale media en gevaren onderkennen; • School- en beroepskeuze 	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionele beschikbaarheid; • Een meer gelijkwaardige manier van omgaan met puber ontwikkelen, puber serieus nemen. • Stimuleren van zelfoplossend vermogen en verantwoordelijkheidsbesef • Bepaalde mate van tolerantie voor experimenteelgedrag; • Leeftijdsadequate grenzen stellen en toezicht houden • Voorbeeldfunctie vervullen m.b.t. leefstijl en gedrag

Bron: Van Yperen (2010), Timmermans e.a. (2015)

Bij een preventief aanbod gaat om het vinden van het goede moment waarbij een interventie vroeg genoeg start om invloed op de ontwikkeling te kunnen hebben maar ook aansluiting vindt bij op dat moment levende interesses of behoeften van ouders (Nation et al., 2003). De gekozen opzet van de cursus met een mix van kennisoverdracht, vaardigheden oefenen en het uitwisselen van ervaringen sluit daarop aan.

Een positief ondersteunende opvoeding

Het LOS model waaraan de cursus is opgehangen, vindt zijn oorsprong in de autoritatieve opvoeding (Baumrind, 1973) waarin emotionele steun en betrokkenheid van

ouders bij de kinderlijke ontwikkeling samengaat met sensitieve disciplineren. Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat deze manier van opvoeden jeugdigen goede ontwikkelingskansen biedt (Steiner, 2011; Maccoby 2007).

In een metastudie (Hoskins, 2014) wordt geconcludeerd dat een autoritatieve opvoedstijl (hier omschreven als een combinatie van 'high control' en 'high responsiveness') de beste resultaten biedt voor de ontwikkeling van adolescenten. Deze manier van opvoeden wordt tevens geassocieerd met de laagste niveaus van depressie en de beste schoolresultaten van adolescenten.

Accent op vaardigheden

De vaardigheden die in de cursus worden behandeld, zijn mede gebaseerd op de hiervoor geformuleerde opvoedtaken van ouders van pubers waarmee een op deze leeftijdsfase afgestemde opvoedaanpak wordt gestimuleerd. Die aanpak richt zich op het versterken of verbeteren van het contact tussen kind en ouder en het advies om pubers serieus nemen in hun behoefte aan autonomie en het ontwikkelen van een eigen identiteit. Anderzijds ligt de nadruk op het belang van prosociale normering, monitoring en het begrenzen en voorkomen van ongewenst gedrag. Deze aspecten worden o.a. genoemd in de top tien van beschermende factoren voor een positieve ontwikkeling (Ince, van Yperen & Valkesteyn, 2018).

Gedragmatige benadering

De nadruk op opvoedvaardigheden past in een gedragsgeoriënteerde cursus gericht op waarneembare gedragingen van ouders en kinderen. Inzicht in de werkzame elementen van een bepaalde opvoedaanpak en oefenen met de toepassing van vaardigheden in rollenspel is een beproefde methode om nieuw (opvoed)gedrag aan te leren (Forgatch e.a., 2004; Jensen & Steiner, 2017). Vooral als dit gepaard gaat met positieve bekrachtiging van wat goed gaat en stimulerend voorbeeldgedrag van cursusleiders en *andere ouders*. Het werken met thuisopdrachten is een noodzakelijk onderdeel om de transfer van nieuw verworven vaardigheden naar de thuissituatie te bewerkstelligen. De aanpak is o.a. gebaseerd op de sociale leertheorie met de focus op het (aan)leren van gedrag in sociale interacties (Bandura, 1977). Op basis van een aantal studies lijkt de conclusie gerechtvaardigd dat een gedragmatige benadering ook in een kort ondersteuningsaanbod betere resultaten geeft op de opvoedcompetentie van ouders dan op relatievorming en communicatie gerichte oudertrainingen (Barlow, 1999, Thomas e.a. 1999 en Barrett, 2010).

In de praktijk maken ouders en ook cursusleiders soms bezwaar tegen een al te technische 'straffen en belonen aanpak'. Mede om die reden wordt in de cursus ook stilgestaan bij het belang van luisteren naar pubers en zich verdiepen in hun belevingswereld. Het vermogen tot mentaliseren (eigen gevoelens onderkennen en zich kunnen verplaatsen in die van het kind) wordt steeds meer erkend als belangrijk aspect van positief opvoeden (Delfos, 2016).

Groepsgericht aanbod.

Ouders van pubers treffen elkaar niet meer automatisch op het schoolplein of bij de sportclub en ervaren in het algemeen ook minder steun bij het opvoeden (Roos, e.a., 2021). Een preventief groepsgericht aanbod is een verantwoorde keuze om ouders van pubers een reikende hand te bieden bij het omgaan met lastig of soms onbegrijpelijk pubergedrag. (Medlow et.al., 2016, Foolen, 2010, Lundahl et al., 2006, Mc Cart et al., 2006) Het sluit bovendien aan bij de behoefte van ouders om te horen hoe anderen de opvoeding aanpakken (Roos, e.a., 2021). In een groepsgerichte interventie kunnen ouders zich aan elkaar optrekken, van elkaar leren en zowel moeilijke als positieve

ervaringen met elkaar delen. Ervaren steun is een beschermende factor die opvoedstress kan helpen verminderen (Anderson et. al., 2008). Een groepsaanbod biedt ouders bovendien een kans om positieve relaties aan te gaan met andere opvoeders in de buurt en het eigen sociale netwerk uit breiden, wat de effectiviteit van een interventie vergroot (Ince & Udo, 2018; Nederlands Jeugdinstituut, 2017).

