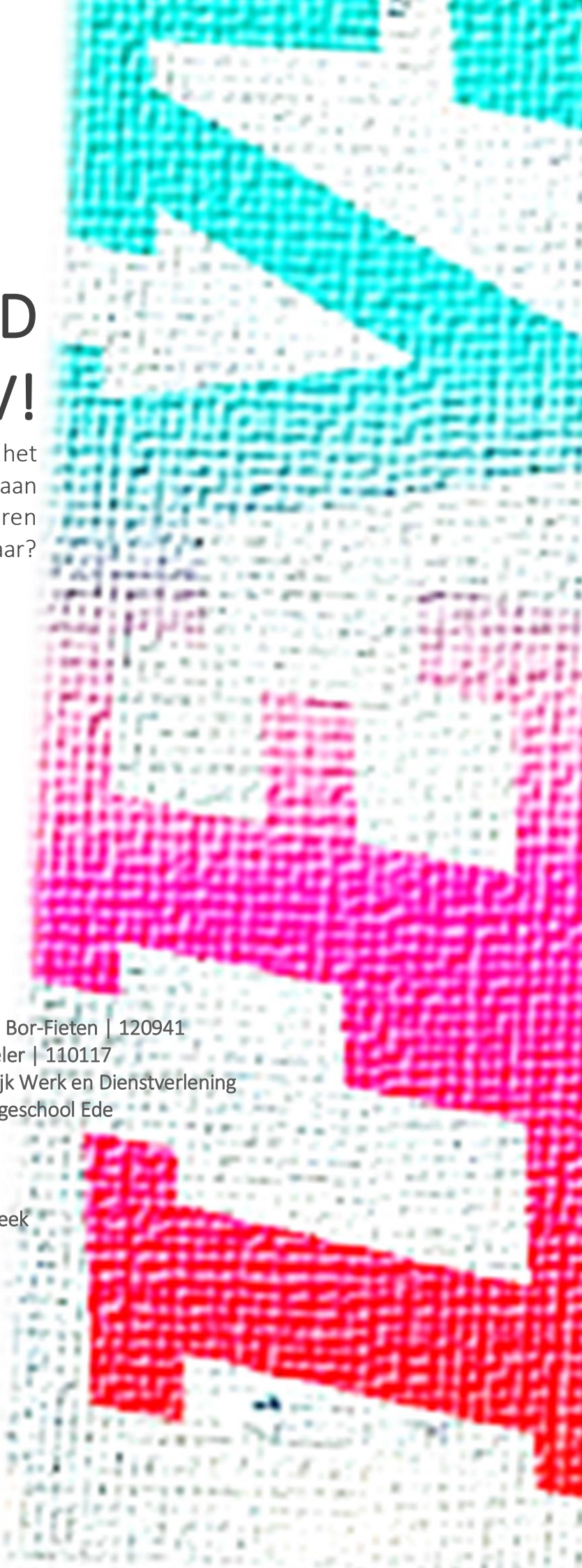


WEERBAARHEID IN LEV!

Welke factoren uit het
weerbaarheidsprogramma LEV! dragen bij aan
de vergroting van weerbaarheid bij jongeren
van elf tot en met dertien jaar?

Datum:	mei 2015
Studenten:	Janine van den Bor-Fieten 120941 Annegré Langelier 110117
Opleiding:	Maatschappelijk Werk en Dienstverlening Christelijke Hogeschool Ede
Afstudeerbegeleider:	Aletta Simons
Eerste beoordelaar:	Erik Arendsen
Opdrachtgever:	Chris
Werkveldbegeleider:	Alise Vleesenbeek



SAMENVATTING

Achtergrond

Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van de organisatie Chris en richt zich op het door hen ontwikkelde weerbaarheidsprogramma LEV!. Er is onderzocht welke factoren uit dit weerbaarheidsprogramma bijdragen aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar. Het doel is geweest om deze factoren te beschrijven zodat dit Chris kan ondersteunen in het legitimeren van LEV! naar subsidieverstrekkers en afnemers. Ook worden aanbevelingen gedaan zodat LEV! mogelijk verbeterd kan worden.

Methode

Er is een literatuuronderzoek uitgevoerd om een duidelijk beeld te krijgen van wat weerbaarheid is en hoe het kan worden vergroot. Ook zijn erkende weerbaarheidsprogramma's onderzocht om werkzame trainingselementen in kaart te brengen. Door middel van documentenanalyse en het bijwonen van het programma wordt de werkwijze van LEV! bestudeerd. Daarnaast zijn er interviews afgenomen met betrokkenen: de trainers van LEV! en de leerlingen en docent van de school waar LEV! is bijgewoond.

Resultaten

Uit het literatuuronderzoek komen verschillende factoren naar voren die belangrijk zijn in het vergroten van weerbaarheid. Dit zijn onder andere het vergroten van zelfvertrouwen, zelfwerkzaamheid en sociale vaardigheden. Ook is het belangrijk om ouders hierin te betrekken vanwege de cruciale invloed die zij hierop uitoefenen. In een training moeten elementen als ervaringsleren, kennisoverdracht en andere didactische werkvormen terugkomen. Daarnaast is een programma dat uit meerdere sessies bestaat, herhaling bevat en een seksspecifieke opzet heeft, effectiever. In de werkwijze van LEV! zijn meerdere van deze bevindingen terug te zien, zoals het vergroten van zelfvertrouwen en sociale vaardigheden. Ouders worden ook betrokken door middel van een ouderavond. De gevonden werkzame trainingselementen worden ook in LEV! toegepast. De opzet verschilt echter: LEV! bestaat niet uit meerdere sessies, bevat weinig herhaling en heeft geen seksspecifieke opzet. Uit de interviews blijkt dat betrokkenen op een aantal inhoudelijke punten positief te spreken zijn over het programma. De leerlingen hebben een aantal kernboodschappen onthouden maar weten ook sommige aspecten niet (meer) te benoemen. De docent geeft aan wat zij als goede onderdelen van LEV! ziet. Zij adviseert daarbij wel opsplitsing in meerdere sessies om de boodschap te laten beklijven. Trainers geven aan dat de tweedaagse opzet de ervaring intenser maakt en daarmee maakt dat het geleerde goed blijft hangen.

