

Interventie

Helder op School: In Charge

Erkenning

Erkend door deelcommissie Jeugdgezondheidszorg, preventie en gezondheidsbevordering

Datum: 11 april 2024

Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is: Visser (2 juli 2024).

Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Helder op School: In Charge'.

Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies.

Inhoud

Inhoud	3
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.....	7
1.3 Aanpak	8
2. Uitvoering	11
3. Onderbouwing	15
4. Onderzoek	21
4.1 Onderzoek naar de uitvoering	21
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten	22
5. Samenvatting Werkzame elementen	26
6. Aangehaalde literatuur	27

Samenvatting

'Helder op School: In Charge' is een van de lespakketten van het overkoepelend preventieprogramma Helder op School, gericht op het uitstellen, beperken en voorkomen van (problematisch) middelengebruik en op het verantwoord omgaan met games en sociale media.

'In Charge' heeft als doel tegenwicht te bieden tegen de ontwikkeling van riskant en ongezond gedrag (waaronder middelengebruik) door jongeren te laten experimenteren met alternatief/gezond gedrag. Het is gericht op het versterken van generieke mechanismen die beschermen tegen riskant/ongezond gedrag. Tijdens de lessen krijgen jongeren inzicht in verschillende onbewuste processen die hun gedrag beïnvloeden. Daarnaast leren jongeren hoe zij meer controle kunnen uitoefenen over hun gedrag (zelfcontrolevaardigheden) en hoe zij zich kunnen wapenen tegen sociale beïnvloeding. Het lespakket is ontwikkeld voor leerlingen in de bovenbouw van het vo (havo en vwo) en studenten in de eerste twee leerjaren van het mbo (niveau 3 en 4). 'In Charge' bestaat uit 4 lessen van 45 minuten.

Doelgroep

Het lespakket 'In Charge' is ontwikkeld voor leerlingen in de bovenbouw van het vo (havo en vwo) en studenten in de eerste twee leerjaren van het mbo (niveau 3 en 4). Docenten, preventiewerkers van de Instellingen voor Verslavingszorg en Gezonde School-adviseurs vormen de intermediaire doelgroep.

Doel

'In Charge' heeft als doel tegenwicht te bieden tegen riskant en ongezond gedrag door jongeren te laten experimenteren met alternatief/gezond gedrag. Het is gericht op het ontwikkelen en versterken van algemeen beschermende factoren: inzicht in de onbewuste processen die gedrag beïnvloeden, zelfcontrolevaardigheden en weerstand tegen sociale beïnvloeding.

Aanpak

'In Charge' is een lessenserie van vier lessen van 45 minuten. M.b.v. verschillende interactieve werkvormen worden de jongeren gestimuleerd na te denken over hun eigen riskante of ongezonde gewoonten en gemotiveerd om alternatief/gezond gedrag uit te proberen. Hiervoor leren de jongeren over zelfcontrolevaardigheden en het bieden van weerstand tegen sociale beïnvloeding, wat zij tijdens een zelfgekozen challenge uitproberen.

Materiaal

- Een flyer met beschrijving
- Een wervingsfilmpje voor scholen en preventiewerkers
- Handleiding train-de-trainer
- Certificaat train-de-trainer
- PowerPoint train-de-trainer
- Handleiding docententraining
- Certificaat docententraining
- PowerPoint docententraining
- Hand-out docenten les 1, 2, 3, 4
- Digitale docentenomgeving
- Digitale trainersomgeving
- Lesmateriaal
- Werkbladen les 1, 2, 3, 4
- Eventueel een papieren werkboekje

Onderbouwing

Het lespakket 'In Charge' heeft als doel jongeren te laten experimenteren met alternatief/gezond gedrag. Volgens het I-Change model zijn hiervoor twee elementen cruciaal: (a) een positieve gedragsintentie die wordt bepaald door motivatie om met dit alternatief/gezond gedrag aan de slag te gaan en (b) voldoende vaardigheden om dit gedrag uit te voeren en eventuele barrières te overwinnen. Onderzoek benadrukt dat **zelfcontrole**vaardigheden en weerstand tegen **sociale beïnvloeding** essentieel zijn voor het experimenteren met en volhouden van gezond gedrag. Deze vaardigheden staan daarom centraal in 'In Charge'.

De lessen bevatten verschillende gedragsveranderingstechnieken waarvan is aangetoond dat deze positief bijdragen aan de attitude, ervaren sociale normen en eigen-effectiviteitsverwachting ten aanzien van gezond gedrag, het toepassen van **zelfcontrole**vaardigheden en het weerstaan van **sociale beïnvloeding**. Door jongeren bewust te maken van hun ongezonde gewoonten en de **onbewuste processen** die hierbij een rol spelen, wordt hun motivatie om met alternatief gedrag aan de gang te gaan gestimuleerd.

Onderzoek

Het effect van 'In Charge' is tijdens de schooljaren 2017-2018 en 2018-2019 onderzocht via een randomized controlled trial (RCT). De resultaten van dit onderzoek vormden de aanleiding voor herziening van het lespakket. Bij een correcte implementatie werden positieve effecten waargenomen, maar te vaak was er sprake van een slechte uitvoering, wat resulteerde in het ontbreken van effect in de hele groep. In 2022-2023 is een pilotonderzoek uitgevoerd naar het herziene (huidige) lespakket 'In Charge', waarbij de uitvoerbaarheid, geschiktheid en werkzaamheid zijn onderzocht. Tijdens de procesevaluatie slaagden alle docenten erin om het programma goed te implementeren. De lesdoelen werden gedeeltelijk behaald.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

De uiteindelijke doelgroep van 'Helder op School: In Charge' bestaat uit leerlingen uit de bovenbouw van het vo (havo en vwo) en studenten uit de eerste twee leerjaren van het mbo (niveau 3 en 4). Dit betreft jongeren van 16 jaar en ouder.

Intermediaire doelgroep

De docenten die 'Helder op School: In Charge' uitvoeren zijn de intermediaire doelgroep. Voor de docenten is een docentenhandleiding beschikbaar met onder andere instructies van het lesprogramma. De docenten mogen 'Helder op School: In Charge' uitvoeren nadat zij een docententraining hebben gevolgd.

Een andere intermediaire doelgroep zijn de preventiewerkers van de Instellingen voor Verslavingszorg en/of de Gezonde School-adviseurs van de GGD. Zij verzorgen de docententraining aan de docenten. Voordat zij bevoegd zijn om de docententraining te verzorgen, volgen zij een train-de-trainer 'In Charge' van Helder op School.

Selectie van doelgroepen

'Helder op School: In Charge' betreft een universele interventie. Dit betekent dat alle leerlingen/studenten uit de klas deelnemen aan de interventie. De school bepaalt zelf in welke klassen (uit leerjaar 4 - 5 van havo of vwo of leerjaar 1 - 2 van het mbo) de interventie wordt uitgevoerd.

'Helder op School: In Charge' is ontwikkeld voor leerlingen in de late adolescentie. Daarvóór zijn leerlingen nog erg gevoelig voor sociale beïnvloeding, waardoor ze zich hier moeilijk tegen kunnen verzetten. De vierde klas van het voortgezet onderwijs kan worden gezien als een overgangperiode tussen de midden adolescentie en de late adolescentie. Of het lespakket passend is in de vierde klas hangt af van verschillende factoren: de sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerlingen, de timing in het jaar (begin of einde) en aandacht voor andere belangrijke ontwikkelingen. De vierde klas van het vmbo lijkt op voorhand minder geschikt omdat het einde van dit schooljaar vooral gericht is op het naderende eindexamen. Mocht een docent toch graag met 'In Charge' starten dan behoort dit wel tot de mogelijkheden.

Betrokkenheid doelgroep

Ontwikkeling

Voorafgaand aan de ontwikkeling van 'Helder op School: In Charge' zijn focusgroepen gehouden met jongeren van 16 t/m 18 jaar van verschillende onderwijstypen. Deze gesprekken gaven inzicht in hun denkbeelden over roken, alcohol en drugs, zaken die jongeren belangrijk vonden en welke werkvormen hen wel en niet aanspraken. Vanaf het begin van de ontwikkeling zijn docenten van verschillende onderwijstypen en preventiewerkers betrokken geweest bij de vertaling van theoretische mechanismen naar toegepaste werkvormen.

Doorontwikkeling

De eerste versie van het lespakket is vervolgens in de praktijk uitgevoerd en geëvalueerd, waarbij zowel kwantitatieve als kwalitatieve informatie werd verzameld. Er is een groot aantal lessen geobserveerd en er zijn interviews gehouden met docenten en jongeren. Hieruit bleek dat bepaalde lesonderdelen een positieve effecten hadden, maar er werden ook verbeterpunten geïdentificeerd. Op basis van deze bevindingen is een nieuwe versie van 'In Charge' ontwikkeld, waarbij opnieuw verschillende docenten en preventiewerkers betrokken geweest.

1.2 Doel

Hoofddoel

'Helder op School: In Charge' heeft als doel tegenwicht te bieden tegen riskant en ongezond gedrag door jongeren te laten experimenteren met alternatief/gezond gedrag. Het is gericht op het ontwikkelen en versterken van algemeen beschermende factoren: inzicht in de onbewuste processen die gedrag beïnvloeden, zelfcontrolevaardigheden en weerstand tegen sociale beïnvloeding.

'In Charge' is een specifiek lespakket binnen het overkoepelende preventieprogramma Helder op School. Dit integrale preventieprogramma streeft ernaar om het eerste gebruik van middelen (alcohol, roken en blowen) uit te stellen tot minimaal 18 jaar en om bij leerlingen die al hebben geëxperimenteerd met middelen het gebruik zo veel mogelijk te beperken en problematisch gebruik te voorkomen. Daarnaast richt Helder op School zich op een gezonde en verantwoorde omgang met games en sociale media.

'In Charge' gaat niet expliciet over deze risicogedragingen, maar richt zich op het versterken van factoren die beschermend werken tegen riskant en ongezond gedrag, waaronder ook middelengebruik en ongezond gebruik van games en sociale media. De lessen hebben als doel leerlingen inzicht te bieden in onbewuste processen en te laten oefenen met zelfcontrolevaardigheden en het bieden van weerstand tegen sociale beïnvloeding.

