



Interventie
Leefstijl

Erkenning

Erkend door Deelcommissie ontwikkelingsstimulering, onderwijsgerelateerd en jeugdwelzijn d.d 08-06-2016

Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is: Edmée Warneke en Heinnie Kieft (april 2017). Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Leefstijl'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies.

Inhoud

Samenvatting	4
Korte samenvatting van de interventie	4
Doelgroep	4
Doel	4
Aanpak	4
Materiaal	4
Onderbouwing	4
Onderzoek	5
1. Uitgebreide beschrijving	6
Beschrijving interventie	6
1.1 Doelgroep.....	6
1.2 Doel	6
1.3 Aanpak.....	7
2. Uitvoering	12
3. Onderbouwing	16
4. Onderzoek	19
4.1 Onderzoek naar de uitvoering.....	19
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten.....	20
5. Samenvatting Werkzame elementen	21
6. Aangehaalde literatuur	22

Samenvatting

Korte samenvatting van de interventie

Leefstijl is een doorlopend sociale vaardigheidsprogramma voor alle leerlingen van groep 1 van het basisonderwijs tot en met de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. Het programma wil sociaal gedrag en positieve betrokkenheid stimuleren door het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden. Deze vaardigheden worden spelenderwijs aangeleerd middels thematische lessen. Er wordt gebruik gemaakt van onder andere activerende opdrachten, kringgesprekken en individuele opdrachten. Ook zijn er huiswerkopdrachten en worden er ouderbijeenkomsten georganiseerd, om zo de generaliseerbaarheid te vergroten.

Doelgroep

Leefstijl is bedoeld voor alle kinderen in het regulier en speciaal basis- en voortgezet onderwijs, en hun ouders/verzorgers/opvoeders.

Doel

Het doel van Leefstijl is het bevorderen van sociaal gedrag en sociale betrokkenheid van leerlingen op school en thuis om hen zo uiteindelijk zo goed mogelijk in de maatschappij te kunnen laten functioneren. Dit wordt gedaan middels het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden.

Aanpak

Leefstijl is een doorlopend sociale vaardigheidsprogramma, van groep 1 van het basisonderwijs tot en met de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. Het programma bestaat uit wekelijkse lessen en jaarlijkse ouderbijeenkomsten. De lessen kennen een thematische opbouw en hebben een vaste opbouw: bijna elke les begint met een 'energizer', een korte, activerende groepsactiviteit, om het thema op speelse wijze onder de aandacht van de leerlingen te brengen. Daarna geeft de leerkracht uitleg over de les. De verdieping bestaat uit een activiteit, veelal in groepsverband. Er wordt gebruik gemaakt van onder andere kringgesprekken, meerkeuze-opdrachten, rollenspellen en individuele opdrachten. Tijdens de verwerking en afronding wordt individueel een opdracht uit het werkboek gemaakt en wordt gezamenlijk het doel van de les besproken.

Materiaal

Voor de uitvoering zijn er voor iedere groep aparte docentenhandleidingen en werkboeken voor de leerlingen beschikbaar, afgestemd op interesses en ontwikkelingsniveau van de betreffende leerlingen. Het PO kan gebruik maken van de knuffel Jikke en er is materiaal beschikbaar over de energizers: Energize! (PO) en Energize II (V(S)O). Daarnaast zijn er diverse (voor)leesboeken beschikbaar.

Onderbouwing

De meeste kinderen in Nederland ontwikkelen zich zonder al te veel problemen tot autonome en sociale volwassenen die een positieve bijdrage leveren aan de samenleving. Toch verloopt deze ontwikkeling niet bij alle kinderen voorspoedig. Zo kunnen sociale problemen ontstaan door tekorten in bepaalde sociale vaardigheden. Leefstijl richt zich op het bevorderen van sociaal gedrag en sociale betrokkenheid van leerlingen middels het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden. De interventie maakt gebruik van elementen waarvan bekend is dat deze bijdragen aan het voorkomen van sociale problemen/meer wenselijk gedrag op school, zoals een schoolbrede aanpak die gericht is op alle kinderen én hun ouders, alsmede het oefenen van concrete sociale situaties in een groep met leeftijdgenoten.

Onderzoek

Er zijn verschillende procesevaluaties uitgevoerd naar de uitvoerbaarheid en tevredenheid onder deelnemers van Leefstijl. De onderzoeken hebben tot doel inzicht te geven in de klanttevredenheid, de waardering van de trainingen en de uitvoerbaarheid. Analyses zijn zowel kwalitatief als kwantitatief. Over het algemeen zijn deelnemers tevreden over de trainingen, deze worden zeer gewaardeerd. Verschillende aanpassingen ten aanzien van het materiaal worden voorgesteld.

1. Uitgebreide beschrijving

Beschrijving interventie

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

Leefstijl is bedoeld voor alle leerlingen in het regulier en speciaal basis- en voortgezet onderwijs (4 tot en met 18 jaar).

Intermediaire doelgroep

Ouders/verzorgers/opvoeders (hierna ouders genoemd) van de leerlingen zijn de intermediaire doelgroep.

Selectie van doelgroepen

Omdat Leefstijl een universeel preventie programma betreft gelden er geen contra-indicaties. Iedereen in de klas kan deelnemen.

Betrokkenheid doelgroep

Het Amerikaanse programma, 'Skills voor adolescence' dat oorspronkelijk gericht was op geweldpreventie, is in 1985 naar Nederland gehaald en bewerkt door prof. Dr. Jaap Schouten (VU Amsterdam). Gedurende de jaren is de opzet en het materiaal vernieuwd en uitgebreid naar het basisonderwijs: Leefstijl.

De doelgroep is altijd betrokken geweest bij de (door)ontwikkeling van Leefstijl. De ontwikkelaars hebben steeds gebruik gemaakt van de feedback die uit het werkveld kwam. Zowel de leerkrachten als de leerlingen zijn geraadpleegd en hebben uitgebreid als klankbord gediend. Zodoende hebben de ontwikkelaars steeds de praktijksituatie in de klas voor ogen gehad en hebben daar zorgvuldig op aan kunnen sluiten. Zo bleek het materiaal soms wat kinderlijk te zijn voor de oudere doelgroep en is er meer oog gekomen voor niveaoverschillen door het aanspreekniveau aan te passen. Ook wordt er continue ingespeeld op actuele thema's zoals social media of diversiteit. In 2016 wordt het PO aangevuld met een extra thema over social media en verantwoord internetgebruik. Het VO materiaal wordt zowel voor onderbouw en bovenbouw geheel herzien in 2016 en 2017.

1.2 Doel

Hoofddoel

Het hoofddoel van Leefstijl is het bevorderen van sociaal gedrag en sociale betrokkenheid van leerlingen op school en thuis om hen zo uiteindelijk zo goed mogelijk in de maatschappij te kunnen laten functioneren.

Subdoelen

Om dit hoofddoel te bereiken richt Leefstijl zich op de sociaal-emotionele vaardigheden van leerlingen en op de ouders. Leefstijl sluit zowel aan bij de leergebiedspecifieke kerndoelen als bij de leergebiedoverstijgende kerndoelen voor het onderwijs.