Bij de ontwikkeling van *Omgaan met Pubers* is daarnaast ook rekening gehouden met algemeen werkzame factoren voor effectieve interventies. Voorbeelden daarvan zijn:

1. Aansluiten bij de motivatie van deelnemers;
2. Afstemming van de interventie op de vragen/problemen van ouders;
3. Een op empowerment gerichte werkwijze;
4. Theoretische onderbouwing en structurering van de interventie
5. Gebruik van interactieve werkvormen
6. De kwaliteit van de relatie tussen cursusleider en ouders;

Ad 1. De interventie richt zich op ouders die gemotiveerd zijn om meer van de puberteit af te weten, het gedrag van hun puber willen begrijpen of tips willen hoe zij hun kind in deze fase kunnen begeleiden. Een groepsgericht aanbod sluit aan bij een gesignaleerde behoefte van puberouders aan meer informatie naast de mogelijkheid tot uitwisseling met andere ouders van pubers (Roos, e.a., 2021).

Ad 2. Bij de start wordt geïnventariseerd waar ouders vragen over hebben en wat zij willen leren of bereiken. Er is een vast programma, maar daarin wordt steeds een link gelegd naar actuele vragen en problemen van deelnemers. De vijfde bijeenkomst biedt de mogelijkheid van een of meer keuzeonderwerpen. De thuisopdrachten worden bij voorkeur ingezet om te werken aan de door ouders zelf geformuleerde doelen.

Ad 3. *Omgaan met pubers* bouwt voort op reeds aanwezige kennis en vaardigheden en versterkt wat ouders al goed doen (empowerment/positief bekrachtigen). Tegelijkertijd biedt de cursus ook een handreiking om de eigen opvoedaanpak uit te breiden of bij te stellen wat maakt dat ouders zich beter toegerust voelen om hun kind in deze fase te begeleiden. Het vertrouwen in de eigen competentie als opvoeder (*self-efficacy*) speelt een cruciale rol bij het verwerven en behouden van nieuwe gedragspatronen. Het formuleren van realistische verwachtingen, leren in kleine stapjes met aandacht voor succeservaringen van ouders kunnen daaraan bijdragen. Zelfreflectie op de eigen opvoedaanpak, stimuleert ouders om zelf te onderkennen en benoemen wat goed gaat en maakt hen minder afhankelijk van de goedkeuring van anderen. Onderzoek laat zien dat op empowerment gerichte interventies, effectief zijn als het gaat om het versterken van het competentiegevoel bij ouders (Ince & Udo, 2018). In de cursus leren ouders dat ze (nog steeds) belangrijk zijn in de opvoeding van hun puber en dat ze invloed kunnen hebben op diens gedrag.

Ad 4. De cursusinhoud is gebaseerd op erkende theorieën over gedragsbeïnvloeding en de ontwikkeling van pubers. Het is een gestructureerde interventie in die zin dat doelstellingen, inhoud en opbouw vastliggen. De inhoud van de bijeenkomsten en te gebruiken werkvormen zijn gedetailleerd beschreven met de PowerPoint als leidraad voor cursusleiders. Het didactische hulpmiddel LOS helpt ouders om de kernboodschap te onthouden in combinatie met de uitgedeelde folders en thuisopdrachten. Dit maakt het aannemelijk dat de interventie wordt uitgevoerd zoals bedoeld en dat de gestelde doelen kunnen worden bereikt.

Ad 5. De cursus kent een interactieve aanpak met een veelheid aan werkvormen zoals psycho-educatie, geleide discussie, bespreken van situatieschetsen, videofragmenten analyseren, gerichte instructie, modeling en zelf oefenen van vaardigheden in rollenspellen en thuisopdrachten, reflecteren op eigen ervaringen met grenzen stellen etc. Dit alles draagt bij aan een effectief leerproces (Ince, 2013; Ince & Udo, 2018) dat rekening houdt met een diversiteit aan deelnemers en de verschillende manieren waarop ouders informatie opnemen en verwerken (Bartlett & Burton, 2007).

Ad 6. Een goede match tussen de cursusleider en deelnemers bepaalt mede het succes van de interventie. Bij de start wordt expliciet aandacht besteed aan het opbouwen van deze relatie. De cursusleider benadrukt dat ouders de deskundigen zijn waar het hun eigen kind en opvoedsituatie betreft en dat de cursus een gezamenlijk leerproces is. Houding en vaardigheden voor het scheppen van een veilige en stimulerende leeromgeving, positieve verwachtingen en het werken aan empowerment, zijn belangrijke aandachtspunten in de training voor cursusleiders.