Omdat 'In Charge' zich richt op meer generieke beschermende mechanismen (onbewuste processen, zelfcontrole en sociale beïnvloeding), is het lespakket ook relevant voor leerlingen die nog geen ervaring hebben met middelengebruik. Zij kunnen in de lessen werken aan een ander thema, terwijl zij vaardigheden opdoen die eveneens beschermen tegen de risicogedragingen die centraal staan in het overkoepelende programma.

Subdoelen

Tijdens de lessen krijgen jongeren inzicht in **onbewuste processen** die bijdragen aan riskante en ongezonde gewoonten/gedrag en oefenen zij met **zelfcontrole**vaardigheden en het **weerstand van sociale beïnvloeding**. Daarnaast wordt gewerkt aan de **motivatie** van de leerlingen om hier ook echt mee aan de slag te gaan.

Op basis van het I-Change model (De Vries, 2017) zijn de subdoelen van 'In Charge' onderverdeeld in gedragsdoelen (tot welk gedrag moeten de lessen aanzetten) en veranderdoelen (wat is er nodig om dit gedrag te bereiken) op bijbehorende determinanten van gedragsverandering (kennis, attitude, sociale normen, eigen-effectiviteitsverwachtingen en vaardigheden). De veranderdoelen liggen veelal in elkaars verlengde en de werkvormen van het lespakket 'In Charge' richten zich op vaak op meerdere veranderdoelen tegelijkertijd.

Gedragsdoelen:

- De jongeren herkennen triggers (**onbewuste processen**) voor riskant/ongezond gedrag.
- De jongeren oefenen met **zelfcontrole**vaardigheden.
- De jongeren bieden weerstand tegen **sociale beïnvloeding**.

Veranderdoelen op bijbehorende determinanten:

Kennis

- De jongeren benoemen hun eigen riskante of ongezonde gewoonten.
- De jongeren leggen uit welke impact deze gewoonten kunnen hebben op toekomstige keuzes en ambities.
- De jongeren leggen uit dat gedrag wordt beïnvloed door onbewuste processen.

- De jongeren leggen uit welke rol verschillende onbewuste processen (emoties/gevoelens, de sociale en fysieke omgeving) spelen bij riskante of ongezonde gewoonten/gedrag.
- De jongeren leggen uit op welke manier zij zelfcontrole kunnen uitoefenen of hun gewoonten en gedrag.

Uitkomstverwachtingen/attitude

- De jongeren spreken zich positief uit over alternatief/gezond gedrag.
- De jongeren leggen uit dat het herkennen van triggers (emoties/gevoelens, sociale beïnvloeding of aspecten van de fysieke omgeving) belangrijk is voor het ontwikkelen van alternatief/gezond gedrag.
- De jongeren spreken zich positief uit over het verminderen van sociale beïnvloeding.
- De jongeren spreken zich positief uit over het toepassen van zelfcontrolevaardigheden.

Ervaren sociale normen

- De jongeren erkennen dat anderen positief staan tegenover het bieden van weerstand tegen sociale beïnvloeding.
- De jongeren erkennen dat anderen positief staan tegenover het toepassen van zelfcontrolevaardigheden.

Eigen-effectiviteitsverwachting/vaardigheden

- De jongeren uiten vertrouwen dat zij alternatief/gezond gedrag kunnen vertonen.
- De jongeren uiten vertrouwen dat zij triggers (emoties/gevoelens, sociale beïnvloeding of aspecten van de fysieke omgeving) voor riskante of ongezonde gewoonten/gedrag kunnen herkennen.
- De jongeren uiten vertrouwen dat zij weerstand kunnen bieden tegen sociale beïnvloeding.
- De jongeren uiten vertrouwen dat zij zelfcontrolevaardigheden kunnen toepassen.
- De jongeren demonstreren het toepassen van zelfcontrolevaardigheden in de uitvoering van de *7-days-challenge*.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Helder op School

'Helder op School: In Charge' maakt onderdeel uit van het integrale preventieprogramma Helder op School, met activiteiten op vier pijlers: beleid, signaleren en begeleiden, omgeving (waaronder ouders) en educatie. De pijler educatie bevat verschillende lespakketten die zijn afgestemd op de ontwikkelingsfase van de leerlingen/studenten.

'Helder op School: In Charge' is speciaal ontwikkeld voor de late adolescentie. Helder op School wordt door preventiewerkers van Instellingen voor Verslavingszorg (IVZ) en Gezonde School-adviseurs van de GGD geïmplementeerd op scholen in hun regio. Hoewel het meeste effect wordt verwacht van een doorgaande leerlijn, waarbij de jongeren op verschillende momenten in hun schoolcarrière de verschillende lespakketten volgen, is het niet noodzakelijk dat een school die met Helder op School aan de slag gaat alle lespakketten implementeert. Het is wel de bedoeling dat de school behalve een lespakket ook activiteiten op de andere pijlers aanbiedt.

Helder op School: In Charge:

Preventiewerkers en Gezonde School-adviseurs volgen eerst een train-de-trainer-programma, alvorens zij scholen benaderen. Op deze manier kennen zij het lespakket door en door, wat de werving vergemakkelijkt. Nadat een school besluit om 'In Charge' uit te voeren, volgen de uitvoerende docenten een docententraining. Vervolgens kunnen zij starten met het uitvoeren van de lessen.

'Helder op School: In Charge' bestaat uit vier lessen die elk een lesuur duren (45 minuten). Idealiter wordt er iedere week, in aaneengesloten weken, één les gegeven. Op deze manier hebben de leerlingen tijd om tussen de lessen aan de slag te gaan met wat ze hebben geleerd.

Stap 1	Train-de-trainer
Stap 2	Werving scholen/klassen
Stap 3	Docententraining
Stap 4	Week 1: Les 1 + huiswerkopdracht Challenge Yourself
Stap 5	Week 2: Les 2
Stap 6	Week 3: Les 3 + huiswerkopdracht 7-days-challenge
Stap 7	Week 4: Les 4

Inhoud van de interventie

Werving

Nadat preventiewerkers en Gezonde School-adviseurs de train-de-trainer hebben gevolgd, kunnen zij beginnen met het werven van scholen via de reguliere kanalen van Gezonde School of IVZ's. Hierbij kunnen zij gebruik maken van de wervingsflyer en het wervingsfilmpje. Na het volgen van de docententraining, verzorgd door preventiewerkers op school, kunnen docenten starten met het uitvoeren van de lessen.

Les 1: Klaar voor de toekomst

De eerste les, waarin verleidingen, dromen en ambities centraal staan, bestaat uit vier blokken. In het eerste blok wordt het filmpje *In Charge zijn* getoond, waarin uitleg wordt gegeven over de lessen 'In Charge'. Daarna bespreken de deelnemers (de leerlingen en studenten in de deelnemende klassen) samen met de docent wat zelfcontrole is en wat verleiders zijn. Het tweede blok focust op stellingen over verleiders. De deelnemers en de docent kiezen per stelling hun positie (eens/oneens) en bespreken dit vervolgens na. In het derde blok wordt het filmpje *Dromen en ambities* getoond, waarin jongeren vertellen over hun toekomstdromen. Daarna gaan de leerlingen/studenten aan de slag met hun eigen doelen en grootste verleiders door elkaar te interviewen. Dit wordt vervolgens klassikaal nabesproken. In het laatste blok bereiden de deelnemers de huiswerkopdracht (*Challenge Yourself*) voor, waarbij ze nadenken over welke verleider ze de komende twee dagen gaan proberen te weerstaan.

Les 2: Mijn gedrag

De tweede les, waarin triggers centraal staan, bestaat uit twee blokken. Aan het begin van de les wordt de huiswerkopdracht (*Challenge Yourself*) uit les 1 nabesproken. In het eerste blok wordt eerst het filmpje *De wachtkamer* getoond, waarin zichtbaar is dat we dagelijks door allerlei dingen worden beïnvloed. Dit filmpje wordt klassikaal nabesproken. Vervolgens wordt het filmpje *Triggers* getoond, waarin jongeren vertellen over hun eigen triggers, en dit filmpje wordt ook klassikaal nabesproken. Daarna gaan de deelnemers in tweetallen in gesprek over wat hun persoonlijke triggers zijn en hoe deze triggers hun eigen gedrag beïnvloeden. In het tweede blok geven de deelnemers drie stellingen over de mate waarin zij denken dat hun gedrag wordt beïnvloed, een cijfer. Daarnaast beschrijven ze situaties waarin hun gedrag werd beïnvloed. De uitkomsten hiervan worden klassikaal nabesproken.

Les 3: Zelfcontrole

De derde les, waarin zelfcontrole en de *7-days-challenge* centraal staan, bestaat uit twee blokken. In het eerste blok wordt het filmpje *Wat is zelfcontrole* getoond en klassikaal nabesproken. De deelnemers wisselen vervolgens in tweetallen ervaringen uit over situaties waarin ze in het verleden iets hebben bereikt waar zelfcontrole voor nodig was, en noteren de antwoorden op het werkblad. Deze opdracht wordt daarna klassikaal nabesproken. In het tweede blok gaan de deelnemers aan de hand van het werkblad aan de slag met het voorbereiden van de *7-days-challenge*. De deelnemers kiezen een

challenge waarmee ze de komende zeven dagen aan de slag willen. Deelnemers die voor hun challenge eenzelfde soort verleider hebben gekozen, worden in kleine groepjes bij elkaar gezet. De docent kan ervoor kiezen om ook aan de challenge deel te nemen met een zelfgekozen verleider. Vervolgens werken de deelnemers gezamenlijk aan hun persoonlijke doelen en actieplannen. De challenges worden daarna klassikaal nabesproken.