Subdoelen hierbij voor de leerlingen zijn:

- **De leerling heeft kennis en inzicht in (het eigen) gedrag en de gevolgen hiervan voor de ander en de sfeer in de klas. Voorbeelden zijn:**
 - De leerling (h)erkent zijn (eigen) basisgevoelens: boos, blij, bang en verdrietig (onderbouw PO).
 - De leerling (h)erkent de gevoelens van anderen; zijn empathisch vermogen is vergroot (bovenbouw PO).
 - De leerling weet welk gedrag de sfeer in de klas bevordert (PO).
 - De leerling is zich bewust van de wisselende stemmingen en de tegenstrijdige gevoelens die bij de puberteit horen en heeft inzicht in het fysieke aspect bij het detecteren van emoties (V(S)O).
- **De leerling is zich ervan bewust dat je kunt kiezen hoe je je gedraagt en beheerst meer sociale vaardigheden. Bijvoorbeeld:**
 - De leerling gaat oplossingsgericht met problemen en conflicten om (alle niveaus).
 - De leerlingen kunnen met elkaar samenwerken en scheppen met elkaar een veilige en respectvolle sfeer in de klas (alle niveaus).
 - De leerling uit zijn gevoelens op een geaccepteerde manier (PO).
 - De leerling accepteert onderlinge overeenkomsten en verschillen binnen de groep (PO).
 - De leerling weet welk gedrag maatschappelijk verantwoord is en gedraagt zich hiernaar (V(S)O).
- **Leerlingen communiceren op adequate wijze, zoals:**
 - De leerling luistert naar de ander en durft vragen te stellen (onderbouw PO)
 - De leerling heeft een actieve luisterhouding en stelt open en gesloten vragen (bovenbouw PO).
 - De leerling kan effectief communiceren (V(S)O).
- **De leerling ervaart zelfvertrouwen in het eigen kunnen op sociaal gebied, hij heeft een positief en realistisch zelfbeeld.**
- **De leerlingen weten wat wel en niet bijdraagt aan een gezonde leefstijl. Dit uit zich in onder andere:**
 - De leerling weet wat het belang is van lichamelijke verzorging, zoals tanden poetsen en wassen (onderbouw PO).
 - De leerling heeft kennis van seksuele ontwikkeling, middelengebruik en gezonde lichaamsbeweging (bovenbouw PO).
 - De leerlingen maken bewust keuzes en zijn in staat de consequenties van verschillende opties tegen elkaar af te wegen (V(S)O).

Per les zijn er concrete lesdoelen geformuleerd die deze subdoelen verder concretiseren/opdelen in haalbare stappen.

Subdoelen voor de ouders zijn:

- **Ouders zijn op de hoogte van het programma en weten wat Leefstijl inhoudt.**
- **Ouders zijn zich bewust van hun voorbeeldgedrag en hebben meer vaardigheden om dit ook te laten zien.**

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Leefstijl is een doorlopend sociale vaardigheidsprogramma, van groep 1 van de basisschool tot en met de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. Het programma bestaat uit uitgewerkte lessenseries en ouderbijeenkomsten. De lessen kennen een thematische opbouw. De thema's worden opgenomen in het jaarrooster. Zo wordt er schoolbreed tegelijk aan het zelfde thema gewerkt, waarbij iedere jaargroep de inhoud leeftijdsadequaat aangeboden krijgt. Hieronder staan de lessen per type onderwijs nader gespecificeerd.

Leefstijl voor het PO

Leefstijl bestaat per schooljaar (groep 1-2 tot en met groep 8) uit 24 lessen. Deze lessen zijn verdeeld over zes thema's, elk thema bevat vier uitgewerkte lessen:

- Thema 1: De groep, dat zijn wij.
- Thema 2: Praten en luisteren.
- Thema 3: Ken je dat gevoel?
- Thema 4: Ik vertrouw op mij.
- Thema 5: Allemaal anders, iedereen gelijk
- Thema 6: Lekker gezond.

Een Leefstijlles is wekelijks en duurt gemiddeld 45 minuten. In de onderbouw geeft men meestal twee keer per week 20-25 minuten Leefstijl.

Leefstijl voor het VO

Leefstijl in het VO bestaat per schooljaar gemiddeld uit 29 lessen die zijn verdeeld over zeven (klas 1), zes (klas 2) en negen (klas 3-4) thema's:

- Thema 1: Goed begonnen is veel gewonnen.
- Thema 2: Communicatie.
- Thema 3: Sterk door gevoelens.
- Thema 4: Goed voor mezelf.
- Thema 5: Verschillen.
- Thema 6: Opgelost!
- Thema 7: Maak jouw keuze.
- Thema 8: Leren door evalueren.
- Thema 9: De moeite waard.

De thema's bevatten steeds vier tot vijf lessen. Een Leefstijlles is wekelijks en duurt gemiddeld één lesuur van 45-50 minuten.

Leefstijl voor het VSO

Leefstijl op het VSO is bedoeld voor de onder-, midden- en bovenbouw en bestaat ieder uit 24 lessen. Deze lessen zijn verdeeld over acht thema's, elk thema bevat drie uitgewerkte lessen:

- Thema 1: Goed begonnen is half gewonnen.
- Thema 2: Heldere communicatie.
- Thema 3: Sterk door gevoelens.
- Thema 4: Goed voor mezelf.
- Thema 5: Sterk in samenwerk.
- Thema 6: Opgelost!
- Thema 7: Maak jouw keuze.
- Thema 8: De maatschappij en jij.

Een Leefstijlles is wekelijks en duurt gemiddeld één tot twee lesuren.

Ouderbijeenkomsten

Zowel voor PO, VO als voor VSO zijn er uitgewerkte ouderbijeenkomsten beschikbaar. Voor het PO zijn er zes ouderbijeenkomsten beschikbaar, deze zijn gekoppeld aan de zes leefstijlthema's. Voor het V(S)O zijn er vijf ouderbijeenkomsten beschikbaar. Deze ouderbijeenkomsten duren ongeveer twee uur, aanbevolen wordt om één keer per jaar of eens per twee jaar een ouderbijeenkomst te organiseren.

Inhoud van de interventie

De verschillende lessen hebben een vaste structuur. In alle lessen is aandacht voor veiligheid in de groep en het groepsvormingsproces. Centraal staat dat iedereen mede verantwoordelijk is voor een goede en veilige sfeer in de groep. Leerlingen hoeven in de groep niet met iedereen bevriend te zijn, maar moeten wel iedereen met respect benaderen en met iedereen kunnen samenwerken. Om dit te bereiken worden er het hele jaar door kennismakings- en samenwerkingsopdrachten gedaan. Ook wordt in steeds wisselende groepssamenstellingen gewerkt. De groepsafspraken worden regelmatig herhaald en eventueel bijgesteld. Leerkrachten staan voortdurend model in het scheppen van een veilig leerklimaat. Bovendien wordt er bij de verschillende opdrachten steeds rekening gehouden met het risiconiveau van de opdracht en wordt de groeps grootte hierop aangepast. Laag risico opdrachten

zoals 'wat is je lievelingseten?' of op afstand van elkaar staan, kunnen in een grote groep uitgevoerd worden, hoog risico opdrachten die meer persoonlijk zijn, zoals persoonlijke informatie delen 'waar ben je echt bang voor?' of iets doen waar je behoorlijk motorische vaardigheden voor moet hebben, worden in kleinere groepen gedaan. Waar mogelijk wordt het verband gelegd met de vorige les en situaties die zich hebben voorgedaan in de praktijk. Dit om transfer van gedrag te bevorderen.

Leefstijllessen hebben een vaste opbouw: bijna elke les begint met een 'energizer', een korte, activerende groepsactiviteit, om het thema op speelse wijze onder de aandacht van de leerlingen te brengen. Daarna geeft de leerkracht uitleg over de les. De verdieping bestaat uit een activiteit, veelal in groepsverband. Er wordt gebruik gemaakt van onder andere kringgesprekken, meerkeuze-opdrachten, rollenspellen en individuele opdrachten. Tijdens de verwerking en afronding wordt individueel een opdracht uit het werkboek gemaakt en wordt gezamenlijk het doel van de les besproken.

Voor de leerlingen is er een werkboek. Hierin vinden zij een introductie op de les, opdrachten en oefeningen. Soms krijgen de leerlingen een opdracht mee ter voorbereiding op de volgende les.

Leefstijl voor het PO - Een voorbeeld van een les

Het eerste thema dat in het PO besproken wordt is 'De groep? Dat zijn wij!'. In dit eerste thema wordt tijdens vier leefstijllessen aandacht besteed aan de sfeer in de groep. In de eerste les van het nieuwe schooljaar staat de (hernieuwde) kennismaking met elkaar en de leerkracht centraal. Ook al kennen sommige kinderen elkaar al, ze kunnen altijd meer van elkaar te weten komen. Iedereen is uniek en heeft zo zijn eigen redenen om zich op een bepaalde manier te gedragen. Als je elkaar beter kent, heb je meer begrip voor elkaars reacties en wordt het onderlinge contact beter.