Conclusie

LEV! heeft een aantal sterke punten die overeenkomen met literatuur en waar ook betrokkenen over zijn te spreken. Dit is vooral dat er ruimte wordt gegeven aan zelfvertrouwen, sociale vaardigheden, de verschillende didactische werkvormen die worden gebruikt en dat ouders betrokken worden. Dit laatste lijkt echter niet optimaal benut te worden en zou uitgebouwd kunnen worden. Dit is dan ook één van de aanbevelingen. Een andere aanbeveling is om duidelijke herhalingselementen in te bouwen in de werkwijze. Dit kan door de tweedaagse opzet op te splitsen in vier sessies verspreid over een schooljaar en daarin kennis en vaardigheden te herhalen. Een kleinere stap kan zijn om de leerkracht toe te rusten om de opgedane kennis en vaardigheden door het jaar heen te herhalen. Vervolgonderzoek zou zich onder andere kunnen richten op hoe herhaling in het programma ingebouwd zou kunnen worden en hoe de leerkracht en ouders op effectieve wijze betrokken zouden kunnen worden in het vergroten van weerbaarheid.

INHOUDSOPGAVE

Samenvatting	1
Voorwoord	5
Leeswijzer	6
Hoofdstuk 1: Inleiding	7
1.1 Aanleiding onderzoek	7
1.1.1 Achtergrond LEV!	7
1.1.2 Huidige situatie	8
1.1.3 Aanleiding	9
1.1.4 Probleemstelling	9
1.2 Vraagstelling	9
1.3 Doelstelling, product en doelgroep	10
1.3.1 Doelstelling	10
1.3.2 Product	10
1.3.3 Doelgroep	10
Hoofdstuk 2: Methodologie	11
2.1 Literatuuronderzoek	11
2.2 Documentenanalyse	11
2.3 Bijwonen LEV!	12
2.4 Interviews	13
2.4.1 Basisschool ‘Het Kompas’	13
2.4.2 Leerlingen	14
2.4.3 Docent	15
2.4.4 Trainers.....	15
2.4.5 Verwerken interviews	16
2.5 Richting het betoog	16
Hoofdstuk 3: Literatuur	17
3.1 Wat is weerbaarheid	17
3.1.1 De definitie van weerbaarheid.....	17
3.1.2 Verschillende aspecten van weerbaarheid.....	18
3.1.3 Assertiviteit en weerbaarheid	18
3.2 Het belang van weerbaarheid	19
3.2.1 Mate van weerbaarheid	19
3.2.2 Gevolgen.....	19
3.3 Weerbaarheid vergroten	20
3.3.1 Beschermende factoren	20
3.3.2 Risicofactoren.....	22
3.4 Weerbaarheidstrainingen	22
3.4.1 Marietje Kessels Project	22
3.4.2 WIBO.....	23
3.4.3 Rots & Water.....	25
3.4.4 Ingrediënten voor een effectief weerbaarheidsprogramma.....	25
3.5 Antwoord op de deelvraag	26
Hoofdstuk 4: Werkwijze	27
4.1 Werkwijze van het LEV!-weerbaarheidsprogramma	27
4.1.1 Doelgroep	27
4.1.2 Doel.....	27

4.1.3 Inhoud	27
4.1.4 Aanpak.....	28
4.1.5 Ouderavond	28
4.1.6 Rol trainer	28
4.1.7 Rol leerkracht en/of mentor.....	29
4.2 Werkzame factoren rondom weerbaarheid.....	29
4.2.1 Zelfbeeld & zelfvertrouwen.....	29
4.2.2 Sociale vaardigheden	29
4.2.3 Betrokkenheid ouders	30
4.2.4 Omgaan met negatieve levensgebeurtenissen	30
4.2.5 Verschillen	30
4.3 Werkzame factoren rondom training	31
4.3.1 Verschillende didactische werkvormen.....	31
4.3.2 Meerdere sessies	31
4.3.3 Betrokkenheid derden	32
4.3.4 Huiswerkopdrachten	32
4.3.5 Seksespecifiek	33
4.3.6 Aansluiting op leefwereld.....	33
4.4 Antwoord op de deelvraag	33
Hoofdstuk 5: Betrokkenen	35
5.1 Achtergrondinformatie betrokkenen	35
5.1.1 Basisschool 'Het Kompas'	35
5.1.2 Leerlingen.....	35
5.1.3 Docent	35
5.1.4 Trainers.....	36
5.2 Weerbaarheid volgens betrokkenen	36
5.2.1 Leerlingen over weerbaarheid	36
5.2.2 Eigenschappen weerbaarheid.....	36
5.2.3 Vergroting weerbaarheid	37
5.2.4 Visie op weerbaarheid	37
5.3 Aanpak middels werkvormen	38
5.3.1 Thema: Jij.....	38
5.3.2 Thema: Jij & je doel.....	38
5.3.3 Thema: Jij & de ander	38
5.3.4 Thema: Jij & risicogedrag.....	39
5.3.5 Thema: Jij & verkering	39
5.3.6 Thema: Jij & je hart	39
5.4 Aanpak op didactisch niveau	40
5.4.1 Docent	40
5.4.2 Trainers.....	40
5.5 Uitwerking van het LEV!-weerbaarheidsprogramma	42
5.5.1 Leerlingen.....	42
5.5.2 Docent	42
5.5.3 Trainers.....	43
5.6 Antwoord op de deelvraag	43
Hoofdstuk 6	45
6.1 Conclusie.....	45
6.1.1 Terugblik.....	45
6.1.2 Deelconclusies.....	46
6.2 Aanbevelingen.....	48
6.3 Discussie.....	49

6.3.1 Relevantie onderzoek	49
6.3.2 Vervolgonderzoek	50
6.4 Evaluatie.....	51
6.4.1 Product- en procesevaluatie	51
6.4.2 Doelstellingen bereikt.....	52
6.4.3 Inhoudelijke bijdrage aan het beroep.....	52
Literatuur.....	53
Bijlagen	55
Bijlage A: Begrippenlijst	56
Bijlage B: Vragenlijsten	57
Vragenlijst: Leerlingen	57
Vragenlijst: Docent	58
Vragenlijst: Trainers.....	59
Bijlage C: Docentenevaluaties	61

VOORWOORD

Voor u, op uw beeldscherm, in uw handen of op uw bureau, ligt het onderzoeksverslag 'Weerbaarheid in LEV!'. Het onderzoek is geschreven in het kader van ons afstuderen. Samen hebben we onderzoek gedaan op het gebied van weerbaarheid in het licht van een specifiek weerbaarheidsprogramma, genaamd LEV!. Na het plan van aanpak te hebben geschreven, zijn we vanaf eind januari 2015 tot en met half mei 2015 met het onderzoek bezig geweest.