Bovengenoemde aspecten - vooral als deze in samenhang worden toegepast - worden gezien als werkzame elementen voor het behalen van het gewenste effect (Ince & Udo, 2018; Nederlands Jeugdinstituut, 2017).

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering

Onderzoek 1.

- a) De Bruyn, N. (2019a). *Procesevaluatie pilots Omgaan met Pubers*. Moordrecht: Preventief op Maat.
- b) Het onderzoek betreft een procesevaluatie van de pilots waarbij de vernieuwde opzet van de cursus *Omgaan met pubers* werd uitgeprobeerd, met 12 cursusleiders en 82 deelnemers. Onderzoeksvragen waren of de cursus wordt uitgevoerd zoals bedoeld en wat de ervaringen en het oordeel zijn van deelnemende ouders en cursusleiders met betrekking tot de inhoud, opzet, materialen en de cursus als geheel. Om daar inzicht in te krijgen, hielden cursusleiders een logboek bij en vulden zij diverse vragenlijsten in (voor, tijdens en na afloop van de cursus). Aanvullend daarop zijn cursusleiders na afronding van de interventie telefonisch geïnterviewd over hun bevindingen. Ouders vulden na elke bijeenkomst een kort formulier in, waarbij zij drie cursusonderdelen beoordeelden. Op de laatste bijeenkomst vulden ouders een uitgebreider evaluatieformulier in waarin zij hun mening konden geven over gekozen opzet, inhoud en begeleiding van de cursus. Bij deelnemende ouders is ook een beknopte voor- en meting gedaan op een aantal opvoeditems en op ouderschapsbeleving.

c) Uitkomsten

In de pilotfase zijn acht cursussen uitgevoerd, waarvan het merendeel plaatsvond in Rotterdam. In totaal zijn 82 ouders gestart en hebben 67 ouders de cursus volledig afgerond. De leeftijd van de pubers lag tussen de 10 en 15 jaar, wat samenhangt met het feit dat een aantal basisscholen de oudercursus aanbiedt als een voorbereiding op een nieuwer ontwikkelingsfase en overstap naar het voortgezet onderwijs. De meerderheid van de (aankomende) pubers zit op de basisschool of op het vmbo. Qua gezinssituatie gaat het om 44 volledige gezinnen, 17 eenoudergezinnen, 7 stiefgezinnen en 3 overige gezinsvormen. Wat betreft het opleidingsniveau van de cursisten (meest moeders) was de verdeling als volgt: 9 ouders (geen afgemaakte opleiding of basisschool); 33 ouders (vmbo/mbo) 8 ouders (havo/vwo) en 21 (HBO/WO). Op de locaties in Noord-Holland en Gelderland was meer variatie in opleidingsniveau dan in Rotterdam waar overwegend lager opgeleide ouders deelnamen met een Marokkaanse, Surinaams, Somalische of Turkse achtergrond. De schriftelijke informatieverzameling verliep daar ook moeizamer vanwege laaggeletterdheid en/of beperkte beheersing van de Nederlandse taal. Dit kostte cursusleiders extra tijd en leverde summiere informatie op.

Over de opzet/inhoud van de cursus zijn de meningen van cursusleiders en ouders overwegend positief met uitzondering van een aantal hoger opgeleide ouders die meer verdieping wilden. De cursusleiders vinden de bijeenkomsten helder beschreven en zijn tevreden over de inhoud, opbouw en afwisseling in werkvormen. De thuisopdrachten sluiten goed aan op de bijeenkomsten. Soms iets te veel rollenspel of informatie, naar de mening van sommige ouders. Voor zowel cursusleiders als ouders vormde het 'LOS-model' een goede kapstok om de kern van de cursus vast te houden evenals de folders na elke bijeenkomst.

Wat betreft de uitkomst melden alle ouders dat hun doelen geheel of gedeeltelijk zijn bereikt. Ouders zeggen het meeste te hebben geleerd van de uitwisseling met andere opvoeders. Wat betreft de opvoedvaardigheden worden de op communicatie gerichte vaardigheden zoals luisteren (22 x genoemd) en praten met de puber (17 x) het meest leerzaam gevonden. Het lijkt er op dat een deel van de ouders die vaardigheden al toepast bij de afronding van de cursus, gezien de volgende antwoorden: 'ik begrijp mijn puber nu beter' (22 x genoemd), 'ik ga nu anders met mijn puber om'(17 x), 'ik heb een beter contact met mijn puber (14 x). De informatie uit de procesevaluatie is verwerkt in de definitieve versie van *Omgaan met Pubers*. In de pilots bleek de ontwikkelde proefversie goed te voldoen, zodat kon worden volstaan met minimale aanpassingen in de uiteindelijke versie.