Voorbeelden van activiteiten tijdens deze les zijn:

Groep 3: 'Naampje klap':

De kinderen zitten in een kring. Begin als leerkracht met het noemen van uw naam. Klap daarbij op iedere lettergreep in uw handen. De kinderen mogen meeklappen. Ga daarna het rijtje af. Ieder kind noemt eerst zijn naam. Daarna herhaalt de hele klas de naam van het kind en ze klappen daarbij op iedere lettergreep in hun handen. Bijvoorbeeld: Rob, klap; Fatima, klap, klap, klap; Sabien, klap, klap. Zet ook een stoel in de kring voor kinderen die afwezig zijn. Ook hun namen worden zo genoemd. Alle kinderen met één lettergreep (= klap) in hun naam gaan staan. De groep noemt om de beurt nog een keer al deze namen terwijl er steeds één keer geklapt wordt. Daarna gaan alle kinderen met twee lettergrepen in hun naam staan. De groep noemt om de beurt nog een keer al deze namen terwijl er twee keer geklapt wordt. Enzovoort. Als iedereen geweest is, geeft de klas zichzelf een groot applaus.

Groep 8: 'Ik ben ..., ik was ..., ik heb ..., Bingo!':

Verdeel de klas in groepen van tien tot zestien kinderen. In het werkboek bij de opdracht Ik ben ..., ik was ..., ik heb ..., Bingo! staan 16 vakjes. Bij dit spel wordt met evenveel vakjes gespeeld als er kinderen in een groepje zitten. Bij een groepje van twaalf kinderen wordt dus met twaalf vakjes gespeeld. De overige vakjes worden doorgestreept. In ieder vakje komt een cijfer. Om de beurt zegt iemand uit het groepje 'ik ben ...', 'ik was ...' of 'ik heb ...'. Bijvoorbeeld: 'Ik heb een huisdier.' (Of: 'Ik was vorig jaar judokampioen.' Of: 'Ik heb twee zussen.') Iedereen die ook een huisdier heeft, steekt zijn hand op. Tel hoeveel kinderen een huisdier hebben. De kinderen met een huisdier schrijven bij dit cijfer in het vakje: 'huisdier'. Kinderen die geen huisdier hebben, schrijven niets op. Een volgend kind noemt nu iets. Het kind dat als eerste zijn kaart vol heeft, roept: 'Bingo.'

Voor de verwerking en afronding maken de leerlingen opdrachten uit het werkboek.

Groep 3: *Maak samen met de kinderen de opdracht Waar ik van houd in het werkboek. Vraag de kinderen wat ze leuk vinden om binnen te spelen. Houden ze van computer of tv-kijken? Van bouwen met lego of knex? Of spelen ze graag met poppen of autootjes? Op het werkblad kleuren ze de rondjes bij de vakjes waar ze van houden. Is er nog iets waar ze binnen graag mee spelen? Laat de kinderen vertellen welk spel dat is.*

Groep 8: *Leerlingen beantwoorden vragen over hoe ze nu zijn. Zijn ze anders dan toen ze voor het eerst op school kwamen? Wat herinneren de leerlingen zich van hun eerste jaren op de basisschool? Tot slot wordt klassikaal besproken waar de les over ging: leerlingen raden wat het onderwerp en doel van deze les was.*

Leefstijl voor het V(S)O – Een voorbeeld van een les

Het eerste thema dat in het V(S)O besproken wordt is 'Goed begonnen is veel gewonnen'. In dit eerste thema wordt tijdens vier (in het VSO drie) leefstijllessen aandacht besteed aan de sfeer in de groep, aan een veilig klimaat. In de eerste les richt Leefstijl zich op kennismaken met de nieuwkomers en opnieuw aansluiting vinden met de medeleerlingen van het vorige schooljaar. Er wordt begonnen om met de leerlingen bij te praten over de zomervakantie, Leefstijl te introduceren bij de nieuwkomers en elkaar beter te leren kennen.

Er wordt begonnen met een introductie. In het VSO wordt dit uitgebreider gedaan dan in het VO. Vervolgens een energizer. Voorbeelden hiervan:

In de tweede klas (VO): 'Op je plaats':

De leerlingen geven informatie over de voorbije vakantie zonder te praten. Leg de oefening uit: Ik heb een cirkel op de vloer getekend en in drieën verdeeld: A, B en C. Ik zal telkens drie zinnen uitspreken, waaruit je kunt kiezen: een A-, een B- en een C-zin. Jullie kiezen één zin die het meest bij je past en gaan in het bijbehorende deel van de cirkel staan. Als jullie een plaats hebben ingenomen, wacht ik enkele seconden. Jullie kunnen dan kijken wie waar staat. Vervolgens spreek ik de volgende drie zinnen uit.

In de bovenbouw van het VSO: 'Bingo':

Ik wil jullie uitnodigen om met mij samen de eerste opdracht te maken. Ik geef jullie dadelijk allemaal een blaadje. Dat blaadje is een bingokaart. Op die bingokaart staan allemaal beschrijvingen. Zoek de klasgenoten die aan die beschrijving voldoen. Laat die persoon een handtekening zetten bij de beschrijving waaraan hij voldoet. Je verzamelt zoveel mogelijk handtekeningen van zoveel mogelijk verschillende leerlingen. Wie het eerst een rij horizontaal of verticaal compleet heeft, is de winnaar.

Daarna komen er tijdens de verdieping activiteiten aan bod. Voorbeelden van activiteiten tijdens deze les zijn:

In de tweede klas (VO): 'Kennismakingsspel':

De leerlingen leren elkaar beter kennen aan de hand van een bordspel. Ze bedenken zelf de spelvragen, opdrachten en spelregels. Vorm groepen van vijf. Geef hiervoor de volgende

opdracht:

Iedereen heeft een puzzelstukje van een ansichtkaart gekregen. Zoek de klasgenoten die de ontbrekende stukjes van je kaart hebben en vorm zo je groep. De leerlingen gaan per groep aan een tafel zitten. Op de tafel ligt een groot blad papier en kleurstiften of waskrijt (bijvoorbeeld geel, blauw, rood en groen). Geef elke leerling vier gekleurde kaartjes (bijvoorbeeld geel, blauw, rood en groen). Laat de leerlingen individueel vragen opschrijven op de gekleurde kaartjes, iedere kleur is een categorie (algemene vraag, persoonlijke vraag etc.). Laat leerlingen het bord maken adhv jouw instructie en laat ze zelf nog extra spelregels bedenken. Laat ze nu het kennismakingsspel spelen.

In de bovenbouw van het VSO: 'Raadspel':

U plakt de kaarten één voor één op de rug van de leerlingen. Iedere leerling heeft een kaart met een naam van een bekend iemand op de rug. Ze moeten erachter komen wie ze zelf zijn. “Je mag om de beurt een vraag stellen. Zo ga je telkens de klas rond totdat je weet wie je bent. De bedoeling is dat je iedereen in de klas minstens één keer gesproken hebt.”

Ter afronding wordt er geëvalueerd en/of een opdracht in het werkboek gemaakt.

In de tweede klas (VO): *Leg de leerlingen vragen voor over deze les en laat hen onder opdracht 2 in het werkboek beschrijven hoe zij de kennismakingsles hebben ervaren.*

In de bovenbouw van het VSO: *Leerlingen beantwoorden vragen. Hoe was het om op deze manier kennis te maken? Waar ben je benieuwd naar?*

Ouders

Om ouders bij Leefstijl te betrekken zijn er thuiswerkbladen achterin het werkboek, deze worden na elk thema mee naar huis genomen. Ouders krijgen hierin achtergrondinformatie over het thema en over de specifieke lessen. Ook staat er een aantal opdrachten op, die ouders samen met de kinderen kunnen bespreken. Een voorbeeld is een opdracht voor leerlingen uit groep 4, PO, thema 3: ‘Vraag thuis aan je ouders waar zij zich vroeger voor schaamden. Willen zij jou dit vertellen?’ Met deze oefening wordt ingezet op het delen van persoonlijke informatie met een hoge drempel. Leerlingen leren sociale vaardigheden als luisteren, empathisch reageren, vertrouwen geven. In de les wordt bij Thuiswerk verwezen naar de opdrachten op het werkblad die aansluiten bij de les. Op elk thuiswerkblad staat tevens een tip voor een jeugdboek vermeld dat aansluit bij het thema.