In september 2014 kwamen wij echter al in contact met het enthousiaste team van Chris. Het team vertelde over het weerbaarheidsprogramma LEV! en de dingen waar zij tegen aan liepen. Omdat wij op zoek waren naar een opdrachtgever met een potentiële onderzoeksvraag zijn we verder in gesprek gegaan en kwamen we erachter dat we elkaar graag zouden willen helpen. Het huidige onderzoek hebben we dan ook uitgevoerd in opdracht van Chris, de organisatie achter het LEV!-weerbaarheidsprogramma. Nu, bijna acht maanden later, is het onderzoek dat uit dit contact is voortgekomen, afgerond. We hebben ontdekt dat het uitvoeren van een onderzoek veel tijd, energie en doorzettingsvermogen vraagt. Althans, als je het goed wilt doen. Dit hebben we gelukkig niet geheel met ons tweeën hoeven doen dankzij de geboden begeleiding vanuit Chris en de Christelijke Hogeschool Ede (CHE).

We pakken daarom ook graag de kans om Alise Vleesenbeek, onze begeleider vanuit Chris, te bedanken voor haar tijd en het meedenken. Haar eerlijkheid en kritische blik hielpen ons om het onderzoeksverslag beter neer te zetten. Vanuit de CHE begeleidde Aletta Simons ons, en ook haar willen we graag bedanken. We hebben het gewaardeerd dat ze oog had voor ons eigen proces en ons tegelijk met haar kennis en ervaring hielp om dit onderzoek goed uit te voeren en te beschrijven. We willen graag ook alle respondenten bedanken voor hun tijd en medewerking. In het bijzonder noemen we hier de lerares van de basisschool die we hebben bezocht, omdat wij behalve van haar tijd, ook van haar gastvrijheid gebruik hebben mogen maken tijdens één van onze reizen naar haar school in Stellendam.

Tot slot bedanken we onze familie, vrienden en studiegenoten met wie we onze gedachten af en toe konden delen en die ons hielpen om dit onderzoek tot een goed einde te brengen.

We hopen dat u dit onderzoeksverslag met plezier zult lezen!

Janine van den Bor-Fieten en Annegré Langelier

Ede, mei 2015

LEESWIJZER

Het eerste hoofdstuk bevat een uitgebreide aanleiding van het onderzoek, de probleem-, vraag- en doelstelling. In het tweede hoofdstuk wordt beschreven met welke methoden het onderzoek wordt uitgevoerd. Hoofdstuk drie, vier en vijf beschrijven de antwoorden op respectievelijk deelvraag één, twee en drie. In hoofdstuk zes wordt het geheel kort samengevat en wordt het antwoord op de hoofdvraag beschreven: de conclusie met daaruit volgend de aanbevelingen. Tot slot wordt er in de discussie de relevantie van dit onderzoek beschreven en welke vragen in vervolgonderzoek behandeld kunnen worden. Afsluitend wordt in de product- en procesevaluatie teruggeblikt op de werkwijze tijdens het onderzoek en de invloed hiervan op het eindproduct.

In de bijlagen vindt u allereerst de begrippenlijst: bijlage A. Alle schuingedrukte woorden in het verslag zijn begrippen die hierin worden uitgelegd. Bijlage B bevat de vragenlijsten die gebruikt zijn bij de interviews. In bijlage C bevindt zich een tabel met gegevens uit acht docentevaluaties die ingevuld zijn na afloop van een gegeven LEV!-weerbaarheidsprogramma.

Naast de bijlagen is er ook een bronnenboek. Hierin zijn opgenomen: het labelsysteem en de uitgewerkte interviews.

Tot slot is het goed om te vermelden dat Chris voor het weerbaarheidsprogramma verschillende benamingen gebruikt. Het programma wordt zowel LEV2live als LEV! genoemd. Voor de leesbaarheid van dit onderzoeksverslag is er voor gekozen om, met uitzonderingen van citaten, LEV! te schrijven.

HOOFDSTUK 1: INLEIDING

Weerbaarheid is een breed begrip. Een korte zoektocht op internet wijst al uit dat het op allerlei gebieden van toepassing kan zijn. De term kan gebruikt worden in de context van planten, vrouwen, economieën – en jongeren. Dit onderzoek richt zich op de laatste categorie.

De laatste jaren is er meer en meer aandacht geweest voor weerbaarheid. Het heeft op de politieke agenda gestaan en er zijn verschillende (inter)nationale onderzoeken gedaan naar wat weerbaarheid is en hoe het vergroot kan worden. Ook zijn er verschillende weerbaarheidstrainingen ontwikkeld. Zo ook LEV!, het weerbaarheidsprogramma dat bijna twee jaar geleden is ontstaan binnen de organisatie Chris. Om LEV! te kunnen aanbieden is het belangrijk dat Chris het programma kan legitimeren naar subsidieverstrekkers en afnemers. Hiervoor moet Chris echter wel weten of LEV! een goed programma is en hoe dit beargumenteerd kan worden. Omdat weerbaarheid lastig te meten is in de beperkte tijd waarin dit onderzoek is uitgevoerd, is ervoor gekozen om geen effectiviteitsonderzoek te doen. Om wel beter in kaart te krijgen of en welke sterke punten LEV! heeft, is in overleg met Chris besloten om te onderzoeken welke factoren uit de werkwijze weerbaarheid vergroten. Dit heeft geleid tot de volgende onderzoeksvraag: welke factoren uit het weerbaarheidsprogramma LEV! dragen bij aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar?

Dit is onderzocht door bevindingen uit literatuuronderzoek en interviews met betrokkenen naast de werkwijze van LEV! te leggen. De hoofdvraag is opgesplitst in drie deelvragen, die ieder met verschillende onderzoeksmethoden worden onderzocht. In dit hoofdstuk worden de verschillende deelvragen genoemd. De gebruikte methoden zullen in hoofdstuk twee verder worden toegelicht.

Er wordt in dit hoofdstuk antwoord gegeven op verschillende vragen. Wat is bijvoorbeeld de aanleiding geweest voor dit onderzoek? Wat is er eigenlijk onderzocht? Wat zijn de beoogde doelen en resultaten? De antwoorden hierop en andere informatie zullen hieronder worden uiteengezet. Allereerst zal de aanleiding voor dit onderzoek en de daaruit volgende probleemstelling worden beschreven. Vervolgens worden de hoofdvraag en deelvragen genoemd. Tot slot wordt beschreven wat het beoogde doel van het onderzoek is; de doelstelling.

1.1 Aanleiding onderzoek

Door eerst te kijken naar het LEV!-weerbaarheidsprogramma en de huidige stand van zaken rondom weerbaarheid in de maatschappij, zal duidelijk worden in welke context de aanleiding van het onderzoek is ontstaan. Vervolgens wordt deze aanleiding omschreven als ook de probleemstelling die hieruit volgt.