Les 4: Eigen keuzes maken

De vierde les, waarin het maken van eigen keuzes centraal staat, bestaat uit drie blokken. In het eerste blok bespreken de deelnemers in groepjes, en vervolgens klassikaal, hoe de *7-days-challenge* is verlopen. De docent deelt ook zijn/haar eigen ervaringen met de *7-days-challenge*. In het tweede blok wordt het filmpje *De invloed van anderen* getoond, waarin wordt uitgelegd wat sociale beïnvloeding is en jongeren vertellen hoe zij omgaan met sociale beïnvloeding in bepaalde situaties. Dit filmpje wordt klassikaal nabesproken. Daarna worden de deelnemers in groepjes verdeeld en gaan zij met elkaar in gesprek over situaties waarin ze te maken krijgen met de invloed van anderen. Dit gebeurt aan de hand van een aantal casussen. Elk groepje bespreekt een andere casus, en de casussen worden klassikaal nabesproken. In het derde blok wordt teruggeblikt op het lespakket 'In Charge'. De deelnemers beantwoorden op het werkblad een aantal reflectievragen. Deze opdracht wordt vervolgens klassikaal nabesproken. De les wordt daarna afgerond met het filmpje *Samenvatting In Charge*, waarin wordt stilgestaan bij wat de deelnemers de afgelopen vier weken hebben geleerd en gedaan.

2. Uitvoering

Materialen

Werving

- Een flyer met beschrijving van 'Helder op School: In Charge'.
- Een wervingsfilmpje, voor scholen en preventiewerkers, met een volledig overzicht van de interventie.

Uitvoering

Train-de-trainer voor preventiewerkers en Gezonde School-adviseurs

- Digitale trainersomgeving
- Handleiding train-de-trainer
- Certificaat voor train-de-trainer
- PowerPoint train-de-trainer

Docententraining voor uitvoerende docenten

- Digitale docentenomgeving
- Handleiding docententraining
- Certificaat voor docententraining
- PowerPoint docententraining

Docenten

- Hand-out voor docenten les 1, 2, 3, 4
- Lesmateriaal

Leerlingen/studenten

- Digitale werkbladen voor les 1, 2, 3, 4
- Eventueel een papieren werkboekje

Evaluatie

- Evaluatieformulier train-de-trainer
- Evaluatieformulier docententraining

Locatie en type organisatie

- Het lespakket wordt uitgevoerd door docenten (bovenbouw havo/vwo en eerste twee leerjaren mbo) die de docententraining 'Helder op School: In Charge' hebben gevolgd.
- Het lespakket kan worden uitgevoerd in een regulier klaslokaal met een laptop en beamer.

Opleiding en competenties van de uitvoerders

De docent is de uitvoerder van de interventie. Op het vo zijn dit meestal mentoren en op het mbo zijn dit vaak docenten burgerschap. Echter, 'Helder op School: In Charge' kan door alle docenten worden uitgevoerd. Hierdoor is het geen probleem als het lespakket wordt uitgevoerd door een andere docent of in een andere les; 'Helder op School: In Charge' kan prima door de biologiedocent of in de LOB-les (mbo) gegeven worden. Het hangt af van wat het beste past bij de school en welke docent een vertrouwensband heeft met de klas.

Voordat docenten 'Helder op School: In Charge' kunnen uitvoeren, moeten zij een docententraining hebben gevolgd die door een getrainde preventiewerker van de IVZ of een Gezonde School-adviseur van de gemeentelijke gezondheidsdienst (GGD) wordt aangeboden op de school.

Train-de-trainer

Preventiewerkers van de GGD of IVZ en Gezonde School-adviseurs moeten eerst een training volgen over de opzet van de interventie 'Helder op School: In Charge' (train-de-trainer) voordat ze scholen kunnen werven. Tijdens deze training maken ze kennis met de achtergrond en samenstelling van de interventie. De training heeft als doel de preventiewerkers en Gezonde School-adviseurs voor te bereiden op het geven van de docententraining, zodat deze op een uniforme en hoogwaardige manier wordt aangeboden. De training, die twee uur duurt, wordt verzorgd door trainers vanuit het Helder op School-team van het Trimbos-instituten meerdere keren per jaar aangeboden. Hoewel iedere preventiewerker zich kan inschrijven, wordt geadviseerd dat nieuwe medewerkers eerst een keer meelopen met een ervaren preventiewerker voordat ze zelf de training volgen. Na afloop van de training ontvangen de deelnemers een certificaat.

Toelatingscriteria:

- Preventiewerker is werkzaam bij een IVZ of GGD.
- De benodigde competenties voor 'Helder op School: In Charge' komen overeen met die uit het functieprofiel van preventiewerker.
- Preventiewerker heeft de basismodule Trainersvaardigheden van Helder op School gevolgd. Deze module richt zijn volledig op het trainen van docenten. Er zijn geen aanvullende toelatingscriteria, maar enige ervaring met het geven van trainingen is een pré.
- Preventiewerkers beschikken over (enige) voorkennis van het overkoepelende programma Helder op School. Mocht dit niet het geval zijn, dan kan er worden geadviseerd om eerst deel te nemen aan een introductiebijeenkomst over Helder op School (deze bijeenkomst wordt op aanvraag aangeboden).

Docententraining

In deze training maken docenten kennis met de achtergrond, de uitgangspunten, de doelen en de uitvoering van de interventie. Er wordt bovendien stil gestaan bij de rol van de docent binnen gezondheidsvoorlichting. Deze training duurt twee uur en wordt verzorgd door een daartoe getrainde preventiewerker van een GGD of IVZ uit dezelfde regio.

Toelatingscriteria:

- Op het vo wordt geadviseerd om de lessen te geven tijdens de mentoruren. De mentor heeft doorgaans meer contact met de leerlingen, waarbij ook aandacht is voor andere zaken dan de lesstof. Dit zorgt voor een vertrouwensband met de leerlingen. Op het mbo passen de lessen het best binnen burgerschap.

Contra-indicaties:

- Het ontbreken van motivatie bij een docent om aandacht te besteden aan gezondheidsbevordering.

Kwaliteitsbewaking

De kwaliteit van 'Helder op School: In Charge' wordt op verschillende manieren bewaakt.

- Bij de ontwikkeling van 'Helder op School: In Charge' (zowel bij de ontwikkeling van de eerste versie als bij de doorontwikkeling) is gebruik gemaakt van Intervention Mapping. Dit zorgt voor een goed onderbouwde interventie wat de kwaliteit ten goede komt.
- De onderzoeksresultaten van onderzoek naar de uitvoerbaarheid en effecten van het lespakket zijn het uitgangspunt geweest voor de doorontwikkeling van 'Helder op School: In Charge'. De herziene versie van 'In Charge' is opnieuw in de praktijk uitgevoerd en geëvalueerd. De herziening draagt bij aan het versterken van de kwaliteit.
- Alle uitvoerders (docenten en preventiewerkers) worden getraind om met 'Helder op School: In Charge' te werken (door respectievelijk getrainde preventiewerkers en trainers van het Helder op School-team). Met vragen kunnen zij hier dus ook terecht.

Via de trainersomgeving en digitale docentenomgeving ontvangen zij het meest recente materiaal.

- De train-de-trainer en de docententraining worden na iedere training geëvalueerd met behulp van een evaluatieformulier.
- Als docenten aanvullingen en/of opmerkingen hebben (welke uit de evaluatie na afloop van de training kunnen komen of pas tijdens het uitvoeren van de lessen), kunnen zij dit kenbaar maken bij de trainer. De trainers weten wie zij hiervoor van het Trimbos-instituut kunnen benaderen. Op deze manier wordt 'Helder op School: In Charge' regelmatig geactualiseerd.
- Eventuele aanvullingen en/of opmerkingen op de trainingen en materialen worden verzameld door het Helder op School-team. Verbeterpunten in de train-de-trainer worden continu verwerkt en verspreid via de (digitale) trainersomgeving.
- Verbeterpunten in de docententraining en materialen worden periodiek verwerkt (het Helder op School-team kijkt ieder jaar of er een update van de materialen nodig is). Indien er wijzigingen zijn, worden alle getrainde professionals (de preventiewerkers van IVZ en Gezonde School-adviseurs) hierover geïnformeerd via de (digitale) trainers- en docentenomgeving.
- Het Helder op School-team van het Trimbos-instituut houdt bij welke preventiewerkers en Gezonde School-adviseurs getraind zijn in 'Helder op School: In Charge' en op welke scholen de docententraining heeft plaatsgevonden (met het aantal docenten).
- Het contact met de school wordt ook tijdens de uitvoering van de lessen onderhouden door de preventiewerker die de docententraining heeft verzorgd. Dit geeft de preventiewerker de mogelijkheid om tijdig bij te sturen wanneer nodig.
- Op het moment dat 'Helder op School: In Charge' langere tijd beschikbaar is (ongeveer 3-5 jaar), zal door het Helder op School-team een nieuwe evaluatie worden uitgevoerd naar de wijze waarop de lessen in de praktijk worden geïmplementeerd. Dit is een standaardprocedure bij Helder op School. Bevindingen hieruit zullen vervolgens worden vertaald naar aanbevelingen voor aanpassingen in het materiaal en de trainingen.

Randvoorwaarden

Voor een goede uitvoering van 'Helder op School: In Charge' moeten in ieder geval alle vier de lessen worden gegeven. Docenten moeten dus de tijd hebben om vier lesuren te besteden aan 'Helder op School: In Charge'. Daarnaast moeten de docenten de docententraining hebben gevolgd. Om dit goed te laten verlopen is draagvlak binnen de school nodig, zodat docenten de tijd krijgen om deze training te volgen. Vanzelfsprekend is het wenselijk dat de schoolleiding positief tegenover het lespakket staat. Praktisch gezien zijn er leslokalen nodig. De overige (les)materialen kunnen uit de online docentenomgeving worden gehaald.

Implementatie

Helder op School kent een vaste implementatiestructuur met een landelijk dekkend netwerk van regiocontactpersonen (preventiewerkers van IVZ en Gezonde School-adviseurs). Bij de implementatie zijn verschillende partijen betrokken:

Helder op School-team (Trimbos-instituut)

Het Helder op School-team is verantwoordelijk voor de ontwikkeling en verbetering van het lesmateriaal en de evaluatie van trainingen (zowel de train-de-trainer als de docententraining). Het Helder op School-team geeft daarnaast advies, ontwikkelt wervingsmaterialen naar behoefte (zoals de flyer en het wervingsfilmpje voor scholen) en traint de preventiewerkers en Gezonde School-adviseurs.

Preventiewerkers en Gezonde School-adviseurs

Preventiewerkers en Gezonde School-adviseurs werven scholen in de regio voor de

uitvoering van het overkoepelende Helder op School-programma en het lespakket 'Helder op School: In Charge'. Scholen kunnen zich ook zelf melden bij GGD of IVZ.