Daarnaast worden ouderbijeenkomsten georganiseerd waarin ouders informatie krijgen over Leefstijl en Leefstijl ook zelf aan den lijve ervaren. Zij krijgen dan dezelfde oefeningen als de leerlingen op school krijgen. Een van de opdrachten die ook met ouders worden gedaan is het kennismakingsgesprek. Hierbij wordt in willekeurige tweetallen om de beurt een minuut gesproken waarbij de ander luistert en non verbaal reageert. Onderwerpen kunnen zijn 1. Wat vind je leuk om samen met je kind te doen, 2. Welke afspraak werkt er bij jullie thuis goed? Of 3. Welke eigenschap vind je mooi bij je kind? Om een sfeer van gelijkheid te creëren doen zowel ouders als leerkrachten hier aan mee.

2. Uitvoering

Materialen

Materialen voor de uitvoering

Voor iedere groep (zowel PO, VO als VSO) zijn er aparte docentenhandleidingen en werkboeken voor de leerlingen beschikbaar, afgestemd op interesses en ontwikkelingsniveau van de betreffende leerlingen. Het PO kan gebruik maken van de knuffel Jikke en er is materiaal beschikbaar over de energizers: Energize! (PO) en Energize II (V(S)O). Daarnaast zijn de volgende leesboeken beschikbaar in het PO:

- Voorleesboek groep 1-2 'Hallo wie ben jij?'
- Voorleesboek groep 3-4 'Doe je mee?'
- Leesboek groep 5-8 'Van binnen en van buiten'

Aanvullende materialen

- Leefstijl Implementatiegids
- Sta op tegen pesten! (Reader 'Sta op tegen pesten' en Boek: Een schreeuw om hulp)
- Energize III
- Energize IV
- Banners leefstijlthema's PO
- Poster Woordenmonster
- 'Anders zijn maakt geen verschil', lespakket ontwikkeld in samenwerking met NSGK (Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind)

Digitale aanvullingen/informatie op de website

- Opzet van ouderbijeenkomsten
- Ouderbrieven en ouderbladen
- Muziek- en luisterfragmenten
- Kopieerbladen
- Werkbladen groep 1-2
- Prenten voor op digibord
- Boekentips PO
- Nieuwe energizers en lessuggesties

Materialen voor de werving

- Brochures en flyers
- Facebookpagina Leefstijl
- Zichtzendingen materiaal

Materiaal voor de evaluatie

- Trainings evaluatieformulieren
- Formulieren uit implementatiegids

Vanuit Leefstijl is er het advies om het leerlingvolgsysteem ZIEN! te gebruiken (Pasnassys, Deventer). Dit is echter niet verplicht.

Materialen zijn te bestellen op www.leefstijl.nl.

Locatie en type organisatie

Leefstijl kan worden uitgevoerd op en door alle vormen van PO en V(S)O.

Opleiding en competenties van de uitvoerders

De lessen worden uitgevoerd door leerkrachten PO en docenten of mentoren in het VO die hiervoor een relevante opleiding hebben genoten, zoals bijvoorbeeld PABO of een andere lerarenopleiding.

Daarnaast hebben zij de Leefstijltraining gevolgd en voldoende afgerond. Deelnemers ontvangen na afloop een persoonlijke certificering.

De Leefstijltraining bestaat uit vijf dagdelen aan basistraining. Daarnaast is er een terugkomdag (niet verplicht). Tijdens deze training maken de uitvoerders kennis met het leefstijlmateriaal en leert men ervaringsgericht hoe Leefstijl toe te passen is in de praktijk. De training is, net als het leefstijlprogramma zelf, interactief en kindgericht opgezet. De werkwijze is dusdanig dat het de professionals in staat stelt om samen dieper in te gaan op specifieke onderwerpen. Er wordt aandacht besteed aan alle thema's binnen het leefstijlprogramma voor de specifieke doelgroep. De training bevat de volgende onderdelen:

- Theoretische basis en visie van Leefstijl.
- Oefenen met de werkvormen, oefenen met de vaardigheden.
- (h)erkennen van eigen competenties en ontwikkelpunten om Leefstijl te kunnen aanbieden.
- Voorbereiden en ervaren van een Leefstijlles vanuit het perspectief van de leerling, de leerkracht en de buitenstaander.
- Eerste opzet concept implementatieplan voor de eigen school.
- Uitwisselen van ervaringen.

Na de basistraining verzorgen de leerkrachten de leefstijllessen in de groepen. Om de borging van Leefstijl in de organisatie te bevorderen vindt er een terugkomdag plaats na ongeveer een halfjaar. Hierin hebben de ervaringen met het programma, de successen en knelpunten, de collectieve en individuele ontwikkeling van leerkrachten en de vervolgstappen een plaats. Deze terugkomdag is echter niet (meer) verplicht, omdat scholen aangeven dit vaak zelf al te doen. Daarom organiseert de ontwikkelaar van Leefstijl, op vraag van de school, een terugkomdag.

De training wordt uitgevoerd door internationaal gecertificeerde leefstijltrainers. Deze worden zorgvuldig geselecteerd en volgens een vaststaand stappenplan (observer – co-lead – solo) opgeleid door daartoe eveneens gecertificeerde senior trainers.

De algemene competenties van uitvoerenden van Leefstijl zijn als volgt:

- ze combineren een warme, vriendelijke attitude met vastberadenheid en met redelijke en positieve verwachtingen,
- ze tonen enthousiasme voor hun werk, dat leidt tot gedrevenheid bij hun lesgeven,
- ze hoeven volstrekt niet perfect te zijn en hoeven niet altijd de goede dingen te zeggen of te doen,
- ze hebben een grondige vakkennis, gevoed door een brede interesse en brengen verschillende kennisgebieden met elkaar in verband,
- ze zijn bereid om verantwoordelijkheid voor de leerling-resultaten te nemen, wat zich uit in inspanningen om jongeren alle kans te geven,
- ze willen leerlingen als individuen leren kennen en reageren ook op ze als individuen,
- ze geven persoonsgerichte feedback, wat tot gevolg heeft dat deze geloofwaardig is,
- ze moedigen aan zonder neerbuigend te zijn,
- ze nemen de tijd op hun werk, hun leerlingen en zichzelf te reflecteren,
- ze werken aan een goede verstandhouding, wat realistische verwachtingen en constructieve feedback mogelijk maakt,
- ze zijn flexibel vanuit de optiek van passend onderwijs, sluiten aan bij het niveau en de behoefte van de leerling.

Daaraan toegevoegd kan gezegd worden dat specifieke Leefstijl competenties zich vooral richten op het faciliteren van (zelf)reflectie. Kenmerkend zijn dan: non-moraliserende attitude, activerende houding vanuit empowerment visie, in staat zijn om een socratisch dialoog te voeren, werken vanuit een attitude waarbij acceptatie belangrijker is dan eindprestatie, open houding, enthousiast en congruent zijn. Bovengenoemde competenties krijgen uitgebreid aandacht tijdens de basistraining van professionals en mogelijke begeleidingstrajecten die erop volgen.

Kwaliteitsbewaking

De kwaliteitsbewaking bestaat uit de verplichte training van uitvoerders. Er zijn tevens studiedagen (op maat), klassenconsultaties van Leefstijltrainers, onderlinge buddysystemen zoals voorgesteld in de implementatiegids, toetsmomenten en meetinstrumenten tijdens intervisie bijeenkomsten, een training voor coördinatoren (expertise bevordering van stuur- en werkgroepen en coördinatoren van Leefstijl) en er is implementatie begeleiding op maat vanuit Leefstijl.