1.1.1 Achtergrond LEV!

De organisatie Chris heeft sinds juni 2012 het zelfontwikkelde weerbaarheidsprogramma voor jongeren, genaamd LEV! (Chris, z.d.).

LEV2live is een tweedaags weerbaarheidsprogramma dat jonge mensen uitdaagt om na te denken over wie ze zijn, waar ze voor staan en waar ze naartoe willen. Het laat jongeren ervaren dat ze kostbaar zijn, en anderen ook! Vanuit die overtuiging ontdekken ze waardevolle principes en krijgen ze praktische tips op terreinen als media, gamen, verslaving, pesten en seksualiteit.

LEV! is in plaats van het programma *No Apologies*, dat gericht is op morele weerbaarheid, gekomen (No Apologies, z.d.). Toen ruim twee jaar geleden de licenties voor de uitvoering van No Apologies aan een andere stichting zijn gegeven, heeft Chris LEV! ontwikkeld. LEV! is deels op de werkwijze van No Apologies gebaseerd. LEV! gebruikt verschillende werkvormen, zoals spellen en filmpjes, om met leerlingen aan weerbaarheid te werken. Omdat LEV! erop gericht is om jongeren te helpen verantwoorde keuzes te maken vanuit een positief zelfbeeld is voor de naam LEV! gekozen. Het Hebreeuwse woord lev betekent 'hart', in zowel letterlijke als figuurlijke zin. Het staat dus ook voor het innerlijke wezen van de mens, zijn identiteit. Daarnaast wordt LEV! in het Nederlands als lef uitgesproken, wat voor 'moed' en 'durf' staat. LEV! baseert zich op de principes uit de bijbel. Met name de bijbeltekst "bescherm je hart boven alles wat te behoeden is", uit het bijbelboek Spreuken 4:23, is een centrale tekst.

1.1.2 Huidige situatie

Er is in de afgelopen jaren zowel nationaal als internationaal aandacht geweest voor het belang van weerbaarheid. Zo is er meer onderzoek gedaan naar weerbaarheid en zijn er verschillende interventies omtrent weerbaarheid ontwikkeld. In Nederland is er in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) een onderzoek verricht naar werkende interventies (Wijga & van den Berg, 2013). Ook heeft het kabinet in 2012 besloten voor meerdere jaren hiervoor geld uit te trekken. Het doel hierachter is geweest dat jongeren weerbaar gemaakt worden tegen de verleidingen van alcohol, roken en drugs, zodat zij hierin gezonde keuzes kunnen maken (ANP, 2012). Daarbij lijken ook scholen de noodzaak te voelen om zich niet alleen op educatieve bezigheden te richten maar ook op het sociale en emotionele welzijn van de kinderen. Dit om zowel de algemene geestelijke gezondheid te bevorderen als hun cognitieve schoolprestaties (Veen, Vergeer, van Oenen, Glaudé, & Breetvelt, 2007, p. 45). Ook wereldwijd is er aandacht voor weerbaarheid onder jongeren. Enerzijds is dit omdat er tegenwoordig veel dingen zijn die een kind in de ontwikkeling kunnen bedreigen. Anderzijds is de omvang van de groep kinderen die leeft in bedreigende omstandigheden op dit moment enorm. Om deze redenen is er grote behoefte aan meer kennis over weerbaarheid, hoe weerbaarheid vergroot kan worden en heeft dit geleid tot meer (vraag naar) onderzoek (Masten, 2014, p. 15). Al met al is weerbaarheid op grote schaal in the picture en daarmee zijn de programma's die zich richten op de vergroting van weerbaarheid, populair.

Er zijn veel verschillende soorten weerbaarheidsprogramma's voor jongeren in Nederland. Eén van de bekendste van deze trainingen is Rots & Water. Rots & Water behoort tot één van de erkende jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut (Nederlands Jeugdinstituut, z.d.). Wat Rots & Water sterk maakt is dat zij een *evidence based* methode hanteert, waarmee zij zich kunnen verantwoorden. Van de weerbaarheidstrainingen in Nederland zijn er veel specifiek gericht op weerbaarheid rondom pesten of seksualiteit. Rots & Water heeft als algemene doelstelling jongeren te begeleiden en te sturen in hun sociaal-emotionele en mentale ontwikkeling. Dit is net als LEV! niet gericht op een specifiek onderwerp maar breder gericht. LEV! mist op dit moment echter een sterke onderbouwing. Waar zij zich in onderscheidt ten opzichte van andere Nederlandse, op jongeren gerichte weerbaarheidstrainingen zoals Rots & Water, is de christelijke overtuiging waar vanuit men werkt. Deze overtuiging sluit aan op de vraag van christelijke scholen, en vindt daarin zijn bestaansrecht. LEV! wordt overigens op scholen van verschillende overtuigingen gegeven, en zowel op middelbare als basisscholen. Het wordt echter het meest gegeven aan jongeren van elf tot en met dertien jaar oud. Het gros van deze scholen is positief te spreken over LEV!, alhoewel een deel daarvan wel moeite heeft met de kosten van het programma. Dit laatste is daarmee ook de aanleiding van dit onderzoek geworden.

1.1.3 Aanleiding

Vanuit scholen en subsidieverstrekkers, zoals gemeenten en fondsen, kwam de vraag of het weerbaarheidsprogramma ook korter, en daardoor goedkoper, aangeboden zou kunnen worden. Ook in het licht van bezuinigingen wordt het steeds lastiger om bij gemeenten subsidies te krijgen. Met Chris werd daarom in eerste instantie afgesproken dat het onderzoek zich zou richten op het verkorten van het weerbaarheidsprogramma. Het onderzoek zou dan gaan over welke onderdelen van LEV! behouden zouden moeten worden, in een verkort programma, wat zou leiden tot een advies hierover. Echter, het risico dat hierbij wordt gelopen is dat het weerbaarheidsprogramma kwaliteitsverlies zou kunnen lijden. Een korter programma zou inhouden dat onderdelen geschrapt zouden moeten worden, wat de uitwerking van LEV! mogelijk zou schaden. Bovendien zou het onderzoek dan wel aansluiten op de vraag van scholen, maar het was nog onduidelijk of dit ook was waar Chris zelf tegen aan liep en wat Chris bereikt zou willen hebben met dit onderzoek.