Onderzoek 2.

a) Adriaensens, L., & Koopmans, L. (2005). *Evaluatie cursus 'Beter omgaan met pubers'*. Hoorn: GGD West-Friesland.

b) Soort onderzoek

Het onderzoek betreft een procesevaluatie naar de vorige versie van de cursus. Alle ouders met pubers in de leeftijd van twaalf tot vijftien jaar (in de gemeenten Enkhuizen, Medemblik en Obdam) ontvingen een brief van de gemeente met het aanbod om gratis deze opvoedcursus te volgen. Minimaal één op de tien ouders gaf aan de oproep gehoor. Om te achterhalen hoeveel ouders daadwerkelijk deelnamen, is een presentielijst bijgehouden. In totaal hebben 76 ouders deelgenomen aan één van de aangeboden cursussen en vulden 60 deelnemers na afloop van de interventie de procesvragenlijst in (79%). Daarin werd geïnventariseerd wat hun bevindingen waren, waarom ze deelnamen, wat hun leerervaringen waren en wat ze van de cursusfaciliteiten vonden. Aan de individuele en groepsinterviews na afloop van de cursus hebben 49 ouders meegewerkt (80% van het totaal aantal cursisten). Met de cursusleiders is naast een schriftelijke ook een mondelinge eindevaluatie gehouden. Tot slot werd er een afrondend groepsgesprek gehouden met de interviewers die de gesprekken met ouders voerden en in elke cursus een groepsbijeenkomst observeerden.

c. Uitkomsten

De uitkomsten laten zien dat de cursus voldeed aan de verwachtingen van ouders. Alle ouders geven aan dat hun leerdoelen gedeeltelijk of helemaal zijn bereikt. Van de deelnemers zou 95% de cursus aanraden aan andere ouders en 52% vult in dat zij aan het uitwisselen van ervaringen met andere ouders het meeste hebben gehad. Ouders waren tevreden over de cursusfaciliteiten en de gekozen opzet: Van de deelnemende ouders was 95% of meer het eens of helemaal eens met de voorgelegde stellingen over het aantal cursusavonden, de lengte van de bijeenkomsten, de deskundigheid van de cursusleiders, de locatie, de huiswerkopdrachten en de opbouw van de cursus. Geen enkele ouder beoordeelde de cursus met een zes of lager. Het gemiddelde cijfer was een 8,1.

De cursusleiders die de interventie uitvoerden, zijn tevreden over de inhoud en de uitvoering van de cursus. Alle cursusleiders vinden de inhoud goed aansluiten bij het niveau van ouders. Hun algemene indruk is dat de deelnemende ouders tevreden zijn. Ouders bleken vooral behoefte te hebben aan informatie over grenzen stellen en straffen. De aanloop naar deze vaardigheden duurde misschien wat te lang. De cursusleiders benoemen dat het prettig is om naar eigen inzicht te

kunnen schuiven met bepaalde onderwerpen. De cursusleiders melden verder voldoende bagage te hebben (door de voorafgaande training en het draaiboek) om de cursus te kunnen geven. Wel was er behoefte aan meer informatie over alcohol, drugs, seksualiteit en computer/internet gebruik. Dit is meegenomen in de nieuwe cursusopzet.

Onderzoek 3

a) Oud, W., & Veen, A. (1999). *Beter omgaan met pubers?, een cursusevaluatie*. Uitgevoerd door het SCO-Kohnstamm Instituut te Amsterdam in opdracht van het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (NIZW).

b) Soort onderzoek

Het onderzoek betreft een zorgvuldig opgezette evaluatie van de allereerste versie van de oudercursus *Beter Omgaan met pubers*. Om inzicht te krijgen in de bruikbaarheid van de cursus voor een diversiteit aan opvoeders is de cursus uitgetoetst op zeven locaties in den lande waarbij ouders met verschillende culturele achtergronden de cursus hebben gevolgd. Het doel van de evaluatie was om informatie te verzamelen over hoe ouders en begeleiders de cursus beoordelen met het oog op eventuele bijstellingen ten behoeve van de landelijke verspreiding. De informatieverzameling betrof de volgende onderdelen:

- Cursusleiders hielden een logboek bij om overeenkomsten en verschillen in de uitvoering in kaart te brengen.
- In het logboek was ook een korte vragenlijst voor de deelnemende ouders opgenomen, welke werd afgenomen door de cursusleiders.
- Cursusleiders vulden na afronding van de cursus een uitgebreide vragenlijst in.
- Van elke pilotcursus werd één bijeenkomst bijgewoond door een veldmedewerker, om de uitvoering te observeren en om ouders te kunnen werven voor de interviews na afloop.
- Aan het einde van de cursus namen 49 ouders deel aan een individueel of groepsgesprek (80% van het totaal aantal cursisten) waaronder ook ouders die de cursus niet afmaakten. De interviews zijn gehouden in de taal waaraan de ouder/cursist de voorkeur gaf. Hiertoe zijn speciaal voor dit onderzoek interviewers geworven en getraind.
- Tot slot werd er een groepsgesprek gevoerd met de interviewers die op locatie de oudergesprekken en observaties uitvoerden, over de door hen verzamelde gegevens.