Na iedere interventie met een school, in de vorm van training/studiedag/workshop/ouderavond/et cetera vindt er een evaluatie en beoordeling plaats vanuit de ontwikkelaar. Deelnemers geven feedback op inhoud en kwaliteit van de training/trainer.

Kwaliteitsbewaking van de Leefstijltrainers vindt daarnaast driejaarlijks plaats in de vorm van intervisiedagen.

Tot slot is er een jaarlijkse, internationale bijeenkomst, georganiseerd door Lions Clubs International Foundation. Tijdens deze meerdaagse bijeenkomst wordt hard gewerkt aan deskundigheidsbevordering en krijgt uitwisseling en innovatie een grote plek.

Randvoorwaarden

- Draagvlak bij team en management.
- Volgen van de basis(team)training.
- Schoolbrede aanpak.
- Voorbeeldgedrag van de volwassenen (ouders en professionals).
- Aanschaf van alle benodigde materialen.
- Aanstellen van een coördinator/werkgroep.
- Goed stappenplan voor de invoering.
- Leefstijl structureel inzetten (minimaal één keer per week).

Implementatie

Het systeem voor implementatie staat beschreven in de implementatiegids van Leefstijl. Hierin komt de oriëntatiefase, de initiatiefase, implementatiefase en tot slot de incorporatiefase aan bod.

In de oriëntatiefase van scholen (op zoek naar een passende interventie), zorgen Leefstijladviseurs voor een goede afstemming met de betreffende scholen. Professionals worden vervolgens getraind om met het programma te werken, alvorens het in te voeren. Als er een extreem onveilig klimaat heerst in de school kan het zijn dat er vanuit Leefstijl het advies komt om eerst aan de basisvoorwaarden te gaan werken met elkaar alvorens, een interventie voor leerlingen in te voeren. Om een gedegen implementatie van Leefstijl in de organisatie te bevorderen biedt zij de volgende handvatten aan:

1. Een implementatiegids voorafgaand aan de training, waarin het management/de coördinator/de werkgroep inzicht krijgen in de opeenvolgende fasen bij de invoering van Leefstijl (oriëntatie, initiatie, implementatie en incorporatie) en wat in elke fase minimaal en optimaal noodzakelijk is.
2. Een coördinatorentoertraining van vijf dagdelen, waarin Leefstijlcoördinatoren (getrainde docenten) 'op maat' getraind worden in o.a. motiveren, inspireren, omgaan met weerstand, omgaan met verschillende communicatiestijlen, het (situationeel) coachend begeleiden van collega's (o.a. aan de hand van Hersey, Blanchard & Whitmore) en het betrekken van stakeholders. De training wordt door de deelnemers afgesloten met een volledig implementatieplan.
3. Een eerste concept implementatieplan voor de start van het programma. Afhankelijk van het moment van de training kan dit plan bestaan uit:
 - a. integrale start in de hele school volgens de opbouw in de handleiding (bij training aan het einde of begin van het schooljaar);

- b. uitprobeerfase d.m.v. elementen uit thema 1, 2 en 3 (sociale veiligheid, communiceren en omgaan met gevoelens) en het toepassen van energizers.

Naast het gebruik van tussentijdse en jaarlijkse evaluaties is het goed om na ongeveer drie jaar te bekijken in hoeverre de zelf vastgestelde criteria voor implementatie op schoolniveau haalbaar zijn gebleken. Eventueel vinden bijstellingen plaats en worden nieuwe doelen geformuleerd. Leefstijl kan ondersteuning bieden bij dit proces o.a. in de vorm van klassenconsultaties, implementatiebegeleiding en teamstudiedagen. Deze na- en bijscholing wordt in goed overleg met management en directie besproken zodat er maatwerk geleverd kan worden. Terugkomdagen die doorgaans een half jaar na de basistraining plaatsvinden bieden veel ruimte om een gedegen implementatieplan nog meer vorm te geven. Ook onderhoudt Leefstijl contact met getrainde scholen en wordt er regelmatig een opfrisdag/studiedag aangeboden (of scholen vragen er zelf om).

Kosten

Leefstijl voor het PO

De materiaalpakketten voor het PO variëren in kosten van € 112,50 voor de kleutergroepen, € 94,50 voor de groepen 3 en 4 en € 89,50 voor de groepen 5, 6, 7 en 8. Hierin zit een docentenhandleiding, een Energize-boek, een leerlingwerkboek en een (voor)leesboek.

Om een beeld te geven van de kosten van aanschaf van Leefstijl voor een doorsnee basisschool geven we het volgende kostenplaatje:

Teamtraining van 7 dagdelen (inclusief terugkomdag) voor 18 deelnemers op eigen locatie

	18 x € 385 =	€
	6.930	
9 materiaalpakketten (2x kleuters, 2x groep 3, 1x overige groepen)		€
866		
7x 25 leerlingwerkboeken		€
<u>1.050</u>		
<i>Totale kosten aanschaf Leefstijl</i>		€
8.846		

Leefstijl voor het V(S)O

De materiaalpakketten voor het V(S)O variëren in kosten van € 94,50, € 99,50, € 109,50 tot € 112,50. Hierin zit een docentenhandleiding, een Energize-boek en een leerlingwerkboek.

Om een beeld te geven van de kosten van aanschaf van Leefstijl voor een doorsnee school voor voortgezet (speciaal) onderwijs geven we het volgende kostenplaatje:

Teamtraining van 7 dagdelen (inclusief terugkomdag) voor 18 deelnemers op eigen locatie

18 x € 400 =	€ 7.200
9 materiaalpakketten (4x VO1, 3x VO2, 2x VO 3-4)	€ 900
9x 25 leerlingwerkboeken	<u>€ 3.375</u>
<i>Totale kosten aanschaf Leefstijl</i>	€11.435

Voor de volledigheid nog enkele andere prijzen:

Coördinatorentraining (open)	5 dagdelen incl. kosten conferentieoord	€ 580,00 p/p
Studiedag (team max. 24 p.)	2 dagdelen op eigen locatie	€ 1995
Halve studiedag (team max. 24 p.)	1 dagdeel op eigen locatie	€ 1045
Ouderaavond Leefstijl	1 dagdeel op eigen locatie	€ 495

3. Onderbouwing

Probleem

Leerlingen zijn volgens De Winter (2004) onvoldoende voorbereid op deelname aan onze democratische samenleving. Democratisch burgerschap is een manier van leven die wordt gekenmerkt door het aanvaarden van democratisch gezag, sociale rechtvaardigheid, zich kunnen verplaatsen in de positie van anderen, de erkenning dat mensen het recht hebben om van elkaar te verschillen, niet te discrimineren en conflicten langs vreedzame weg op te lossen (De Winter, 2004). De aandacht voor educatieve programma's op het gebied van sociale veiligheid, relatievorming en persoonlijkheidsontwikkeling en voor training in communicatieve en sociaal-emotionele vaardigheden neemt een steeds belangrijker plek in het onderwijs. De achtergrond daarvan is niet alleen dat men probleemgedrag wil bestrijden en ongewenst gedrag wil voorkomen of aan de wettelijke normen wil voldoen, maar dat ook voor het optimaal functioneren en het ontwikkelen van talenten, vaardigheden als zelfvertrouwen, doordachte beslissingen nemen, luisteren en het uiten van gevoelens onmisbaar zijn. Leefstijl wordt om deze redenen aangeboden en richt zich op het bevorderen van sociaal gedrag en sociale betrokkenheid, waarbij sociaal-emotionele vaardigheden en het leren omgaan met verschillen tussen mensen centraal staan.

Leraren uit het regulier onderwijs ervaren in toenemende mate problemen in het omgaan met (bepaalde) leerlingen (Goei e.a., 2010). Een steeds groter wordende groep jeugdigen heeft in de ogen van leraren last van probleemgedrag (Onderwijsraad, 2010). Vijf tot tien procent van de basisschoolkinderen heeft moeite met sociaal geaccepteerd te worden door leeftijdsgenoten en heeft hierdoor problemen in de sociale ontwikkeling (Boivin, 2005). Bij adolescenten ligt dit percentage zelfs tussen tien en twintig procent (Scholte & Engels, 2005).