Docenten

Voordat 'Helder op School: In Charge' kan worden uitgevoerd, moeten de docenten die de lessen gaan geven worden getraind. Daarna geven zij de lessen aan de jongeren. Implementatie verloopt altijd via de IVZ of GGD. Indien een school zelf contact opneemt met het Helder op School-team, wordt deze doorverwezen naar de juiste contactpersoon uit de regio.

Kosten

- Train-de-trainer:
 - o Personele kosten:
 - 4 uur voor trainers vanuit Helder op School (inclusief voorbereiding)
 - 2 uur voor preventiewerkers of Gezonde School-adviseurs
 - o Materiële kosten:
 - €50,- per preventiewerker of Gezonde School-adviseur
- Docententraining:
 - o Personele kosten:
 - 3 uur voor preventiewerkers of Gezonde School-adviseurs (inclusief voorbereiding)
 - 2 uur voor docenten
 - o Materiële kosten:
 - De meeste GGD'en en IVZ's bieden deze training gratis aan. Voor de financiering van deze docententraining zijn over het algemeen afspraken gemaakt met de gemeente.
- Lessen:
 - o Personele kosten:
 - 1,5 uur per les voor docenten (inclusief voorbereiding)
 - o Materiële kosten:
 - Een licentie voor de digitale docentenomgeving die door het Helder op School-team wordt beheerd, waarin alle lesinstructies en (leerling)materialen beschikbaar zijn voor de uitvoering van het lespakket, kost €15 per klas. Hiervoor krijgen scholen toegang tot de online docentenomgeving nadat de docententraining is afgerond.
 - Voor de uitvoering van de lessen zijn digitale werkbladen of papieren werkboekjes beschikbaar. Digitale werkbladen zijn gratis. De papieren werkboekjes zijn te bestellen voor €1 per werkboekje.
- Personele en materiële kosten Helder op School
 - o Het Helder op School-team ondersteunt de GGD en de IVZ waar nodig, monitort de implementatie, houdt de docentenomgeving up-to-date, verstrekt licenties en past periodiek de materialen aan. Deze activiteiten worden bekostigd vanuit een subsidie van het Ministerie van VWS.

3. Onderbouwing

Probleem

Een ongezonde leefstijl kan leiden tot tal van ziekten en aandoeningen (WHO, 2017). Sommige ongezonde gewoonten, zoals een ongezond eetpatroon, kunnen zich al vroeg in de kindertijd ontwikkelen doordat kinderen dit van huis uit meekrijgen (Hulshof e.a., 2004). De meeste riskante en ongezonde gedragingen, zoals roken, alcohol drinken en drugsgebruik, ontstaan echter tijdens de adolescentie (Mahalik e.a., 2013; Wium e.a., 2015).

Ongezond gedrag neemt toe met de leeftijd van jongeren. Op 16-jarige leeftijd heeft 38% van de jongeren wel eens gerookt, 76% wel eens alcohol gedronken en 28% wel eens geblowd (Boer e.a., 2022). Daarnaast slaat 39% van de 16-jarige jongeren het ontbijt over, eet 53% niet dagelijks groente en voldoet 23% niet aan de beweegnorm (Boer e.a., 2022). Voor bijna alle gezondheidsgedragingen geldt dat jongeren in de late adolescentie zich ongezonder gedragen dan jongeren in de vroege adolescentie (Boer e.a., 2022; Kwan e.a., 2012; Mahalik e.a., 2013).

Veel van deze ongezonde gedragingen blijven voortbestaan in de volwassenheid (Akseer e.a., 2017; Mahalik e.a., 2013). Hoe langer iemand langer riskant/ongezondgedrag vertoont, hoe moeilijker het is om dit patroon te doorbreken. Het is daarom belangrijk om juist in deze kwetsbare periode van de adolescentie aandacht te besteden aan alternatief gedrag en gezonde gewoonten, en om jongeren te motiveren en hen de juiste tools te bieden om met alternatief/gezond gedrag te experimenteren.

Oorzaken

Risikant/ongezond gedrag ontstaat door een complex samenspel van factoren. Sommige factoren hangen samen met het individu (persoonlijke kwetsbaarheid), andere factoren komen voort uit sociale invloeden en de omgeving waarin iemand opgroeit en weer andere factoren hangen samen met leeftijd en ontwikkelingsfase (Sallis e.a., 2008). 'Helder op School: In Charge' richt zich specifiek op factoren gerelateerd aan de adolescentie als kwetsbare periode. Er zijn verschillende factoren die de adolescentie tot een kwetsbare periode maken voor het ontstaan en verergeren van risikant/ongezond gedrag en gewoontes.

Tijdens de adolescentie ervaren jongeren een sterkere behoefte aan nieuwe en spannende ervaringen, wat kan leiden tot risicovol gedrag zoals roken en het gebruik van alcohol of drugs (Varlinskaya e.a., 2013). Deze veranderingen worden deels veroorzaakt door de hersenontwikkeling tijdens deze periode, waarbij niet alle hersenstructuren zich in hetzelfde tempo ontwikkelen. De hersengebieden die betrokken zijn bij emoties, **motivatie** en genot (het limbische en paralimbische systeem) zijn tijdens de adolescentie overactief. Dit heeft tot gevolg dat adolescenten zeer gevoelig zijn voor beloning en vooral gericht zijn op de korte termijn (Steinberg, 2007; 2010).

De hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor cognitieve controle, planning en impulsbeheersing (prefrontale cortex), ontwikkelen zich meer geleidelijk. Hierdoor ontstaat er een disbalans tussen het deel van de hersenen dat wordt getriggerd door verleidingen en het deel van de hersenen dat controle uitoefent over het gedrag. Dit maakt dat adolescenten veelal moeite hebben met **zelfcontrole** en zich impulsiever gedragen dan volwassenen (Steinberg, 2007; 2010). Kortom, de hersenen van adolescenten zijn sterk gefocust op wat op dit moment uitdagend, leuk en lekker is. Naarmate jongeren ouder worden neemt de emotionele reactiviteit en gevoeligheid voor beloningen langzaam af, terwijl de prefrontale cortex zich verder ontwikkelt (Steinberg, 2010).

Tegelijkertijd vinden er grote veranderingen plaats in de sociale omgeving, waardoor jongeren meer worden blootgesteld aan ongezond gedrag. Tijdens de adolescentie maken jongeren zich langzaam los van hun ouders en ontwikkelen zij steeds meer autonomie. Jongeren brengen steeds meer tijd met elkaar door (Brown, 2004) en hebben een grote invloed op elkaars gedrag (Marschall-Lévesque e.a., 2014). Er is zowel sprake van directe als indirecte **sociale beïnvloeding** (Mundt e.a., 2012). Bij directe beïnvloeding zetten jongeren andere jongeren aan tot ongezond gedrag door hen over te halen om mee te doen (groepsdruk of peer pressure). Veel vaker is er echter sprake van indirecte beïnvloeding, waarbij jongeren het gedrag van anderen observeren en imiteren omdat zij geloven dat dit gedrag normaal en geaccepteerd is (waargenomen peernormen; Harakeh & Volleberg, 2012). Later in de adolescentie wordt de vorming van een eigen identiteit in toenemende mate belangrijk: jongeren hechten meer waarde aan hun persoonlijke overtuigingen en zijn, mede door hun verder ontwikkelde cognitief vermogen en zelfbeeld, over het algemeen minder afhankelijk van sociale goedkeuring en conformiteit aan groepsnormen (Steinberg, 2010). Dit betekent echter niet dat sociale beïnvloeding geen rol meer speelt; late adolescenten zijn nog steeds gevoelig voor (waargenomen) sociale normen, zij het op een minder allesbepalende manier dan jongere adolescenten.

Risikant/ongezond gedrag zoals middelengebruik wordt na verloop van tijd steeds meer getriggerd door automatische of **onbewuste processen** dan door doelgericht gedrag (Everitt e.a., 2008). Doelgericht gedrag gaat uit van een bewuste keuze. Naarmate jongeren vaker risikant/ongezond gedrag vertonen in een bepaalde sociale context, dan wordt deze context automatisch geassocieerd met dit gedrag waardoor steeds meer sprake is van gewoontegedrag.

Aan te pakken factoren

'Helder op School: In Charge' heeft als doel tegenwicht te bieden tegen de ontwikkeling van risikant/ongezond gedrag en gewoonten, zoals middelengebruik, door hen te laten experimenteren met alternatief/gezond gedrag.

Tijdens de lessen van 'In Charge' leren jongeren op welke manier zij hun **zelfcontrole** kunnen verbeteren en hoe zij de impact van **sociale beïnvloeding** op hun gedrag kunnen verkleinen. Om dit te bereiken worden jongeren bovendien bewust gemaakt van de rol die **onbewuste processen** spelen bij ongezonde of riskante gewoonten/gedrag. Naast deze factoren wordt bovendien gewerkt aan **motivatie** om met nieuw gedrag te experimenteren. In de onderstaande tabel is weergegeven welke subdoelen er worden nagestreefd met de aan te pakken factoren. Hierin staat ook beschreven op welke determinant¹ elk subdoel betrekking heeft.

Factor	Subdoel	Determinant
Motivatie	De jongeren benoemen hun eigen riskante of ongezonde gewoonten.	Kennis
	De jongeren leggen uit welke impact deze gewoonten kunnen hebben op toekomstige keuzes en ambities.	Kennis
	De jongeren leggen uit dat alternatief/gezond gedrag bijdraagt aan het realiseren van doelen en ambities.	Kennis
	De jongeren spreken zich positief uit over alternatief/gezond gedrag.	Attitude
	De jongeren uiten vertrouwen dat zij alternatief/gezond gedrag kunnen vertonen.	Eigen-effectiviteit
Onbewuste processen	De jongeren leggen uit dat gedrag wordt beïnvloed door onbewuste processen.	Kennis

¹ 'Helder op School: In Charge' is ontwikkeld met behulp van Intervention Mapping. Voor elke factor is een gedragsdoel opgesteld. Vervolgens is aangegeven via welke determinanten van gedragsverandering dit gedrag bereikt kan worden. Voor elke determinant zijn vervolgens veranderdoelen opgesteld (de subdoelen).