Het probleem bleek op zowel uitvoerend, als beleidsniveau betrekking te hebben. Voor Chris is het van belang dat LEV! een goed weerbaarheidsprogramma is en dat dit ook kan onderbouwd worden. Op dit moment krijgt Chris van scholen positieve feedback over LEV! en worden ze bij herhaling gevraagd. Sommige scholen ontvangen echter geen subsidie meer waardoor zij de financiële middelen niet hebben om het programma uit te laten voeren. Dit houdt in dat de subsidieverstrekkers van deze scholen overtuigd moeten worden van LEV!, willen zij het programma weer op hun school uitgevoerd hebben. Een duidelijke uitleg waaruit blijkt dat LEV! een goed weerbaarheidsprogramma is, ontbreekt. Dit gedeelte van het probleem heeft te maken met het uitvoerend niveau, het gaat immers om de uitvoering van het product zelf.

Op beleidsniveau speelt dat Chris te maken heeft met belangrijke maatschappelijke ontwikkelingen waar rekening mee moet worden gehouden. Met deze ontwikkelingen wordt onder andere bedoeld op het feit dat er in Nederland flink bezuinigd moet worden op de zorg. Daarnaast heeft er per 1 januari 2015 een transitie plaats gevonden, waarbij bepaalde zorgtaken vanuit de landelijke overheid naar gemeenten zijn gegaan. Dit proces gaat gepaard met flinke bezuinigingen. Chris wil graag doorgaan met het geven van het LEV!-weerbaarheidsprogramma en moet daarom zorgen dat LEV! gelegitimeerd kan worden naar afnemers en subsidieverstrekkers. Er is daarom gekozen om het onderzoek breder te trekken en te onderzoeken in hoeverre LEV! bijdraagt aan vergroting van weerbaarheid.

1.1.4 Probleemstelling

Het bovenstaande leidt tot de volgende probleemstelling: het is op dit moment onduidelijk in hoeverre LEV! factoren bevat die bijdragen aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren, waardoor Chris het LEV!-weerbaarheidsprogramma onvoldoende kan legitimeren naar scholen en subsidieverstrekkers.

1.2 Vraagstelling

Vanuit de probleemstelling is de volgende hoofdvraag tot stand gekomen:

Welke factoren uit het weerbaarheidsprogramma LEV! dragen bij aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar?

Deze hoofdvraag is verder uitgewerkt in de volgende deelvragen:

- Welke factoren dragen volgens literatuur bij aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar?

- Hoe komt weerbaarheid in de huidige werkwijze van het LEV!-weerbaarheidsprogramma naar voren?
- Welke factoren uit het LEV!-weerbaarheidsprogramma zijn volgens betrokkenen* gerelateerd aan de vergroting van weerbaarheid?

*Onder betrokkenen worden jongeren verstaan die in het recente verleden een LEV!-weerbaarheidsprogramma hebben gevolgd, hun docent en trainers van LEV!.

1.3 Doelstelling, product en doelgroep

1.3.1 Doelstelling

De doelstelling van het onderzoek is als volgt: voor mei 2015 wordt er geanalyseerd en beschreven welke factoren bijdragen aan het vergroten van weerbaarheid onder jongeren van elf tot en met dertien jaar en hoe het LEV!-weerbaarheidsprogramma hierop aansluit.

Dit betekent niet zozeer dat weerbaarheid gemeten zal worden, maar dat de werkwijze van LEV! vergeleken wordt met wat er in literatuur wordt geschreven over dit onderwerp. Daarnaast zal er bij betrokkenen worden nagaan wat hun ervaringen met LEV! en weerbaarheid zijn en zal dit beschreven worden.

1.3.2 Product

Het onderzoek heeft geresulteerd in dit onderzoeksverslag en dit is het product dat uiteindelijk wordt aangeboden aan de opdrachtgever. Dit onderzoeksverslag zal een advies geven dat zowel op uitvoerend als op beleidsniveau betrekking heeft. Allereerst zal de beschrijving en analyse Chris ondersteunen op beleidsniveau. Het zal Chris namelijk kunnen ondersteunen in het legitimeren van het LEV!-weerbaarheidsprogramma naar subsidieverstrekkers en afnemers. Ten tweede zal het uit een advies bestaan betreffende de inhoud van het programma, op basis waarvan LEV! aangepast zou kunnen worden tot een beter onderbouwd weerbaarheidsprogramma. Dit heeft invloed op het uitvoerend niveau omdat het programma zelf mogelijk aangepast wordt en dit een verandering in de uitvoering hiervan inhoudt.

1.3.3 Doelgroep

Het onderzoeksverslag is in eerste instantie gericht aan onze opdrachtgever, Chris, voor wie het eindproduct bedoeld is. Daarnaast zullen beoordelaars vanuit de CHE en eventuele andere geïnteresseerden het verslag ook lezen. Dit onderzoek is echter niet alleen voor de opdrachtgever uitgevoerd, maar juist ook voor de doelgroep waar dit onderzoek om draait: de jongeren. Uiteindelijk zijn zij degenen waar LEV! op gericht is, met als doel dat zij weerbaarder worden. Het zou mooi zijn als dit onderzoek een bijdrage kan leveren aan het welzijn van de jongeren zodat dat zij er baat bij zullen hebben.

HOOFDSTUK 2: METHODOLOGIE

Voor de uitvoering van het onderzoek is er gewerkt volgens een kwalitatieve, beschrijvende onderzoeksopzet. Het onderzoek is beschrijvend omdat wij als onderzoekers zo open mogelijk inzichtelijk hebben gemaakt welke factoren belangrijk zijn bij het vergroten van de weerbaarheid onder jongeren van elf tot en met dertien jaar. In het onderzoek is er onder andere gebruikt gemaakt van survey-onderzoek; betrokkenen geven in interviews antwoord op de vraag welke factoren uit LEV! volgens hen weerbaarheid vergroten onder jongeren. De bevindingen uit de interviews zijn naast de bevindingen uit de documentenanalyse en het literatuuronderzoek gelegd. Op basis van de resultaten uit de verschillende onderzoeksmethoden zijn conclusies getrokken en is er een advies geschreven voor Chris. Onder de onderstaande kopjes zal worden uitgelegd hoe en waarom er gebruik is gemaakt van de volgende onderzoeksmethoden: literatuuronderzoek, documentenanalyse, het bijwonen van LEV! en de interviews met betrokkenen.