Het aanleren of vergroten van sociaal gedrag en positieve betrokkenheid voorkomt dat jeugdigen door leeftijdsgenoten worden buitengesloten of afgewezen: uitsluiting van leeftijdsgenoten, pesten, ruzie zoeken en agressief gedrag worden voorkomen (Prins, 2001). Wanneer sociale problemen niet aangepakt worden, kunnen deze leiden tot eenzaamheid, problemen op school, een psychische stoornis en delinquent gedrag (Prins, 2001). Uit studies blijkt dat kinderen die vroeg in de ontwikkeling gedragsproblemen vertonen, een grotere kans hebben deze te behouden tijdens de puberteit en jong volwassenheid (Van Lier, 2002).

Oorzaken

De meeste kinderen in Nederland ontwikkelen zich zonder al te veel problemen tot autonome en sociale volwassenen die een positieve bijdrage leveren aan de samenleving (Meij & Ince, 2013). Toch verloopt deze ontwikkeling niet bij alle kinderen voorspoedig. Er is veel onderzoek gedaan naar de factoren die een rol spelen bij het ontstaan en het verloop van problemen. Factoren kunnen gezocht worden bij de jeugdige zelf en in de omgeving waarin de jeugdige opgroeit. Jeugdigen lopen een groter risico op het ontwikkelen van problemen wanneer er sprake is van een opeenvolging of opeenstapeling van verschillende factoren (Meij & Ince, 2013). Risico- en beschermende factoren voor problemen in de sociale omgang en een verminderde sociale betrokkenheid kunnen onderverdeeld worden in (1) factoren bij de jeugdige, (2) factoren in het gezin en (3) in de bredere omgeving (waaronder school, vriendengroep en buurt).

1. Wanneer we naar pesten kijken zien we dat kinderen die gepest worden vaak angstiger, onzekerder, gevoeliger en stiller zijn en dat zij slechtere sociale-emotionele vaardigheden hebben dan leeftijdsgenoten, met name op het punt van de assertiviteit. Ook hebben zij een negatief beeld van zichzelf en een gebrek aan zelfvertrouwen. Over het algemeen hebben ouders een positievere houding tegenover geweld, zijn vaak impulsief en tonen weinig empathie. Zij zijn niet goed in staat om de emoties van anderen te begrijpen en te waarderen en voelen dikwijls weinig verantwoordelijkheid voor hun daden (Van Rooijen, 2012). Ook sociale problemen ontstaan door tekorten in bepaalde sociale vaardigheden en het uitvoeren van gedragsregels (Epstein, Atkins, Cullinan, Kutash & Weaver, 2008).

2. Op gezinsniveau zijn risicofactoren bijvoorbeeld psychiatrische problematiek van één van de ouders, waarbij de mate van het sociaal functioneren van de ouder en de aantasting van het opvoedingsklimaat bepalend is, of bepaalde opvattingen en opvoedvaardigheden van ouders (Meij & Ince, 2013). De opvattingen van ouders over agressie op school bijvoorbeeld, blijken van invloed op het gedrag van een kind in de klas. Wanneer ouders voorstander zijn van vechten en niet van conflicten geweldloos oplossen, dan blijken jeugdigen zich agressiever te gedragen (Farrell, Henry, Mays, & Schoeny, 2011). Emotionele betrokkenheid, affectie en steun van ouders zijn beschermende factoren tegen een problematische ontwikkeling. Ouders die dit laten zien, ontwikkelen bij hun kinderen een hogere zelfwaardering en meer prosociaal gedrag (Rudolph & Asher, 2000).
3. Een belangrijke beschermende factor is sociale verbondenheid. Negatief en problematisch gedrag ontwikkelen minder naarmate de verbondenheid met thuis, school, leeftijdgenoten en de gemeenschap sterker is (Schulte, 2003). Maatschappelijke ontwikkelingen als individualisering, democratisering, emancipatie en secularisatie liggen ten grondslag aan een verminderde sociale verbonden- en betrokkenheid: het leven ligt minder vast, er is veel meer ruimte om eigen keuzes te maken (RMO, 2001; Brinkgreve, 2008).

Aan te pakken factoren

Leefstijl richt zich op het bevorderen van sociaal gedrag en sociale betrokkenheid van leerlingen om hen uiteindelijk zo goed mogelijk in de maatschappij te laten functioneren. Dit wordt in de basis gedaan middels het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden, wat uit de vorige paragraaf als risicofactor is gebleken voor sociale problemen.

Ten Dam en Volman (2007) maken als het gaat om sociaal-emotionele vaardigheden een onderscheid tussen intrapersonlijke, interpersoonlijke en maatschappelijke competenties. De intrapersonlijke competenties gaan meer over kwaliteiten die iemand als persoon moet hebben om aan het sociale verkeer te kunnen deelnemen, zoals zelfrespect, zelfcontrole, zelfregulatie, zelfvertrouwen, zelfkennis. Interpersoonlijke competenties zijn competenties in omgaan met anderen: samenwerken, relaties kunnen onderhouden, gezamenlijk problemen oplossen en dergelijke. De maatschappelijke competenties tenslotte hebben betrekking op wat nodig is om in meer brede zin te participeren in de samenleving en daaraan een kritische bijdrage te leveren. Het gaat bijvoorbeeld om democratische houding, inzicht in functioneren van de samenleving, kunnen omgaan met verschillen, willen bijdragen aan de gemeenschap. Het gaat volgens hen om kennis, houding, vaardigheden en reflectie. De subdoelen van Leefstijl als kennis en inzicht in (het eigen) gedrag en de gevolgen hiervan, sociale vaardigheden, zelfvertrouwen en een realistisch zelfbeeld, op adequate wijze kunnen communiceren sluiten hier naadloos op aan.

Volgens Ten Dam en Volman (2007) gaat het er niet alleen om dat iemand leert om sociale taken volgens normen van anderen (maatschappelijke normen) goed uit te voeren, maar ook om het zelf nadenken over die normen, over daarin te maken eigen keuzes en om het kunnen leveren van een kritische bijdrage aan de samenleving. Zeker in de moderne samenleving, waarin omgaan met onzekerheden en persoonlijke keuzes kunnen maken belangrijke voorwaarden voor goed maatschappelijk functioneren zijn geworden.

Daarnaast richt Leefstijl zich ook op de ouders; hun opvattingen en gedrag zijn van invloed op het kind. Het is daarom van belang dat zij op de hoogte zijn van Leefstijl en zich bewust zijn van hun voorbeeldgedrag.

Verantwoording

Initiatieven die in de jaren tachtig werden genomen om een positieve ontwikkeling van kinderen te bevorderen en probleemgedrag te voorkomen werden sterk gestimuleerd door de World Health Organization of Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). De WHO drong onder andere aan op het bevorderen van sociale en emotionele vaardigheden om kinderen en jongeren weerbaar te maken en hen te ondersteunen voordat er problemen zouden ontstaan. De WHO (1997, 2002) noemt deze

vaardigheden 'life skills' en verstaat hieronder 'het vermogen tot adaptief en positief gedrag zodat individuen in staat zijn adequaat om te gaan met de eisen en uitdagingen van het dagelijks leven'. Vertaald naar Leefstijl betekent dit dat leerlingen tijdens Leefstijl deze vaardigheden aanleren om zo uiteindelijk zo goed mogelijk in de maatschappij te kunnen functioneren.