	De jongeren leggen uit welke rol verschillende onbewuste processen (emoties/gevoelens, de sociale en fysieke omgeving) spelen bij riskante of ongezonde gewoonten/gedrag.	Kennis
	De jongeren vinden dat het herkennen van triggers (emoties/gevoelens, sociale beïnvloeding of aspecten van de fysieke omgeving) belangrijk is voor het ontwikkelen van alternatief/gezond gedrag.	Attitude
	De jongeren uiten vertrouwen dat zij triggers (emoties/gevoelens, sociale beïnvloeding of aspecten van de fysieke omgeving) voor riskante of ongezonde gewoonten / gedrag kunnen herkennen.	Eigen-effectiviteit
Zelfcontrole	De jongeren leggen uit op welke manier zij zelfcontrole kunnen uitoefenen of hun gewoonten en gedrag.	Kennis
	De jongeren spreken zich positief uit over het toepassen van zelfcontrolevaardigheden.	Attitude
	De jongeren erkennen dat anderen positief staan tegenover het toepassen van zelfcontrolevaardigheden.	Sociale norm
	De jongeren uiten vertrouwen dat zij zelfcontrolevaardigheden kunnen toepassen.	Eigen-effectiviteit
	De jongeren demonstreren het toepassen van zelfcontrolevaardigheden in de uitvoering van de 7-days-challenge.	Vaardigheid
Sociale beïnvloeding	De jongeren spreken zich positief uit over het verminderen van sociale beïnvloeding.	Attitude
	De jongeren erkennen dat anderen positief staan tegenover het bieden van weerstand tegen sociale beïnvloeding.	Sociale norm
	De jongeren uiten vertrouwen dat zij weerstand kunnen bieden tegen sociale beïnvloeding.	Eigen-effectiviteit

Verantwoording

'Helder op School: In Charge' maakt onderdeel uit het integrale preventieprogramma Helder op School. Helder op School heeft als doel het middelengebruik van jongeren zo lang mogelijk uit te stellen en, als zij eenmaal beginnen te experimenteren, dit gebruik zoveel mogelijk te beperken en problematisch gebruik te voorkomen. Daarnaast richt het programma zich op een gezonde en verantwoorde omgang met games en sociale media. Hiervoor worden activiteiten aangeboden op vier pijlers: beleid, signaleren en begeleiden, omgeving (waaronder ouders) en educatie. De pijler educatie bevat verschillende lespakketten die zijn afgestemd op de ontwikkelingsfase van leerlingen/studenten. 'Helder op School: In Charge' is speciaal ontwikkeld voor de late adolescentie. De lessen gaan niet expliciet over roken, alcohol of drugs, zoals de lespakketten van Helder op School voor jongere leerlingen. In plaats daarvan richten de lessen zich op algemene mechanismen als zelfcontrole, sociale beïnvloeding en onbewuste processen. Deze algemene principes werken beschermend tegen de ontwikkeling van riskant/ongezonder gedrag zoals middelengebruik. Middelengebruik komt in de lessen aan bod in de verschillende voorbeelden die worden gebruikt om deze processen te illustreren, maar er worden ook andere gewoonten en gedragingen besproken. Omdat 'In Charge' zich richt op meer generieke beschermende mechanismen is het lespakket ook relevant voor leerlingen die nog geen ervaring hebben met middelengebruik. Zij kunnen in de lessen werken aan hun eigen uitdaging, terwijl zij vaardigheden opdoen die eveneens beschermen tegen de risicogedragingen die centraal staan in het overkoepelende programma.

'In Charge' sluit goed aan bij de ontwikkelingsfase van de late adolescentie. Uit een grootschalig literatuuronderzoek naar effectieve preventiestrategieën in verschillende ontwikkelingsfasen blijkt dat het versterken van **zelfcontrole** en het weerbaar maken tegen **sociale beïnvloeding** effectieve technieken zijn om (problematisch) middelengebruik bij late adolescenten tegen te gaan (Onrust e.a., 2016). Deze preventiestrategieën worden ook aanbevolen in de Richtlijn Verslavingspreventie voor het onderwijs (Onrust e.a., 2021). Andere studies laten zien dat het versterken van deze mechanismen ook effectief is voor het bevorderen van ander gezond gedrag (Michie e.a., 2009). Dit komt doordat verschillende hersengebieden in deze periode beter in balans

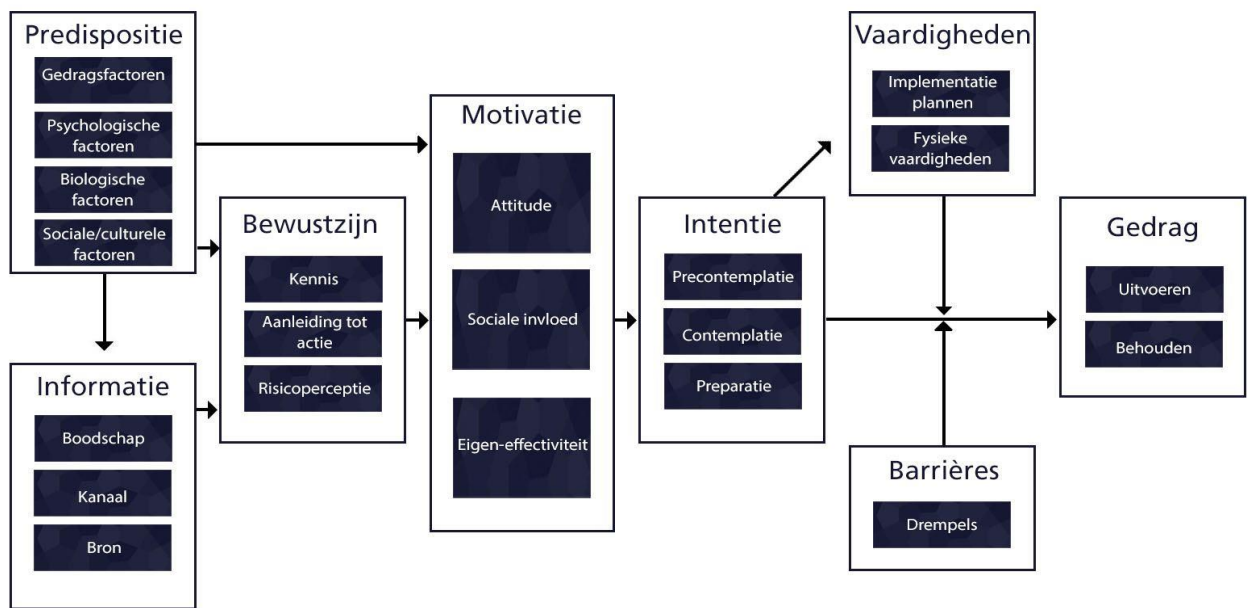
komen, waardoor jongeren beter in staat zijn tot zelfcontrole (Steinberg, 2010). Bovendien zijn late adolescenten meer gefocust op de (middel)lange termijn en beter in staat verschillende activiteiten te plannen (Nurmi, 1991). In plaats van zich uitsluitend te focussen op de goedkeuring van leeftijdsgenoten, wordt de vorming van de eigen identiteit voor late adolescenten belangrijker. Ze gaan actief op zoek naar alternatieve denkwijzen, gedragingen en levensstijlen (Schulenberg & Maggs, 2002), hechten meer waarde aan eigenheid en zijn meer geneigd afwijkende meningen en gedragingen te accepteren (Westenberg & Gjerde, 1999). Hoewel late adolescenten hierdoor minder sterk beïnvloedbaar zijn door leeftijdsgenoten dan jongere adolescenten (Sumter et al., 2008), spelen sociale invloeden nog steeds een belangrijke rol in hun gedragskeuzes. Het is daarom van belang om hen weerbaar te maken tegen deze invloeden. In de vroege en midden adolescentie is het oordeel van en acceptatie door leeftijdsgenoten nog zo belangrijk voor de eigenwaarde van jongeren dat het weinig zin heeft om jongeren te stimuleren om hun eigen keuzes te maken in plaats van zich te conformeren aan de heersende sociale norm. Onderzoek laat zien dat interventies gericht op het aanleren van weerstand tegen sociale druk in deze periode minder effectief en soms zelfs contraproductief zijn (Onrust e.a., 2016). Door bovengenoemde ontwikkelingen zijn jongeren in de late adolescentie wel ontvankelijk voor dergelijke preventiestrategieën en wordt deze risicofactor beïnvloedbaar.

Voor 'Helder op School: In Charge' zijn de volgende gedragsdoelen geformuleerd: het experimenteren met alternatief/gezond gedrag, het herkennen van triggers (onbewuste processen), het toepassen van zelfcontrolevaardigheden en het bieden van weerstand aan sociale beïnvloeding. Het I-Change model van De Vries (2017) vormt de theoretische basis voor deze interventie. Dit model (Figuur 1) stelt dat *gedrag* in de eerste plaats wordt bepaald door de *gedragsintentie*. Of een *gedragsintentie* daadwerkelijk tot het voorgenomen gedrag leidt hangt af van eventueel aanwezige *barrières* en *vaardigheden* die hiervoor nodig zijn. Hoewel late adolescenten minder gevoelig zijn voor **sociale beïnvloeding**, vormt dit wel de belangrijkste barrière voor het vertonen van gezond gedrag. Onderzoek toont aan dat jongeren in de aanwezigheid van leeftijdsgenoten meer geneigd zijn om risicovol gedrag te vertonen (Andrews e.a., 2020; Blakemore e.a., 2018; Henneberger e.a., 2020). Jongeren kunnen risico's over het algemeen net zo goed inschatten als volwassenen, maar dat wil niet zeggen dat jongeren zich daar ook altijd naar gedragen. De aanwezigheid van leeftijdsgenoten maakt het voor jongeren moeilijker om gezond gedrag te vertonen t.o.v. risicovol gedrag. Tijdens de lessen wordt daarom veel aandacht besteed aan het bieden van weerstand tegen sociale beïnvloeding. Zo denken jongeren in les 4 aan de hand van verschillende casussen na over de wijze waarop zij met sociale invloed zouden omgaan. Andere essentiële vaardigheden voor het experimenteren met alternatief/gezond gedrag zijn **zelfcontrole**vaardigheden. Uit onderzoek blijkt dat er verschillende effectieve methoden zijn om deze vaardigheden te trainen, zoals het stellen van doelen en het maken van actieplannen (ook wel *implementatieplannen* genoemd), het monitoren van het eigen gedrag (Gollwitzer & Sheeran, 2006; Michie e.a., 2009), feedback, leren van de ervaringen van anderen en oefenen (ervarend leren) (Michie e.a., 2013). Deze methoden komen op verschillende manieren terug in het lespakket. De jongeren oefenen op twee momenten met alternatief/gezond gedrag (Les 1: opdracht *Challenge Yourself*; Les 3: *7-days-challenge*). Ze denken na over wat ze zouden willen bereiken en hoe ze dit het beste kunnen doen. Hierbij wordt aandacht besteed aan omgaan met barrières door middel van als... dan... plannen (Les 3). De jongeren leren niet alleen van hun eigen ervaringen, maar ook van de ervaringen van anderen via verschillende videofragmenten en klassikale discussies. Bovendien neemt de docent zelf ook deel aan de *7-days-challenge*, wat bijdraagt aan het leerproces. Onderzoek toont aan dat leerlingen meer geneigd zijn om gewenst gedrag te vertonen wanneer een voorbeeldfiguur, zoals hun docent, hetzelfde gedrag demonstreert (Bandura, 1977). Door actief mee te doen en op de eigen ervaringen te reflecteren, fungeert de docent als rolmodel, wat de kans vergroot dat leerlingen dit gedrag imiteren en hun eigen challenges aangaan. Daarnaast kan de betrokkenheid en authenticiteit van docenten, door zelf aan de challenge deel te nemen, de intrinsieke motivatie van