2.1 Literatuuronderzoek

Door middel van literatuuronderzoek zijn er vanuit verschillende literatuurbronnen goed onderbouwde antwoorden gevonden op de eerste deelvraag: welke factoren dragen volgens literatuur bij aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar? Relevante literatuur is verzameld, geanalyseerd en beschreven in hoofdstuk drie van dit onderzoek. Er is gekozen om gebruik te maken van zowel internationale als nationale literatuur om factoren die van invloed zijn op weerbaarheid grondig te kunnen beschrijven. De internationale literatuur is gezocht met behulp van bekende databanken als JSTOR, Springer en Academic Search. Deze databanken bevatten veel wetenschappelijke artikelen van verschillende Engelstalige vaktijdschriften. Hierbij is geselecteerd op hoe vaak een artikel geciteerd is. Daarnaast is de literatuur die gebruikt is, zo recent mogelijk om te voorkomen dat de conclusies die op basis van de literatuur worden getrokken, verouderd of achterhaald zijn. Er is ook oudere literatuur gebruikt in het geval van veel geciteerde onderzoeken. Een voorbeeld daarvan is een onderzoek van Smith & Carlson dat uit 1997 komt, maar veel geciteerd wordt in recentere onderzoeken. Daarnaast is er op gelet dat de gebruikte artikelen zoveel mogelijk afkomstig zijn uit vakliteratuur zoals sociaal-wetenschappelijke tijdschriften. Dit is vooral het geval bij de internationale literatuurbronnen die gebruikt zijn. Er zijn veel Nederlandse bronnen gebruikt in het eind van hoofdstuk drie. Hoofdstuk drie sluit namelijk af met het beschrijven van drie bekende weerbaarheidsprogramma's in Nederland. Er wordt beschreven wat de trainingen effectief maakt en hoe zij vorm en inhoud geven aan het vergroten van weerbaarheid. Hierbij is er op gelet dat de beschreven informatie afkomstig is van welbekende en betrouwbare instanties als Movisie en het Nederlands Jeugdinstituut.

Wat in de literatuur naar voren kwam met betrekking tot vergroting van weerbaarheid is een leidraad geweest bij het beschrijven van de werkwijze van LEV! en het maken van de vragenlijsten voor de interviews.

2.2 Documentenanalyse

Er zijn verschillende documenten als databron gebruikt in het onderzoek. Vanaf het begin van LEV! hebben zowel leerlingen als docenten na ieder gegeven LEV!-programma een evaluatieformulier ingevuld. Voor dit onderzoek zijn evaluatieformulieren van verschillende scholen bekeken. Deze evaluatieformulieren zijn door Chris zelf ontwikkeld, lang voor dit onderzoek van start ging. De evaluatieformulieren zijn dan ook niet toegespitst op het vergroten van weerbaarheid maar op hoe docenten en leerlingen het programma hebben ervaren. De evaluatieformulieren van de leerlingen bleken niet bruikbaar om iets relevant te zeggen over het vergroten van weerbaarheid in LEV!. Inge vulde evaluatieformulieren van docenten zijn geanalyseerd en bij elkaar gezet in bijlage C. De

gegevens uit deze bijlage zijn gebruikt voor de beantwoording van de derde deelvraag in hoofdstuk vijf waarbij wordt nagegaan welke factoren uit LEV! volgens betrokkenen gerelateerd zijn aan vergroting van weerbaarheid. Dit is ter aanvulling op de uitspraken van de geïnterviewde docent, zodat er niet van slechts één docent een mening wordt weergegeven.

De documentenanalyse is ook als methode gebruikt bij de beantwoording van de tweede deelvraag, deze is als volgt: hoe komt weerbaarheid in de huidige werkwijze van het LEV!-weerbaarheidsprogramma naar voren? Om hierop antwoord te kunnen geven is er gebruik gemaakt van het LEV!-handboek voor trainers en andere documenten die medewerkers van Chris door de jaren heen geschreven hebben rondom het weerbaarheidsprogramma. Aan de hand hiervan werd al een beeld gevormd van de werkwijze van LEV!, alvorens het programma zelf bij te wonen.

2.3 Bijwonen LEV!

Op 12 en 13 maart 2015 hebben wij het tweedaagse LEV!-weerbaarheidsprogramma, inclusief de ouderavond, bijgewoond. Hiervoor is gekozen om op deze manier de werkwijze van LEV! goed in kaart te kunnen brengen. Om het programma op papier beschreven te zien staan geeft immers een ander beeld dan zelf twee dagen in een klas vol energieke leerlingen door te brengen. Door het meemaken van LEV! ontstond een duidelijk beeld van de werkwijze. Hetgeen we hebben gezien, is gebruikt bij het beantwoorden van deelvraag twee, namelijk: hoe komt weerbaarheid in de huidige werkwijze van het LEV!-weerbaarheidsprogramma naar voren?

Gedurende het LEV!-weerbaarheidsprogramma is er geobserveerd vanuit het achterste gedeelte van de klas. De focus lag hierbij vooral op de trainer, zij voert LEV! uit en geeft daarmee vorm aan de inhoud van het programma. Door als onderzoekers niet te participeren, is er geprobeerd het weerbaarheidsprogramma op een gebruikelijke manier te laten verlopen. Er kon niet ontkomen worden aan een bepaalde invloed, aangezien we ons in dezelfde ruimte bevonden. Die invloed kan zijn dat kinderen zich bekeken voelden en zich daardoor anders zouden gedragen.

De klas waarbij het LEV!-weerbaarheidsprogramma is gevolgd, is tevens de klas geweest waar de leerlingen die zijn geïnterviewd in zitten. Hiervoor is gekozen omdat dit meerdere voordelen heeft. Allereerst omdat wij als onderzoekers zowel de leerlingen, de docent als de ouders ontmoet hebben. Dit heeft drempelverlagend gewerkt bij het afnemen van de interviews. Kinderen kenden ons al en dat maakte het minder spannend voor ze. Daarnaast wisten de ouders van de leerlingen met wie hun kind in gesprek is gegaan. Voor ons als onderzoekers is het behulpzaam geweest om meer op de hoogte te zijn van wat de leerlingen en docent precies hebben meegemaakt tijdens de uitvoering. Het bijwonen van het LEV!-weerbaarheidsprogramma heeft ons als onderzoekers ook de mogelijkheid gegeven om de interviews met de betrokkenen goed voor te bereiden op de vraag: welke factoren uit het programma willen we uitvragen bij de respondenten?