c) Uitkomsten

De cursusbijeenkomsten zijn in hoge mate overeenkomstig het draaiboek uitgevoerd. Wanneer onderdelen uit het programma aangepast werden had dit specifieke redenen, vaak samenhangend met de diversiteit van de deelnemersgroepen. Ouders met verschillende culturele achtergronden en opleidingsniveaus zijn bereikt en beoordeelden de cursus positief. Zij gaven aan dat ze de informatie over communicatieve vaardigheden belangrijk vonden, voornamelijk omdat het een concrete en toepasbare handreiking biedt voor de opvoeding en de dagelijkse omgang met hun puber. Ook vonden ouders de uitwisseling van ervaringen met andere opvoeders belangrijk. Het draagt bij aan het kunnen relativiseren van hun eigen ervaringen in de opvoeding en ze ontleenden er steun aan. De cursus heeft voor de meeste deelnemers bijgedragen aan kennis, inzicht en/of verandering in gedrag naar hun puber toe. Daarnaast heeft de cursus voor de meeste ouders hun

gevoel van competentie versterkt. Zowel cursusleiders als cursisten waren overwegend positief over de kwaliteit van de cursus.

Als knelpunt werd tijdsdruk genoemd. Er is behoefte aan informatie én het inbrengen en benutten van ervaringen van deelnemende ouders. Daarnaast kostte de wering van deelnemers veel tijd en is de aansluiting van de cursusinhoud bij de deelnemers niet altijd makkelijk uitvoerbaar. Door kenmerken van de cursisten (zoals niet kunnen lezen en schrijven) zijn aanpassingen in het programma soms noodzakelijk. Hetzelfde geldt wanneer de inhoud van de cursus niet samen lijkt te gaan met de culturele achtergrond van cursisten en daardoor op onbekendheid stuit of weerstand oproept. Tot slot gaven zowel ouders als cursusleiders aan dat ze geschikt videomateriaal misten. De bevindingen zijn verwerkt in de definitieve versie van de cursus doordat o.a. gebruik gemaakt kon worden van beeldmateriaal uit een serie documentaires over de puberteit, een samenwerkingsproject van de RVU educatieve oproep met het NIZW.

4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten

Onderzoek 1: Evaluatieonderzoek oudercursus in West-Friesland

Algemene informatie

- Het onderzoek betrof de vorige versie van de interventie
- Het onderzoek is in Nederland uitgevoerd. [ja](#)
- Het onderzoek betreft de hier beschreven, Nederlandse interventie (en niet een andere, soortgelijke interventie of een buitenlandse versie of variant). [ja](#)
- Het onderzoek is uitgevoerd in de praktijk. [ja](#)
- Er is een voormeting. [ja](#)
- Er is een nameting. [ja](#)
- Er is een follow-up meting van minimaal 6 maanden na het einde van de interventie. [nee](#)

Publicatie:

- a) Adriaensens, L., & Koopmans, L. (2005). *Evaluatie cursus 'Beter omgaan met pubers'*. Hoorn: GGD West-Friesland.
- b) Het onderzoek werd uitgevoerd met behulp van een effectvragenlijst. Deze kregen deelnemers uit zowel de controle- als de interventiegroep vóór de start van de eerste cursus. De interventiegroep nam vervolgens deel aan de cursus, terwijl de controlegroep bestond uit ouders op de wachtlijst. De tweede effectvragenlijst kregen deelnemers uit de interventiegroep op de laatste cursusavond. De controlegroep ontving via de post de tweede effectvragenlijst na ongeveer zes weken en vóór aanvang van de start van hun eerste cursusavond. De effectvragenlijst bestond uit twee delen: algemene vragen over ouder en puber (opleidingsniveau, geslacht, leeftijd, etc.) en vragen over kennis, houding en gedrag van de ouder ten opzichte van de puber. Na afloop van de cursus kwam alleen het laatste deel terug.

In totaal namen 36 interventieouders aan het effectonderzoek deel. De respons na de eerste en tweede vragenlijst is respectievelijk 92% en 83%. In totaal namen 42 ouders in de controlegroep aan het effectonderzoek deel. Respons na de eerste en tweede vragenlijst is respectievelijk 81% en 60%.

- c) Uit de effectevaluatie bleek dat de interventiegroep op 5 (van de 26 geselecteerde items) significant beter scoorde na afloop van de cursus dan de controlegroep. Dit is getoetst aan de hand van een onafhankelijke t-toets, waarbij een significantieniveau van 5% werd gehanteerd. De significante verbetering was te zien op zowel kennis, houding als gedrag. Na afloop konden deelnemers beter grenzen stellen aan het gedrag van hun puber ($\alpha = .02$) en passend reageren op het gedrag ($\alpha < 01$). Deelnemers voelen zich minder beperkt in hun vrijheden ($\alpha = .02$) en doen graag dingen samen met hun gezin ($\alpha < .01$). Ook Ouders melden ook dat het contact met hun puber is verbeterd ($\alpha = .03$).