leerlingen verhogen (Ryan & Deci, 2000). Dit maakt de lessen interactiever en bevordert een positieve leeromgeving waarin leerlingen zich gesteund voelen om hun nieuw aangeleerde vaardigheden te oefenen. Uit observaties van eerdere uitvoeringen van 'In Charge' bleek dat in klassen waar de docent meedeed, de leerlingen vaker de challenge volbrachten.

Volgens het I-Change model (De Vries, 2017) is de *gedragsintentie* afhankelijk van de aanwezige *motivatie*, welke is opgebouwd uit drie factoren: *attitude*, *ervaren sociale normen* en de *eigen-effectiviteitsverwachting*. Als een jongere niet gemotiveerd is, dan is de kans klein dat deze met alternatief/gezond gedrag zal experimenteren. In de lessen wordt daarom op verschillende manieren gewerkt aan het vergroten van de motivatie. Een effectieve techniek om een *attitude* bij te stellen is een voorstelling maken van jezelf met en zonder een bepaalde ongezonde gedraging (Prochaska & Velicer, 1997). Deze techniek wordt in de eerste les ingezet om de *attitude* van de jongeren ten aanzien van alternatief/gezond gedrag te beïnvloeden. Daarnaast wordt ook gewerkt aan een positieve *attitude* ten opzichte van het toepassen van zelfcontrolevaardigheden en het weerstaan van sociale beïnvloeding. Hiervoor wordt op verschillende plekken in het lespakket gebruik gemaakt van bekende gedragsveranderingstechnieken als aanmoediging, leren van ervaringen van anderen (via videofragmenten, klassikale discussies en de docent die zelf ook meedoet aan de *7-days-challenge*) en maatwerk (door jongeren zelf te laten kiezen met welk gedrag zij aan de slag willen) (Michie e.a., 2013). In de lessen wordt tegelijkertijd gewerkt aan een positieve *sociale norm* ten aanzien van alternatief/gezond gedrag, het weerstaan van sociale beïnvloeding en het toepassen van zelfcontrole. Dit wordt bereikt met verschillende bekende gedragsveranderingstechnieken, waaronder het geven van informatie over de goedkeuring van anderen (zowel via videofragmenten als klassikale discussie) en het inschakelen van sociale steun (Michie e.a., 2013; Valente, 2015). Tot slot wordt er in de lessen gewerkt aan een positieve *eigen-effectiviteitsverwachting* door terug te denken aan eerdere succeservaringen, voorbeelden van positieve ervaringen van anderen (voorbeeldleren) en door met verschillende elementen te oefenen (ervarend leren) (Kelder e.a., 2015; Michie e.a., 2013).

Volgens het I-Change model (De Vries, 2017) kan de motivatie van de jongeren worden beïnvloed door hen meer *bewust* te maken van hun eigen ongezonde gewoonten en gedrag en de **onbewuste processen** (waaronder sociale beïnvloeding) die hierbij een rol spelen. Hiervoor krijgen de jongeren door het hele lespakket *informatie* aangereikt vanuit verschillende *bronnen* (preventiedeskundige, docent, jongeren) via videofragmenten en klassikale discussies. Daarnaast wordt de jongeren op verschillende momenten gevraagd om na te denken over hun eigen gedrag.



Figuur 1: Het I-Change model

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering

- a) Mesman, M., Onrust, S., Verkerk, R., Hendriks, H., & Van den Putte, B. (2020). Effectiveness of the InCharge prevention program to promote healthier lifestyles: Protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 9(7), e17702.

Effectonderzoek naar de eerste versie van Helder op School: In Charge, UvA/Trimbos-instituut (2019)

- b) Tijdens de schooljaren 2017-2018 en 2018-2019 is het effect van het lespakket 'In Charge' onderzocht door middel van een randomized controlled trial (RCT). Aan dit onderzoek hebben 10 scholen met 49 klassen meegedaan. Deze klassen zijn door middel van loting verdeeld over een controleconditie (20 klassen met 463 leerlingen) en een experimentele conditie (29 klassen met 598 leerlingen). De deelnemende leerlingen waren gemiddeld 16,8 jaar oud. Aan het onderzoek hebben iets meer meisjes (55%) dan jongens (45%) deelgenomen. De meeste deelnemende leerlingen volgden een mbo-opleiding (43%), 37% van de leerlingen zat op het vwo en 20% van de leerlingen zat op de havo.

In het onderzoek is bestudeerd hoe de 'In Charge' lessen in de praktijk werden uitgevoerd. Hiervoor zijn verschillende gegevens gebruikt. Allereerst zijn er lessen geobserveerd: les 1 is in 18 klassen geobserveerd en les 4 in 19 klassen. Daarnaast is aan de leerlingen gevraagd of zij de *7-days-challenge* hebben uitgevoerd. Het percentage leerlingen dat de *7-days-challenge* heeft uitgevoerd, geeft een indicatie van de wijze waarop deze opdracht onder de aandacht van de leerlingen is gebracht in de klas. Voor alle drie de onderdelen die een indicatie geven van hoe goed 'In Charge' in de praktijk is uitgevoerd is een score berekend variërend van 0% tot 100%, waarbij een score van 0% betekent dat dit onderdeel helemaal niet is uitgevoerd en een score 100% betekent dat dit onderdeel perfect is uitgevoerd.

Les 1 (deze les bevatte informatie over verleidingen, het bespreken van stellingen en nadenken over de impact van eigen verleiders/riskante gewoonten op het zelfbeeld en de omgeving; deze onderdelen maken in aangepaste vorm nog steeds deel uit van 'In Charge') is naar verhouding het beste uitgevoerd, met een score van 54,2%, gevolgd door de *7-days-challenge* met een score van 49,7% en les 4 (dit was een les specifiek over alcohol; deze les maakt geen onderdeel meer uit van de huidige versie van 'In Charge') met een score van 46,9%. De gemiddelde score over de drie onderdelen is 50,3%, wat betekent dat 'In Charge' slechts voor de helft is uitgevoerd zoals bedoeld. De introductie en nabespreking van de lessen en lesonderdelen werden regelmatig overgeslagen of waren onvolledig. Dit had tot gevolg dat er weinig aandacht werd besteed aan reflectie en niet altijd duidelijk was wat het doel van de opdrachten was. De interactieve onderdelen, zoals het discussiëren aan de hand van stellingen, werden het beste uitgevoerd.

- c) De resultaten lieten zien dat Les 1 naar verhouding het beste was uitgevoerd, met een score van 54,2%. Deze les bevatte informatie over verleidingen, het bespreken van stellingen en nadenken over de impact van eigen verleiders/riskante gewoonten op het zelfbeeld en de omgeving; deze onderdelen maken in aangepaste vorm deel uit van de huidige versie van 'In Charge'. De uitvoering van de *7-days-challenge* had een score van 49,7% en de uitvoering van les 4 werd beoordeeld met een score van 46,9%. Dit was een les specifiek over alcohol; deze les maakt geen onderdeel meer uit van de huidige versie van 'In Charge'. De gemiddelde score over de drie onderdelen is 50,3%, wat betekent dat 'In Charge' slechts voor de helft is uitgevoerd zoals bedoeld. De introductie en nabespreking van de lessen en lesonderdelen werden regelmatig overgeslagen of waren onvolledig. Dit had tot gevolg dat er weinig

aandacht wordt besteed aan reflectie en niet altijd duidelijk is wat het doel van de opdrachten was. De interactieve onderdelen, zoals het discussiëren aan de hand van stellingen, werden het beste uitgevoerd.

- a) Visser, D., Onrust, S., & Raaijmakers, R. (2023). *Procesevaluatie In Charge. Resultaten van het pilotonderzoek bij leerlingen in het voortgezet onderwijs en studenten in het middelbaarberoepsonderwijs*. Trimbos-instituut.
- b) Tijdens schooljaar 2022-2023 is een pilotonderzoek naar de uitvoerbaarheid, geschiktheid en effectiviteit van 'In Charge' uitgevoerd. Aan dit onderzoek hebben een vo-school (twee vwo-klassen) en een mbo-instelling (leerjaar 1 en leerjaar 2) deelgenomen, met in totaal 4 klassen. Het ging om 42 leerlingen en 28 studenten. Doordat er geen persoonsgegevens van de leerlingen/studenten zijn verzameld, zijn er verder geen demografische gegevens bekend.