Wat hierbij een risico is geweest, is dat leerlingen wellicht iets niet vertellen omdat ze ervan uitgaan dat wij het al wisten, omdat we erbij waren. Een ander risico is dat de vragen toegespitst konden worden op deze uitvoering en deze klas, terwijl als de vragen uit een neutrale, blanco positie worden gesteld, de gegeven informatie wellicht betrouwbaarder is. De positieve gevolgen lijken hierin echter groter dan de mogelijk negatieve gevolgen waardoor we ervoor hebben gekozen de interviews in dezelfde klas te houden. De negatieve gevolgen zijn geprobeerd te ondervangen door ons te verdiepen in de onderzoeksmethode aan de hand van het Basisboek Kwalitatief Onderzoek (Baarda, de Goede, & Teunissen, 2009). Aan de hand hiervan hebben we bijvoorbeeld kritisch naar de vragenlijst gekeken en ervoor geprobeerd te zorgen dat deze zo neutraal mogelijk van opzet was.

2.4 Interviews

De verkregen informatie uit de interviews geeft antwoord op deelvraag drie: welke factoren uit het LEV!-weerbaarheidsprogramma zijn volgens betrokkenen gerelateerd aan de vergroting van weerbaarheid? Om deze vraag te kunnen beantwoorden zijn er veertien betrokkenen geïnterviewd, waarvan tien leerlingen, één docent en drie trainers. We hebben ervoor gekozen de ouders van de leerlingen niet te interviewen omdat zij het programma niet hebben bijgewoond en dit onderzoek vooral gaat over welke factoren uit LEV! weerbaarheid vergroten.

Bij het interviewen is er gebruik gemaakt van geluidsopnames zodat de gegevens opnieuw beluisterd en vervolgens geanalyseerd konden worden. Door de interviews op te nemen konden wij als onderzoekers onze aandacht beter bij het gesprek houden. Een nadeel van geluidsopnames kan zijn dat de respondenten en informanten zich minder vrij voelen om te vertellen. Daarom is er bij aanvang van het gesprek gemeld dat het materiaal na het verwerken wordt vernietigd en de interviews anoniem verwerkt zullen worden.

Als onderzoekers hebben we de interviews samen afgenomen. Hier is voor gekozen om de manier waarop de interviews worden afgenomen, zo gelijk mogelijk te houden in plaats van dat er twee verschillende werkwijzen ontstaan. Er is wel besloten dat één steeds de leiding had. Hierdoor werd de structuur goed vastgehouden en was het voor de geïnterviewde helder op wie hij of zij zich kon richten. Bij de leerlingen had de één de leiding en bij alle volwassenen de ander. De interviews met de leerlingen vragen om een andere werkwijze waardoor het niet erg is als dit verschilt met de aanpak bij de volwassenen. Door wel beiden aanwezig te zijn bij de interviews kon de één de ander aanvullen en ondersteunen.

Het aantal betrokkenen dat is geïnterviewd, is niet groot vanwege beperkte tijd en middelen. Het gebruiken van interviews als onderzoeksmethode maakt dat de verkregen informatie subjectief is, het is immers gebaseerd op meningen en persoonlijke ervaringen. Hoe kleiner de groep, hoe groter de invloed van de mening van één persoon is. Dit is belangrijk om rekening mee te houden in het gebruiken van de uitspraken van de betrokkenen. Dit betreft zowel de uitspraken van de docent en leerlingen, als die van de trainers.

2.4.1 Basisschool 'Het Kompas'

In dit onderzoek is gekozen om één basisschool te benaderen voor interviews. Het feit dat de interviews maar één basisschool betreffen, maakt dat de reikwijdte van dit onderzoek beperkt is. Deze basisschool is slechts representatief voor een kleine groep, maar door hier een beschrijving van te geven in onderstaande alinea wordt duidelijk voor welke groep.

'Het Kompas' is een christelijke basisschool en één van de drie basisscholen uit Stellendam. Het Kompas kent 115 leerlingen, van wie er 29 in groep zeven en acht zitten. De leerlingen uit groep zeven en acht hebben op 12 en 13 maart 2015 een LEV!-weerbaarheidsprogramma gevolgd. Van de 29 leerlingen zitten er zeven jongens en vijf meisjes in groep zeven en bestaat groep acht uit negen jongens en acht meisjes. Eén jongen was gedurende het hele programma afwezig in verband met ziekte. Wat betreft de sociaal-culturele achtergrond van de klas valt te vermelden dat vier van de 29 kinderen niet uit een kerkelijk gezin komen en er naast één geadopteerd meisje uit China er verder geen allochtone kinderen in de klas zitten. Drie kinderen uit de klas hebben dyslexie, twee PDD-NOS, drie ADHD en één ADD. De sfeer is volgens de docent van de groep over het algemeen goed, wel geeft ze aan dat de leerlingen niet altijd even complimenteaus en gunnend naar elkaar zijn. In groep zeven heeft een lange tijd een situatie rondom pesten gespeeld waardoor er vorig jaar een meisje van school is gegaan. Eén jongen uit de klas komt uit een moeilijke thuissituatie vanwege scheiding,

alcoholmisbruik van ouders en uithuisplaatsing van zusje. De meeste meisjes uit de klas groeien in een zeer beschermde omgeving op, aldus de docent van de klas. De school besteedt aandacht aan weerbaarheid door het hele jaar SoVa-lessen te verzorgen. De gemeente Goeree-Overflakkee, waar Stellendam onderdeel van is, geeft subsidie waardoor de school om het jaar een LEV!-weerbaarheidsprogramma in groep zeven en acht kan volgen.

Bij het schrijven van de conclusies van dit onderzoek is er rekening gehouden in het waarde toekennen aan uitspraken die een beperkte en specifieke groep betrokkenen over het LEV!-weerbaarheidsprogramma heeft gedaan. Dit is terug te lezen in de discussie in hoofdstuk zes. Er zal in de paragrafen hierna, dieper in worden gegaan op de betrokkenen die zijn geïnterviewd.

2.4.2 Leerlingen

De tien leerlingen die zijn geïnterviewd vallen binnen de doelgroep van dit onderzoek, ze zijn namelijk in de leeftijd van elf tot dertien jaar. Allen hebben ze op 12 en 13 maart 2015 het LEV!-weerbaarheidsprogramma gevolgd. In overleg met de docent is besloten dat zij de leerlingen uitkiest aan de hand van een aantal richtlijnen die wij hebben opgesteld. Deze richtlijnen hebben als doel een zo representatief mogelijke groep te verkrijgen. Voorbeelden hiervan zijn dat de verhouding jongens-meisjes en de verhouding van leerlingen uit groep zeven en uit groep acht zoveel mogelijk gelijk wordt gehouden. Ook is er op gelet dat er in de groep geïnterviewde leerlingen meerdere niveaus van intelligentie en sociale ontwikkeling aanwezig zijn. De docent heeft zo aangegeven welke leerlingen het beste geïnterviewd kunnen worden om een representatieve groep te hebben.