5. Samenvatting Werkzame elementen

Omgaan met Pubers bevat de volgende elementen waarvan uit onderzoek bekend is dat ze bijdragen aan de effectiviteit van interventies:

1. Er is sprake van een gestructureerd curriculum gebaseerd op erkende theorieën;
2. De cursus sluit aan bij verwachtingen en door ouders geformuleerde doelen en is flexibel af te stemmen op het kennisniveau en de achtergrond van de deelnemende ouders.
3. De werkwijze is gericht op empowerment en bekrachtigen van wat goed gaat, waarmee gevoelens van competentie toenemen.
4. Het betreft een groepsgerichte interventie die onderlinge steun tussen ouders stimuleert en de mogelijkheid biedt om het eigen netwerk uit te breiden.
5. Het uitwisselen van ervaringen met andere ouders normaliseert het hebben van opvoedingsvragen en kan daarmee het zelfvertrouwen van ouders versterken;
6. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende (interactieve) methodes zoals psycho-educatie, instructie, inventariseren van ervaringen, vaardigheden oefenen en **observatieel leren**;
7. In de cursus leren en zien ouders hoe een vaardigheid kan worden toegepast en oefenen daarmee in rollenspel en thuisopdrachten met constructieve feedback en zelfreflectie.
8. De cursus kent een gedragsmatige insteek afgestemd op in deze leeftijdsperiode belangrijke ontwikkelingsopgaven van pubers en opvoedtaken van ouders.
9. De inhoud richt op het versterken van de ouder-kind relatie en een positieve ondersteunende opvoedaanpak die kinderen goede ontwikkelingskansen biedt.
10. De cursus wordt uitgevoerd door professionals die beschikken over de daarvoor noodzakelijk kwaliteiten door het vooraf volgen van een training.

6. Aangehaalde literatuur

- Adriaensens, L., & Koopmans, L. (2005). *Evaluatie cursus 'Beter omgaan met pubers'*. Hoorn: GGD West Friesland.
- Anderson, Lori S. (2008) Predictors of Parenting Stress in a Diverse Sample of Parents of Early Adolescents in High-Risk Communities, *Nursing Research: Volume 57 - Issue 5* - p 340-350 doi: 10.1097/01.NNR.0000313502.92227.87
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: Freeman.
- Barlow, J., Smailagic, N., Huband, N., Roloff, V. & Bennett, C. (2012). Group-based parent training programmes for improving parental psychosocial health. *Campbell Systematic reviews. The Campbell Collaboration, 3*.
- Baumrind, D.(1973) The development of instrumental competence through socialization. In: A.D.Pick(ed.), *Minnesota Symposium on Child Psychology*. (Vol. 7, p. 3-46) University of Minnesota Press.
- Bruyn, N. de (2019a). *Procesevaluatie pilots Omgaan met Pubers*. Moordrecht: Preventief op Maat
- Bruyn, N. de (2019b). *Oudercursus over het opvoeden van pubers: Draaiboek voor cursusleiders*. Moordrecht: Preventief op maat
- Deković, M. (2000). Opvoedingsproblemen in (pre)adolescentie. Implicaties voor onderzoek en hulpverlening. *Kind en Adolescent, 21*, 193-210. Geraadpleegd van [https://pure.uva.nl/ws/files/2046012/33913_orDekovic_1 .pdf](https://pure.uva.nl/ws/files/2046012/33913_orDekovic_1.pdf).
- Delfos, M. F. (2016). *Ik heb ook wat te vertellen! Communiceren met pubers en adolescenten* (9e ed.). Amsterdam, Nederland: SWP.
- Bucx, F. (2011). *Gezinsrapport*. Geraadpleegd op https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2011/Gezinsrapport_2011
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2008). *Jaarrapport 2008 Landelijke Jeugdmonitor*. Geraadpleegd op http://jeugdmonitor.cbs.nl/NR/rdonlyres/E3CC3EF6-B82D-426E-A35CAD6F03C4C05D/0/Jeugdmonitor_Jaarrapport_2008WEB.pdf
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2019). *Jongeren met jeugdzorg; persoonskenmerken*. <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/84135NED/table?ts=155792407599>
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2020). *Bevolking; geslacht, leeftijd en burgerlijke staat*. Geraadpleegd op: <https://opendata.cbs.nl/statline/?dl=1EFBB#/CBS/dataset/7461bev/table>

Classificatie Jeugdproblemen (2019). *D101: Ontoereikende opvoedingsvaardigheden*. Geraadpleegd op <https://www.nji.nl/nl/Databank/Classificatie-Jeugdproblemen/D101-Ontoereikende-opvoedingsvaardigheden.html>

Deković, M., Groenendaal, J.H.A. & Gerrits, L.A.W. (1996). Persoonskenmerken van ouders, cognities over opvoeding en beleving van opvoeding. In J. Rispiens, J.M.A. Hermanns & W.H.J. Meeus (Eds.), *Opvoeden in Nederland* (pp. 70-94). Assen: Van Gorcum

Deković, M., J.M.A.M Janssens en N.M.C van As. (2003). *Family Predictors of Antisocial Behavior in Adolescence*. *Family Process*, volume 42, issue 2, pages 223-235.

Deković, M. (2000). Opvoedingsproblemen in (pre)adolescentie. Implicaties voor onderzoek en hulpverlening. *Kind en Adolescent*, 21, 193-210. Geraadpleegd van https://pure.uva.nl/ws/files/2046012/33913_orDekovic_1_.pdf

Delfos, M. F. (2016). *Ik heb ook wat te vertellen! Communiceren met pubers en adolescenten* (9e ed.). Amsterdam, Nederland: SWP.