Er is op verschillende manieren informatie verzameld over de uitvoerbaarheid, geschiktheid en effectiviteit van het lespakket. (1) De uitvoering van de lessen is beoordeeld door een onderzoeksassistent. Alle lessen zijn geobserveerd met behulp van observatieformulieren. (2) Er zijn interviews afgenomen bij docenten die de lessen hebben uitgevoerd. Na iedere les vond een nabespreking plaats om de uitvoerbaarheid en het verloop van de les te bespreken. Na afloop van de lessenserie zijn de docenten nogmaals geïnterviewd over hun ervaring met en waardering van het lespakket (lesmateriaal, opbouw van de lessen, uitvoering) met behulp van een topiclijst. (3) Er zijn interviews afgenomen bij studenten die hebben deelgenomen. Hierbij werd gevraagd naar hun waardering van de lessen, de materialen en de manier waarop de docenten de lessen verzorgden. (4) Er is een voor- en nameting uitgevoerd met behulp van een vragenlijst voor leerlingen/studenten waarbij alle subdoelen werden uitgevraagd.

- c) Uit de lesobservaties en de gesprekken met de docenten bleek dat de lessen van 'In Charge' uitvoerbaar zijn in de bovenbouw van het vo en de eerste twee leerjaren van het mbo. De docenten gaven aan dat de docentenhandleidingen per les duidelijk waren en ondersteunend werkten bij het uitvoeren van de lessen. Ditzelfde gold voor de begeleidende PowerPointpresentaties waarin de opzet van de les is weergegeven. Hoewel de docenten tijdens de les op bepaalde punten afweken van de beschreven werkwijze in de docentenhandleiding (door bijvoorbeeld niet alle stellingen te bespreken of nabesprekingen niet onderling te laten plaatsvinden maar gelijk klassikaal), zijn de lessen 'In Charge' grotendeels uitgevoerd zoals in de handleiding is beschreven. De bevindingen uit de lesobservaties, de gesprekken met de docenten en de vragenlijsten en interviews bij de leerlingen/studenten wijzen erop dat de lessen en bijbehorende lesmaterialen grotendeels geschikt zijn voor leerlingen in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs en studenten in het middelbaarberoepsonderwijs.

4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten

- a) Mesman, M., Onrust, S., Verkerk, R., Hendriks, H., & Van den Putte, B. (2020). Effectiveness of the InCharge prevention program to promote healthier lifestyles: Protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 9(7), e17702.

Effectonderzoek naar de eerste versie van Helder op School: In Charge, UvA/Trimbos-instituut (2019).

- b) Tijdens de schooljaren 2017-2018 en 2018-2019 is het effect van het lespakket 'In Charge' onderzocht door middel van een randomized controlled trial (RCT). Aan dit onderzoek hebben 10 scholen met 49 klassen meegedaan. Deze klassen zijn door middel van loting verdeeld over een controleconditie (20 klassen met 463 leerlingen)

en een experimentele conditie (29 klassen met 598 leerlingen). De deelnemende leerlingen waren gemiddeld 16,8 jaar oud. Aan het onderzoek hebben iets meer meisjes (55%) dan jongens (45%) deelgenomen. De meeste deelnemende leerlingen volgden een mbo-opleiding (43%), 37% van de leerlingen zat op het vwo en 20% van de leerlingen zat op de havo.

Er is op drie momenten een vragenlijst afgenomen bij de leerlingen in de controle en experimentele condities. De eerste vragenlijst is afgenomen voordat de leerlingen uit de experimentele groep met het lespakket 'In Charge' begonnen. Deze vragenlijst is ingevuld door 868 jongeren (81% van de leerlingen uit de klassen die deelnamen aan het onderzoek). De tweede vragenlijst is afgenomen direct nadat de leerlingen uit de experimentele groep klaar waren met de 'In Charge' lessen. Deze vragenlijst is ingevuld door 840 jongeren (79% van de leerlingen uit de klassen die deelnamen aan het onderzoek). De laatste vragenlijst is ongeveer 3 maanden later afgenomen. Deze vragenlijst is het minst vaak ingevuld, namelijk door 643 jongeren (60% van de leerlingen uit de klassen die aan het onderzoek hebben deelgenomen). Doordat sommige klassen later in het schooljaar met 'In Charge' begonnen, was de afname van de laatste vragenlijst bij deze klassen in de zomervakantie gepland. De vragenlijst bestond uit vragen over alcohol, snacks en sporten. Voor deze gedragingen is gevraagd naar attitude, ervaren sociale normen, ervaren controle, intenties en gedrag.

- c) Er werden geen verschillen gevonden tussen leerlingen in de experimentele conditie en leerlingen in de controleconditie voor de uitkomsten op het gebied van alcohol. Dit gold voor houding, ervaren sociale normen, ervaren controle, gedragsintentie en het gedrag zelf. Dit betekent dat er over de hele groep deelnemende leerlingen geen effect is gevonden van 'In Charge' op voorspellers van alcoholgebruik en het alcoholgebruik zelf; niet direct na de lessen en ook niet na 3 maanden.

Vervolgens is onderzocht of er een relatie bestond tussen de wijze waarop 'In Charge' was uitgevoerd en de gevonden resultaten bij de leerlingen. Voor alcohol werden na de lessen twee trends waargenomen. Uit de resultaten van de vragenlijsten bij leerlingen direct na afloop van 'In Charge' bleek dat ervaren sociale normen ten opzichte van alcohol negatiever werden bij een betere uitvoering van 'In Charge'. Bij een goede uitvoering van 'In Charge' dachten leerlingen dat anderen minder alcohol dronken en dat het drinken van alcohol minder door de omgeving werd geaccepteerd. Na drie maanden was de relatie tussen een goede uitvoering van 'In Charge' en negatievere normen nog steeds statistisch significant. Bovendien was er na drie maanden sprake van een nieuwe trend: de houding van leerlingen ten opzichte van alcohol was negatiever na een betere uitvoering van 'In Charge'.

Tot slot is met behulp van de observaties en resultaten uit de vragenlijsten onderzocht of er een relatie bestond tussen de manier waarop les 1, de *7-days-challenge* en les 4 zijn uitgevoerd en de gevonden resultaten bij de leerlingen. Direct na de lessen werden twee significant positieve effecten gevonden die samenhangen met een goede uitvoering van les 1. Na een goede uitvoering van les 1 was er sprake van een negatievere attitude ten opzichte van alcohol (trend, $p < 0.1$). Daarnaast dachten leerlingen dat anderen minder alcohol dronken en dat het gebruik van alcohol minder geaccepteerd was (negatievere sociale normen). Na drie maanden was er sprake van een significant effect op binge drinken: er was minder sprake van binge drinken als les 1 goed was uitgevoerd. Een goede uitvoering van de *7-days-challenge* was gerelateerd aan twee significante kortetermijneffecten op voorspellers van alcoholgebruik. Naarmate de *7-days-challenge* door een groter aantal leerlingen uit de klas was uitgevoerd, dachten leerlingen dat anderen minder alcohol dronken en dat het gebruik van alcohol minder geaccepteerd was. Deze relatie was ook drie maanden na de lessen nog significant. Ook was er na drie maanden een significant effect op de attitude. Naarmate meer leerlingen uit de klas de *7-days-challenge*

hadden uitgevoerd, was de gemiddelde houding ten opzichte van alcohol negatiever. De laatste les ging expliciet over alcohol. Opvallend was dat bij een goede uitvoering van deze les juist averechtse effecten voor alcohol werden gevonden. Direct na de lessen dronken leerlingen bij wie de les goed was uitgevoerd meer alcohol dan leerlingen bij de wie de les minder goed was uitgevoerd (trend). Na drie maanden hadden leerlingen bij wie de les goed was uitgevoerd bovendien een sterkere intentie om alcohol te drinken. De les over alcohol maakt om deze reden geen onderdeel meer uit van 'Helder op School: In Charge'.

- a) Visser, D., Onrust, S., & Raaijmakers, R. (2023). *Procesevaluatie In Charge. Resultaten van het pilotonderzoek bij leerlingen in het voortgezet onderwijs en studenten in het middelbaarberoepsonderwijs*. Trimbos-instituut.
- b) Tijdens schooljaar 2022-2023 is een pilotonderzoek naar de uitvoerbaarheid, geschiktheid en effectiviteit van 'In Charge' uitgevoerd. Aan dit onderzoek hebben een vo-school (twee vwo-klassen) en een mbo-instelling (leerjaar 1 en leerjaar 2) deelgenomen, met in totaal 4 klassen. Het ging om 42 leerlingen en 28 studenten. Doordat er geen persoonsgegevens van de leerlingen/studenten zijn verzameld, zijn er verder geen demografische gegevens bekend.

Er is op verschillende manieren informatie verzameld over de uitvoerbaarheid, geschiktheid en effectiviteit van het lespakket. (1) De uitvoering van de lessen is beoordeeld door een onderzoeksassistent. Alle lessen zijn geobserveerd met behulp van observatieformulieren. (2) Er zijn interviews afgenomen bij docenten die de lessen hebben uitgevoerd. Na iedere les vond een nabespreking plaats om de uitvoerbaarheid en het verloop van de les te bespreken. Na afloop van de lessenserie zijn de docenten nogmaals geïnterviewd over hun ervaring met en waardering van het lespakket (lesmateriaal, opbouw van de lessen, uitvoering) met behulp van een topiclijst. (3) Er zijn interviews afgenomen bij studenten die hebben deelgenomen. Hierbij werd gevraagd naar hun waardering van de lessen, de materialen en de manier waarop de docenten de lessen verzorgden. (4) Er is een voor- en nameting uitgevoerd met behulp van een vragenlijst voor leerlingen/studenten waarbij alle subdoelen werden uitgevraagd.