Carr (2001) concludeert in een metastudie dat de combinatie van gedragstherapeutische technieken met cognitieve elementen, het oefenen van concrete problematische sociale situaties in een groep met leeftijdgenoten en een bijpassende oudertraining de meest effectieve benadering van sociale problemen van kinderen is. Een review van De Baat en Moerkens (2013) naar meer wenselijk gedrag op school laat zien dat een effectieve aanpak om positief gedrag op de basisschool te stimuleren, drie kenmerken heeft:

1. De aanpak is breed en gelaagd en is gericht op *verschillende niveaus en doelgroepen*. Uitvoering vindt plaats in de klas, door de leerkracht, maar wordt ook doorgetrokken naar het onderwijsprogramma van de school, de onderwijs- en ondersteuningsstructuur, de houding van leerkrachten, de regels en afspraken, en de centrale waarden van de school. Leefstijl is een doorlopend programma, van groep 1 van het basisonderwijs tot en met de bovenbouw van het voortgezet onderwijs en wordt uitgevoerd door de leerkracht. Er wordt schoolbreed aan dezelfde competentie gewerkt. Hierdoor ontstaat duidelijkheid over wat gewenst gedrag is en wordt de schoolomgeving meer gestructureerd en meer voorspelbaar en daarmee veiliger. Kinderen en leerkrachten zullen zich sociaal competent gedragen. Dit heeft invloed op de sfeer in de school, deze zal positiever worden (Sørlië & Ogden, 2007). De inhoud van de lessen is aangepast naar de verschillende leeftijden en niveaus waardoor de lessen goed aansluiten bij de verschillende leerlingen. Leefstijl wordt tot slot uitgevoerd in de klas. Sociale problemen manifesteren zich vaak in groepsinteracties en kunnen daarom het beste in groepen worden aangepakt (Salmivalli, 1999). Om deze reden en omdat kinderen sociale vaardigheden vooral van elkaar leren (Verheij, 2005), wordt Leefstijl in groepen aangeboden. Veel oefeningen zijn gericht op onderling contact en vertrouwen tussen kinderen die normaal gesproken niet met elkaar om zouden gaan. Hierdoor is er minder kans op het versterken van probleemgedrag wat vaak ontstaat wanneer kinderen met gelijke problemen in een groep zitten (Rutter, 2006). Daarnaast vormen de kinderen een voorbeeld voor elkaar. Volgens de social learning theorie leren mensen door het gedrag van anderen en de effecten daarvan te observeren (Bandura, 1986). De Theory of Planned Behaviour (Ajzen, 1991) stelt dat intentie van gedrag wordt bepaald door de sociale norm; hoe denken 'belangrijke anderen' erover? Gezien het feit dat die 'belangrijke anderen' voor een groot deel worden gevormd door leeftijdsgenoten, kunnen klasgenoten hier mogelijk invloed op uitoefenen door middel van kringgesprekken, rollenspellen etcetera. Uit onderzoek blijkt dat rollenspellen, waar binnen Leefstijl gebruik van wordt gemaakt, effectieve middelen zijn om sociale vaardigheden aan te leren en te reflecteren op eigen en andermans gedrag. Kinderen leren eerst door observatie als ze het rollenspel uitgevoerd zien worden door een ander. Vervolgens analyseert de groep wat ze gezien hebben en leren ze via mondelinge instructie. Daarna gaan ze zelf spelen en leren ze door te doen. Wanneer ze hierop feedback krijgen en opnieuw het rollenspel spelen, leren ze door deze feedback en de herhaalde oefening (Kaminsky, Valle, Filene & Boyle, 2008). Kinderen doen zo kennis op over gewenst gedrag en oefenen hiermee direct op een plek waar ze deze kunnen gebruiken. Dit is de basis voor het bewerkstelligen van een gedragsverandering (Skinner, 1953; Bandura, 1986).
2. Onderdeel van de aanpak is dat er een nauwe *samenwerking* tussen ouders en school is. Voldoende betrokkenheid van ouders bij de school van hun kind kan gedragsproblemen voorkomen en sociaal gedrag stimuleren (Smit, Sluiter & Driessen, 2006; Henderson & Mapp, 2002; Marzano, 2003). Ouders worden bij Leefstijl betrokken door middel van thuiswerkbladen welke na elk thema mee naar huis worden genomen door leerlingen. Ouders krijgen hierin achtergrondinformatie over het thema en over de specifieke lessen. Ook staat er een aantal opdrachten op, die ouders samen met de kinderen kunnen bespreken. Daarnaast worden ouderbijeenkomsten georganiseerd waarin ouders informatie krijgen over Leefstijl en Leefstijl ook zelf aan den lijve ervaren. De reden waarom dit gedaan wordt is omdat ouders als model voor sociaal gedrag fungeren: kinderen zijn geneigd het gedrag van hun ouders na te doen (Bandura, 1986). Het is daarom van belang dat ouders zich bewust zijn van hun voorbeeldrol en gedrag. Dit leren ouders bij de ouderbijeenkomsten.
3. De aanpak richt zich op alle kinderen in de school. Dat geldt ook voor Leefstijl.

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering

- A. Analyse evaluaties trainingen via Question Tool Leefstijl, 2014-2016.
 - B. Evaluatieonderzoek van trainingen aan uitvoerende professionals. Trainingen zijn ter plekke geëvalueerd met de deelnemers (n=40). De evaluatie is uitgevoerd middels een vragenlijst met elf vragen, met een 5 punts likerschaal.
 - C. Het trainingsaanbod scoort gemiddeld een 4.2, de trainer een 4,4 en het lesmateriaal een 4.0. De drie best scorende items zijn het contact met de groep, een veilig leerklimaat en inspiratie om met leefstijl te gaan werken. Significante verschillen ($p < 0,05$) in de beoordeling zijn gevonden op item 'veilig leerklimaat' (VO scoort hoger dan VSO) en de algemene beoordeling van de trainer (VO scoort hoger dan PO).
-
- A. Proces Evaluatie van Leefstijl VO, Leefstijl, 2015.
 - B. Evaluatieonderzoek in het kader van de (door)ontwikkeling van Leefstijl voor het voortgezet onderwijs onder 49 respondenten. Over het algemeen zijn het de mentoren die leefstijl uitvoeren.
 - C. De onderbouw spendeert meer tijd aan de sociaal-emotionele vaardigheden, anti-pestten en intrapersonlijke ontwikkeling en de bovenbouw legt de focus op actief burgerschap, studie- en beroepshouding. Leefstijl scoort ruim voldoende; 7,3. Uit de analyse blijkt dat er net zoveel respondenten zijn die leefstijl aanraden aan derden, als dat er respondenten zijn die leefstijl niet zullen aanraden. De meerderheid van de respondenten geeft aan geen advies te geven. Verder zijn de meningen verdeeld over de toevoeging van extra materiaal, wel wordt aangegeven dat er behoefte is aan een werkboek. De resultaten worden meegenomen in de herziening. Eerder werd al genoemd dat het VO materiaal in 2016 vernieuwd wordt.
-
- A. Terugblik op 4 jaar leef met stijl (2009). Een programma voor sociaal vaardiger jeugd. Provincie Flevoland / SCO Kohnstamm Instituut.
 - B. Een verslag van de provincie Flevoland over de uitvoer van project preventief jeugdbeleid en een procesevaluatie van het programma. De evaluatie vond plaats bij 32 scholen voor basisonderwijs en 12 scholen voortgezet onderwijs. In de basisscholen zijn 941 professionals getraind. Het bereik onder jongeren op basisscholen wordt geschat op 25.000.
 - C. Het is een beschrijving van meerdere onderzoeken:
 - Provincie Flevoland stuurde 500 brieven voor aanmelding. Er is een inventarisatie uitgevoerd bij 46 instellingen die *niet* hebben gereageerd middels een open vraag. Iets minder dan de helft was op de hoogte van het project. Andere sectoren dan onderwijs hadden lage respons. Motieven om niet deel te nemen verschillen per sector. In het onderwijs is de belangrijkste reden de implementatie van een andere methode. In 2006 en 2007 is een vragenlijst met antwoordmogelijkheden gebruikt. De resultaten zijn overeenkomstig.
 - Kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van leerkrachten en leerlingen van scholen in Flevoland met behulp van vragenlijsten die gebruik maken van een 5 punt likerschaal. De training en het programma lijken te leiden tot een betere toerusting van met name de professionals die met kinderen in de basisschoolleeftijd werken. Over het algemeen zijn de getrainde professionals 'behoorlijk tevreden' over de training door leefstijl. Met name professionals op de basisschool zijn tevreden. Professionals die met jongeren werken, geven aan de methoden en technieken te 'kinderlijk' te vinden en vragen om andere thematieken voor jongeren. Docenten op basisscholen geven aan meer vertrouwen te hebben in hun eigen kunnen. Bij docenten uit het VO is dit significant lager. Basisschool leerlingen zijn positief over het programma. Ze vinden het leuk en nuttig, maar soms ook moeilijk. Leerlingen uit het VO zijn minder positief en vinden de lessen soms saai en vooral voor anderen en niet voor zichzelf belangrijk. Voordelen zien ze in het beter kunnen nadenken over hoe je met elkaar omgaat.
 - Over de uitvoering van het project zijn gegevens verzameld in gesprekken met direct betrokkenen. De resultaten gaan over de project coördinatie en niet over de uitvoer van het programma.