Feinstein, S. (2009). *De ontdekking van het puberbrein*. Vlissingen, Nederland: Bazalt.

Foolen, N (2010) *Wat werkt bij oudertrainingen?* Utrecht, Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn.

Gardner, F., Leijten, P., Melendez-Torres, G., Landau, S., Harris, V., Mann, J., Beecham, J., Hutchings, J. and Scott, S. (2019), The Earlier the Better? Individual Participant Data and Traditional Meta-analysis of Age Effects of Parenting Interventions. *Child Development*, 90: 7-19. doi:[10.1111/cdev.13138](https://doi.org/10.1111/cdev.13138)

Gordon, T. (2017). *Luisteren naar kinderen. Van contact naar verbinding binnen het gezin*. Utrecht/ Antwerpen: Kosmos.

Hoskins, D. (2014). Consequences of Parenting on Adolescent Outcomes. *Societies*.4.10.3390/soc4030506.

Ince, D. (2013). *Wat werkt in Opvoedondersteuning?* Geraadpleegd op Nederlands Jeugdinstituut website [https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/\(311053\)-nji-dossierDownloads-Wat-werkt-Opvoedondersteuning-def1.pdf](https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/(311053)-nji-dossierDownloads-Wat-werkt-Opvoedondersteuning-def1.pdf)

Ince, D., & Udo, N. (2018). *Opvoedsteun: Wat werkt?* Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Wat-werkt-publicatie/WatWerkt_Opvoedsteun.pdf

[Ince, D., Van Yperen, T. & Valkesteijn, M. \(2018\). *Top tien beschermende factoren*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.](#)

Ince, D., Kalthoff, H. (2020) *Opgroeien en Opvoeden Opgroeien en opvoeden. Normale uitdagingen voor kinderen, jongeren en hun ouders*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

[Janssen, H.J., F.M. Weerman, V.I. Eichelsheim. \(2016\) *Parenting as a Protective Factor against Criminogenic Settings? Interaction Effects between Three Aspects of Parenting and Unstructured Socializing in Disordered Areas*. Journal of research in crime and delinquency, Volume: 54 issue: 2, page\(s\): 181-207](#)

- Jolles, J. (2017). *Het tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam: Amsterdam, University Press.
- Keijsers, L., Frijns, T., Branje, S. J. T., & Meeus, W. (2009). Developmental links of adolescent disclosure, parental solicitation, and control with delinquency: Moderation by parental support. *Developmental Psychology*, 45(5), 1314–1327. <https://doi.org/10.1037/a0016693>
- Keijsers, L., S.J.T. Branje, T. Frijns, C. Finkenauer en W. Meeus (2010). Aan niemand doorvertellen... Ontwikkeling, van geheimen voor ouders in de adolescentie. In: *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, jg. 49, nr.5, p. 207-215.
- Lundahl, B., Risser, H.J., & Lovejoy, M.C. (2006). A meta-analysis of parent training: moderators and follow-up effects. *Clinical Psychology Review*, 26, 86-104.
- Maccoby, E. (2007) Historical overview of socialization research and theory. In J. E. Crusec & P.D. Hastings (Eds.) *Handbook of Socialization: Theory and Research* 9, (pp.13-41). NY Guilford Press.
- McCart, M.R., Priester, P.E., Davies, W.H. & Azen, R. (2006). Differential Effectiveness of Behavioral Parent-Training and Cognitive-Behavioral Therapy for Antisocial Youth: A Meta-Analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34, 527 – 543.
- Meij, H. (2011). *De basis van opvoeding en ontwikkeling*. Geraadpleegd op Nederlands Jeugdinstituut website <http://nji.nl/nl/Download-NJi/Normale-ontwikkeling-pdftekst.pdf>.
- Meije, D., Doreleijers, T., Van den Brink, W., Wits, E., Van Wijngaarden, B., & Van de Glind, G. (2016). *Richtlijn Middelengebruik voor jeugdhulp en jeugdbescherming*. Geraadpleegd op <https://richtlijnenjeugdhulp.nl/wp-content/uploads/2016/01/Richtlijn-Middelengebruik-Onderbouwing.pdf>
- Nation, M., Crusto, C., Wandersman, A., Kumpfer, K.L., Seybolt, D., Morissey, E. en Davino, K. (2003), 'What works in prevention. Principles of effective prevention programs', in: *'American Psychologist'* 58, p.449-456.
- Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. (2013). *Richtlijn: Opvoedondersteuning. Wensen, behoeften en opvattingen van ouders-Aanbevelingen en Onderbouwing*. Geraadpleegd op <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=9&rlpag=673>
- Nederlands Jeugdinstituut (2017). *Allemaal opvoeders: weet wat werkt bij opvoedvragen*. Geraadpleegd op <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Allemaal-opvoeders.pdf>
- Nederlands Jeugdinstituut (2019a). *Gedragsproblemen: Risicofactoren en beschermende factoren*. Geraadpleegd op <https://www.nji.nl/Gedragsproblemen-Probleemschets-Risicofactoren>
- Nederlands Jeugdinstituut (2019b). *Middelenmisbruik en verslaving: Risicofactoren*. Geraadpleegd op <https://www.nji.nl/Middelenmisbruik-en-verslaving-Probleemschets-Risicofactoren>
- Nederlands Jeugdinstituut (2019c). *Ouderschap en opvoeden: Opvoeding*. Geraadpleegd op <https://www.nji.nl/nl/Opvoeden-Achtergronden-Definitie/Opvoeding>