- c) De onderzoeksvraag met betrekking tot de werkzaamheid was minder gemakkelijk te beantwoorden dan de onderzoeksvragen over de geschiktheid en uitvoerbaarheid. Dit komt doordat met het lespakket verschillende doelen worden nagestreefd en de bevindingen uit de verschillende databronnen niet altijd in dezelfde richting wezen. **Samengevat:**
 - o De verschillende databronnen wezen erop dat de 'In Charge' lessen voor een aanzienlijk deel van de leerlingen/studenten hebben geleid tot meer bewustwording over hun eigen ongezonde of riskante gewoonten/gedrag en de verschillende bewuste en onbewuste processen, hetgeen de eerste stap is voor gedragsverandering zoals in het I-Change model wordt beschreven.
 - o Wanneer de bevindingen uit de lesobservaties en interviews werden gecombineerd, kon met enige voorzichtigheid worden geconstateerd dat er op verschillende momenten in de 'In Charge' lessen een positieve sociale norm zichtbaar was ten opzichte van zelfcontrole en eigen keuzes maken.
 - o Uit het feit dat een grote groep leerlingen/studenten de challenge serieus had uitgevoerd, kon worden afgeleid dat de diverse lesonderdelen die de motivatie tot deelname van de leerlingen/studenten moeten verhogen, daar voor dit deel van de leerlingen/studenten in waren geslaagd.
 - o Tijdens de nabespreking in de laatste les en uit de schriftelijke vragenlijst bleek dat de challenge door een aanzienlijk deel van de leerlingen/studenten serieus was uitgevoerd. Hieruit kon worden opgemaakt dat de doelen voor een deel van de leerlingen/studenten zijn behaald.

- Doordat maar een deel van de leerlingen/studenten serieus aan de *7-days-challenge* heeft deelgenomen, kon ook maar bij een deel van de leerlingen/studenten verwacht worden dat zij hun zelfcontrolevaardigheden hebben ontwikkeld. Na afloop van de lessen is de leerlingen/studenten gevraagd of zij van mening waren dat hun zelfcontrolevaardigheden waren verbeterd. Een aanzienlijk deel van de leerlingen/studenten was van mening dat zij door de lessen meer zelfcontrole hadden gekregen (N=16, 25%), terwijl de meeste leerlingen/studenten hier geen mening over hadden (N=27, 43%) of vonden dat ze niet meer zelfcontrole hadden gekregen (N=16, 25%). Dit beeld sluit aan bij de verwachting.

5. Samenvatting Werkzame elementen

'Helder op School: In Charge' richt zich op het experimenteren met en vasthouden van gezond gedrag. Tijdens de lessen leren jongeren op welke manier zij hun **zelfcontrole** kunnen verbeteren en hoe zij de impact van **sociale beïnvloeding** op hun gedrag kunnen verkleinen. Om dit te bereiken, worden leerlingen bewust gemaakt van de rol die **onbewuste processen** spelen bij ongezonde of riskante gewoonten/gedrag.

Algemene werkzame elementen

- 'Helder op School: In Charge' is ontwikkeld met behulp van Intervention Mapping.
- Selectie van bewezen effectieve technieken voor gedragsverandering.
- Getrainde uitvoerders die tijdens de training extra uitleg hebben gekregen over de werkzame elementen van de interventie.

Specifieke werkzame elementen

- Trainen van **zelfcontrole vaardigheden** door stellen van doel, opstellen actieplan (implementatie plannen), monitoren van eigen gedrag, feedback, ervarend leren en leren door ervaringen van anderen (7-days challenge voorbereiden, uitvoeren en nabespreken).
- Specifieke aandacht voor moeilijke situaties (*barrières*): weerstand bieden aan **sociale beïnvloeding**
- Toepassing van verscheidene effectieve technieken voor gedragsverandering (o.a. leren van ervaringen van anderen, nadenken over eigen succeservaringen, overtuiging) om de **motivatie** voor experimenteren en vasthouden van gezond gedrag, toepassen van **zelfcontrole** vaardigheden en weerstand bieden aan **sociale beïnvloeding** te versterken.
- Gebruik van verschillende bronnen en boodschappen om jongeren meer *bewust* te maken van hun eigen ongezonde gewoonten en gedrag en de rol die **onbewuste processen** hierin spelen.

Praktische elementen

- De interventie past goed bij de structuur van de school. Het lespakket is voor scholen makkelijk te implementeren omdat het om vier lessen gaat, welke even lang zijn als de lessen op school.
- Trainingen voor de docenten waarbij zij duidelijke handvatten krijgen aangereikt, door een ervaren trainer, over hoe ze de lessen moeten geven en waar ze op moeten letten.

6. Aangehaalde literatuur

- Akseer, N., Al-Gashm, S., Mehta, S., Mokdad, A., & Bhutta, Z. A. (2017). Global and regional trends in the nutritional status of young people: a critical and neglected age group. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 3-20.
- Andrews, J. L., Foulkes, L., & Blakemore, S. J. (2020). Peer influence in adolescence: Public-Health Implications for COVID-19. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(8), 585-587.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Blakemore, S.-J. (2018). Avoiding social risk in adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 27(2), 116-122.
- Boer, M., Dorsselaer, S. van, Looze, M. de, Roos, S. de, Brons, H., ... Stevens, G. (2022). *HBSC 2021: Gezondheid en Welzijn van jongeren in Nederland*. Universiteit Utrecht
- Brown, B. (2004). Adolescents' relationships with peers. In R. Lerner & L. Steinberg (Eds.). *Handbook of adolescent psychology*. Wiley.
- Everitt, B. J., Belin, D., Economidou, D., Pelloux, Y., Dalley, J. W., & Robbins, T. W. (2008). Neural mechanisms underlying the vulnerability to develop compulsive drug-seeking habits and addiction. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 363(1507), 3125-3135.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances In Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.
- Henneberger, A. K., Mushonga, D. R., & Preston, A. M. (2020). Peer influence and adolescent substance use: A systematic review of dynamic social network research. *Adolescent Research Review*, 6(1), 57-73.
- Harakeh, Z., & Vollebergh, W. A. M. (2012). The impact of active and passive peer influence on young adult smoking: an experimental design. *Drug And Alcohol Dependence*, 121, 220-223.
- Hulshof, K. F. A. M., Ocke, M. C., van Rossum, C. T. M., Buurma-Rethans, E. J. M., Brants, H. A. M., & Drijvers, J. J. M. M. (2004). *Resultaten van de voedselconsumptiepeiling 2003*. RIVM.
- Kelder, S., Hoelscher, D., & Perry, C. L. (2015). How individuals, environments, and health behavior interact: Social Cognitive Theory. In K. Glanz, B. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research and practice* (5th ed.) Jossey-Bass.
- Kwan, M. Y., Cairney, J., Faulkner, G. E., & Pullenayegum, E. E., (2012). Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into adulthood: a longitudinal cohort study. *American Journal Of Preventive Medicine*, 42, 14-20.
- Mahalik, J. R., Levine Coley, R., McPherran Lombardi, C., Doyle Lynch, A., Markowitz, A. J., & Jaffee, S. R. (2013). Changes in health risk behaviors for males and females from early adolescence through early adulthood. *Health Psychology*, 32(6), 685-694.
- Marschall-Lévesque, S., Castellanos-Ryan, N., Vitaro, F., & Séguin, J. R. (2014). Moderators of the association between peer and target youth substance use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 48-70.
- Mesman, M., Onrust, S., Verkerk, R., Hendriks, H., & Van den Putte, B. (2020). Effectiveness of the In Charge prevention program to promote healthier lifestyles: Protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 9(7), e17702.
- Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J., & Gupta, S. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression. *Health Psychology*, 28(6), 690-701.
- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., ... & Wood, C. E. (2013). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: Building an international consensus for the

- reporting of behavior change interventions. *Annals Of Behavioral Medicine*, 46(1), 81-95.
- Mundt, M. P., Mercken, L. & Zakletskaia, L. (2012). Peer selection and influence effects on adolescent alcohol use: A stochastic actor-based model. *BMC Pediatrics*, 12(115), 1-10.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1-59.
- Onrust, S. A., Otten, R., Lammers, J., & Smit, F. (2016). School-based programmes to reduce and prevent substance use in different age groups: What works for whom? Systematic review and meta-regression analysis. *Clinical Psychology Review*, 44, 45-59.
- Onrust, S. A., Haasjes, G., van 't Klooster, B., & Bouts, M. (2021). *Richtlijnen verslavingspreventie binnen het onderwijs*. VKN Nederland & Trimbos-instituut.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal Of Health Promotion*, 12(1), 38-48.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed., pp. 465-485). Jossey-Bass.
- Schulenberg, J. E., & Maggs, J. L. (2002). A developmental perspective on alcohol use and heavy drinking during adolescence and the transition to young adulthood. *Journal of Studies on Alcohol Supplement*, 14, 54-70.
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence. New perspectives from brain and behavioral science. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 55-59.
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52, 216-224.
- Sumter, S. R., Bokhorst, C. L., Steinberg, L., & Westenberg, P. M. (2008). The developmental pattern of resistance to peer influence in adolescence: Will the teenager ever be able to resist? *Journal of Adolescence*, 32, 1009-1021.
- Valente, T. (2015). Social networks and health behavior. In K. Glanz, B. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research and practice* (5th ed.) Jossey-Bass.
- Varlinskaya, E. I., Vetter-O'Hagen, C. S., & Spear, L. P. (2013). Puberty and gonadal hormones: Role in adolescent-typical behavioral alterations. *Hormones and behavior*, 64(2), 343-349.
- Visser, D., Onrust, S., & Raaijmakers, R. (2023). *Procesevaluatie In Charge. Resultaten van het pilotonderzoek bij leerlingen in het voortgezet onderwijs en studenten in het middelbaarberoepsonderwijs*. Trimbos-instituut.
- Vries, H., de (2017). An integrated approach for understanding health behavior: The I-change model as an example. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2), 555-585.
- Westenberg, P. M. & Gjerde, P. F. (1999). Ego development during the transition from adolescence to young adulthood: a 9-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality* 33, 233-252.
- Wiium, N., Breivik, K., & Wold, B. (2015). Growth trajectories of health behaviors from adolescence through young adulthood. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 12(11), 13711-13729.
- Wills, T. A., Walker, C., Mendoza, D., & Anette, M. G. (2006). Behavioral and emotional self-control: Relations to substance use in samples of middle and high school students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 265.
- World Health Organization (2017). *Noncommunicable diseases: Progress monitor 2017*. World Health Organization.
- Yap, M. B., Cheong, T. W., Zaravinos-Tsakos, F., Lubman, D. I., & Jorm, A. F. (2017). Modifiable parenting factors associated with adolescent alcohol misuse: A

systematic review and meta analysis of longitudinal studies. *Addiction*, 112(7), 1142-1162.

Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Kenniscentrum Sport & Beweging, 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.