- A. Eck, O. van (2011). Tevredenheidsonderzoek Leefstijl voor het primair onderwijs.
- B. In dit tevredenheidsonderzoek is gekeken naar het materiaal en de training. Verschillende basisscholen verspreid door Nederland zijn geselecteerd (m.u.v. de noordelijke provincies). Informatie is kwalitatief verzameld middels face-to-face en telefonische gesprekken. Per locatie zijn één of meerdere personen betrokken.
- C. De scholen geven over het algemeen aan dat het schoolklimaat verbeterd is, met name de scholen die recent zijn gestart met Leefstijl. De meeste scholen werken schoolbreed aan Leefstijl. De coördinatorentoelating van Leefstijl is onbekend of wordt om verschillende redenen niet nodig geacht om te volgen. Scholen maken bijvoorbeeld liever gebruik van schoolbegeleidingsdiensten. Alle respondenten zijn tevreden over de handleiding, alhoewel er wel verbeterpunten worden benoemd (dikte, onduidelijke tekeningen). Er wordt relatief weinig gebruikt gemaakt van de media-educatie opdrachten, meestal vanwege tijdgebrek. Alle scholen geven aan dat ouders worden geïnformeerd. De manier waarop varieert van melding in de nieuwsbrief, een ouderavond over Leefstijl tot het meegeven van thuiswerkopdrachten. Of ouders hier iets mee doen is onbekend op scholen en het animo van scholen om hier meer op in te zetten is laag. De training wordt als meerwaarde ervaren, zowel voor de uitvoer van het programma als de verbinding binnen het team. Nieuwe leerkrachten worden afwisselend wel en niet getraind in Leefstijl. Verschillende concrete adviezen worden voorgesteld ter verbetering.

4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten

Er is geen onderzoek beschikbaar naar de behaalde effecten van Leefstijl.

5. Samenvatting Werkzame elementen

- Schoolbrede aanpak
- Oefenen van sociale vaardigheden
- Groepsoefeningen
- Betrekken van ouders
- Modelling door leeftijdgenoten, leerkracht en ouders

6. Aangehaalde literatuur

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.

Baat, M. de, & Moerkens, M. (2013). *Naar meer wenselijk gedrag op de basisschool. Wat werkt?* Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Boivin, M. (2005). The origin of peer relationship difficulties in early childhood and their impact on children's psychosocial adjustment and development. In R. E. Tremblay, R. G. Barr and R. D. V. Peters (Red.), *Encyclopedia on early childhood development* (pp. 1-7). Montreal: Center of Excellence for Early Childhood Development.

Brinkgreve, C. (2008). Modern Ouderschap. In W. Koops, B. Levering en M. de Winter (Red.). *Opvoeding als spiegel van de beschaving. Een moderne antropologie van de opvoeding* (pp. 126-136). Amsterdam: SWP.

Carr, A. (2001). *What works with children and adolescents? A critical review of psychological interventions with children, adolescents, and their families*. New York: Routledge.

Dam, G. ten, & Volman, M. (2007). Educating for adulthood or for citizenship: Social competence as an educational goal. *European Journal of Education*, 42(2), 281-298.

Epstein, M., Atkins, M., Cullinan, D., Kutash, K., & Weaver, R. (2008). *Reducing behavior problems in the elementary school classroom: A practice guide*. Washington: National Centre for Education Evaluation and Regional Assistance, Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education.

Farrell, A. D., Henry, D. B., Mays, S., & Schoeny, M. E. (2011). Parents as moderators of impact of school norms and peer influences on aggression in middle school students. *Child Development*, 82, 146-161.

Goei, S., Nelen, M., Oudheusden, M. van, Bruïne, E. de, Piscaer, D., Roozenboom, C., Schoorel, B., & Blok, R. (2010). Omgaan met gedragsproblemen in het onderwijs: SWPBS. *Remediaal*, 1, 12-17.

Henderson, A.T. & Mapp, K.L. (2002). A New Wave of Evidence: The Impact of School, Family, and Community Connections on Student Achievement. Annual Synthesis. National Center for Family and Community Connections with Schools.

Kaminsky, J. W., Valle, L. A., Filene, J. H. & Boyle, C. L. (2008). A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 567-589.

- Lier, P. A. C. van (2002). *Preventing disruptive behavior in early elementary school children*. Rotterdam: Optima Grafische Communicatie.
- Marzano, R. J. (2003). *What Works In Schools: Translating Research Into Action*.
- Meij, H., & Ince, D. (2013). *De ontwikkeling van kinderen*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.
- Onderwijsraad (2010). *De school en leerlingen met gedragsproblemen. Advies aan de staatssecretaris van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap*. Den Haag: Onderwijsraad.
- Prins, P. (2001). Sociale vaardigheidstraining bij kinderen in de basisschoolleeftijd; programma's, effectiviteit en indicatiestelling. In A. C. d' Es-cury-Koenings, T. Snaterse en E. Mackaay-Cramer (Red.), *Sociale vaardigheidstrainingen voor kinderen* (pp. 65-82). Lisse, Swets & Zeitlinger Publishers.
- Raad voor de Maatschappelijke Ontwikkeling (RMO) (2001). *Aansprekend Opvoeden. Balanceren tussen steun en toezicht*. Den Haag: RMO.
- Rooijen, K., van (2012). *Risicofactoren bij pesten*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.
- Rudolph, K. D., & Asher, S. R. (2000). Adaptation and maladaptation in the peer system. Developmental processes and outcomes. In A. J. Sameroff, M. Lewis & S. M. Miller (red.), *Handbook of Developmental Psychopathology* (pp.157-175). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Rutter, M. (2006). *Genes and behavior: nature-nuture interplay explained*. Oxford: Blackwell.
- Salmivalli, C. (1999). Participant role approach to school bullying: implications for interventions. *Journal of Adolescence*, 22(4), 453-459.
- Scholte, D., & Engels, R. (2005). Psychosociale ontwikkeling: de invloed van leeftijdsgenoten. In J. de Wit, W. Slot en M. van Aken (red.), *Psychologie van de adolescentie* (pp. 94-109). Baarn: HB uitgevers.
- Schulte, J. (2003). *Leefstijl voor jongeren. Sociaal-emotionele vaardigheden voor het voortgezet onderwijs. Docentenhandleiding*. Amstelveen: Stichting Lions-Quest Nederland.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: The Macmillan Company.
- Smit, F., Sluiter, R., & Driessen, G. (2006). *Literatuurstudie ouderbetrokkenheid in internationaal perspectief*. ITS Radboud Universiteit Nijmegen.
- Sørli, M., & Ogden, T.(2007). Immediate impacts of PALS: a school wide multi-level programme targeting behavior problems in elementary school. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 51(5), 471-492.
- Verheij, F. E. A. (2005). *Integratieve kinder- en jeugdpsychotherapie*. Assen, van Gorcum.

Winter, M. de (2004). *Opvoeding, onderwijs en jeugdbeleid in het algemeen belang. De noodzaak van een democratisch pedagogisch offensief*. Webpublicatie nr. 1. Den Haag: WRR.

World Health Organization (1997). *Life Skills Education in Schools*. Geneva: WHO.

World Health Organization (2002). *Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School*. Geneva: WHO.

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, 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.