Nederlands Jeugdinstituut (2020). *Ouderschap en opvoeden: Ouderschap*. Geraadpleegd op <https://www.nji.nl/nl/Opvoeden-Achtergronden-Definitie/Ouderschap>

Market Response (2009). Opiniemonitor opvoeddebat (2009) *Grenzen stellen bij pubers: vasthouden en loslaten*. Onderzoek onder ouders van pubers ten behoeve van het nationale Opvoeddebat. In opdracht van het Ministerie van Jeugd en Gezin uitgevoerde steekproef door Bureau Market Response Leusden

Oud, W., & Veen, A. (1999). *'Beter omgaan met pubers?': Een cursusevaluatie*. Amsterdam, SCO Kohnstamm instituut/ Utrecht Zorg en Welzijn (NIZW).

Oudhof, M., De Wolf, M. S., De Ruiters, M., Kamphuis, M., L'Hoir, M. P., & Prinsen, B. (2013). *JGZ-Richtlijn Opvoedingsondersteuning*. Utrecht: Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ).

Preventief op Maat (2017). *Voorstel aanpassing en verbetering cursus Beter omgaan met Pubers*.

Rispens, J., J.M.A. Hermans en W.H.J. Meeus (1996). *Opvoeden in Nederland*. Assen: Van Gorcum.

Roos, S. de, Bucx, F. en E. van der Berg (2021). *Sociale netwerken van ouders*. Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag. SCP-publicatie 2021-14.

Schaafsma, H., Kok, G., Meertens, R., & Burg, J. (2010). Theorieën en methodieken van verandering. In J. Brug, P. van Assema & L. Lechner (red.). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak* (7de druk, pp 123-149). Assen: Van Gorcum.

Reyno, S.M., & McGrath, P.J., (2006). Predictors of parent training efficacy for child externalizing behaviour problems - a meta-analytic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47, 99-111.

Sepa, A., Frodi, A. & Ludvigsson, J. (2004). Psychosocial correlates of parenting stress, lack of support and lack of confidence/security. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 169-179. doi: 10.1111/j.1467-9450.2004.00392.

Sentse, M., Veenstra, R., Lindenberg, S., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2009). Buffers and risks in temperament and family for early adolescent psychopathology: Generic, conditional, or domain-specific effects? The trails study. *Developmental Psychology*, 45(2), 419-430. <https://doi.org/10.1037/a0014072>

Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>

Stichting Preventief op Maat. (2018). *Omgaan met Pubers: Gesprek in Timmerhuis Rotterdam op 3 december 2018*. Moordrecht.

Stichting Preventief op Maat. (2017). *Voorstel aanpassing en verbetering cursus Beter omgaan met Pubers*. Moordrecht.

- Timmermans, M., Yvonne van Heerwaarden, Y. van, Pijpers, F., Carmiggelt, B. (2015), *Toelichting schema Ontwikkelings-aspecten en omgevingsinteractie (O&O)*, Utrecht: Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg.
- Van der Wal, M. (2016). *Je bent niet de enige: 66% van de puberouders vindt opvoeden lastig*. Artikel op <https://vrouw.nl/artikel/opvoedkundige-marina-van-der-wal/30485>.
- Van Yperen, T. (2010). *Jeugd en Co Kennis*. doi: 10.1007/s12450-010-001-4
- Verseveld, M. van, Fukkink, R., Ex, C. & Reumerman, R. (2015). *Visie van professionals: hoe up-to-date zijn preventieve oudercursussen?* Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam, Kenniscentrum Onderwijs en Opvoeding.
- Veenstra, R., Lindenberg, S., Tinga, F., & Ormel, J. (2010). 'Truancy in late elementary and early secondary education: The influence of social bonds and self-control. The TRAILS study.' *International Journal of Behavioral Development*.
- Weerman, F. M., Bernasco, W., Bruinsma, G. J. N., & Pauwels, L. J. R. (2015). When is Spending Time with Peers Related to Delinquency? The Importance of Where, What and With Whom. *Crime & Delinquency*, 61(10), 1386-1413. <https://doi.org/10.1177/0011128713478129>
- Zeijl, E., Crone, M., Wieffering, K., Keuzenkamp, S., & Reijneveld, M. (2005). *Kinderen in Nederland*. Geraadpleegd op <https://www.scp.nl/dsresource?objectid=e20595eb-5a20-4f72-927c-830c54118cbc>

Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (Nji), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het Kenniscentrum Sport & Bewegen, Vilans, het Trimbos Instituut en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



kennis en contact van
sociale vraagstukken