De interviews met de leerlingen hebben een week na de training plaatsgevonden. Hiervoor is gekozen omdat effecten van preventie- of interventieprogramma's vaak gemeten worden vlak nadat het programma is afgelopen. Dit omdat het getrainde dan nog vers in het geheugen ligt, waardoor mogelijke gevolgen of korte termijneffecten het meest merkbaar zijn. Pas na ten minste zes maanden kan worden gesproken van een daadwerkelijk langetermijneffect (Boelhouwer, 2013, p. 109).

Als onderzoekers hebben we één leerling tegelijk geïnterviewd. Hiervoor is gekozen omdat individuele interviews geschikt zijn voor betekenisverlening en het verder uitdiepen van een onderwerp. Jongeren kunnen in een individueel interview ongeremd reageren en toch in hun gedachtegang blijven (Baarda, de Goede, & Teunissen, 2009, p. 241).

De vragenlijst voor de interviews met de leerlingen bestaat uit de zes thema's uit het LEV!-weerbaarheidsprogramma en de thema's die duidelijk naar voren kwamen in de literatuur. Deze vragenlijst is van te voren bekeken door de docent. Haar is gevraagd of de vragen aansluiten bij het niveau van de leerlingen. De docent adviseerde om na de open vragen, de werkvormen bij de zes LEV!-thema's specifiek te benoemen zodat de leerlingen hier iets over kunnen vertellen. Het risico dat hierbij ontstond was dat de vragen te sturend of suggestief zouden kunnen zijn. Er is daarom van tevoren goed nagedacht over de formulering van de vragen, waardoor de vragenlijst half-gestructureerd was. Er stonden immers vooraf geformuleerde vragen in, maar er daarna op doorvragen stond ook vrij. In de praktijk bleek dit ook zo te werken, bij open vragen wisten leerlingen zelf weinig te benoemen en was het nodig om door te vragen aan de hand van concrete voorbeelden. Na tien interviews bleek dat er verzadiging was bereikt, omdat veel leerlingen regelmatig antwoorden gaven van dezelfde strekking. Hierom is besloten om niet meer interviews af te nemen.

Interviews afnemen bij jongeren om te ontdekken wat uit LEV! bij hen de weerbaarheid vergroot, is lastig. In effectevaluaties van andere bekende weerbaarheidsprogramma's in Nederland is ook niet gekozen voor deze onderzoeksmethode. Daar is vooral terug te zien dat leerlingen vragenlijsten invullen en dagboeken bijhouden. "Idealiter zouden vaardigheden en gedrag gemeten worden door middel van observaties van 'neutrale' buitenstaanders. Op die manier zou ook nagegaan kunnen

worden of de fysieke vaardigheden van kinderen zijn toegenomen. Dit vereist echter een zeer arbeidsintensieve en daardoor zeer kostbare aanpak.” (Van der Vegt, Diepeveen, Klerks, Voorpostel, & de Weerd, 2001, p. 10). Er wordt daarom vaak gekozen voor een combinatie van onderzoeksmethoden waarbij verschillende respondenten worden geraadpleegd zoals ouders en docenten. Echter, zij zijn geen neutrale buitenstaanders en zij zien slechts een deel van het gedrag dat de leerlingen vertonen. Als onderzoekers zijn wij ons bewust geweest van het feit dat wij door het afnemen van interviews geen compleet beeld zouden krijgen van leerlingen als het gaat om hun weerbaarheid en of LEV! dit heeft kunnen vergroten. De uitkomsten van de interviews zijn dus slechts informerend en beperkt bruikbaar.

2.4.3 Docent

De docent van de bezochte school is evenals de leerlingen een week na het LEV!-weerbaarheidsprogramma geïnterviewd. Er staan twee docenten voor groep zeven en acht. De docent die het LEV!-weerbaarheidsprogramma heeft bijgewoond is geïnterviewd. Het voordeel hiervan is geweest dat aan haar specifieke vragen gesteld konden worden over welke factoren zij uit het LEV!-weerbaarheidsprogramma vindt bijdragen aan het vergroten van weerbaarheid uit de leerlingen uit haar klas. Deze docent kent de klas ook langer dan de andere docent van deze groep en heeft tien jaar meer werkervaring met het lesgeven aan de doelgroep van dit onderzoek.

Ook bij het interview van de docent is gebruik gemaakt van open vragen, waardoor er ruimte voor de docent was om ervaringen in eigen woorden uit te drukken. Net als bij de leerlingen zijn dus de thema's uit het LEV!-weerbaarheidsprogramma aan de orde gekomen. Dit is gedaan om in kaart te brengen welke aspecten van het programma volgens de docent het meeste van invloed zijn geweest, als het gaat om het weerbaarder worden van de leerlingen. Dit heeft bijgedragen aan het antwoord op de derde deelvraag.

Een kritische kanttekening kan worden geplaatst bij het feit dat ze de leerlingen maar anderhalve dag na het te volgen van het LEV!-weerbaarheidsprogramma heeft meegemaakt. De vraag is daarom in hoeverre de docent in staat is geweest om aan te kunnen geven wat de impact is van LEV! op de leerlingen met betrekking tot het vergroten van de weerbaarheid. Er is daarom gekozen om niet teveel gewicht te hangen aan de uitspraken van de docent. Er zijn aan haar vooral vragen gesteld over wat zij gedurende het LEV!-programma heeft gezien en over haar kijk op het vergroten van weerbaarheid bij de leerlingen.

De docent heeft niet eerder een LEV!-weerbaarheidsprogramma gevolgd. Wel heeft ze uitvoeringen van No Apologies bijgewoond, het weerbaarheidsprogramma waar vanuit LEV! is ontstaan. De docent gaf aan dat ze veel onderdelen overeen vond komen. In die zin was de inhoud en aanpak van LEV! niet geheel onbekend voor haar.

2.4.4 Trainers

Er zijn bij Chris in totaal drie betaalde trainers in dienst die het LEV!-weerbaarheidsprogramma geven. Achtergrondinformatie van de drie LEV!-trainers is terug te vinden in hoofdstuk vijf.

De planning was om twee LEV!-trainers te interviewen voor het onderzoek gezien de beperkte tijd voor dit onderzoek. Uiteindelijk zijn toch alle drie de trainers geïnterviewd omdat één trainer spontaan kon aanhaken bij een interview. Dit zorgde ervoor dat trainer twee, trainer één kon aanvullen en er net wat meer informatie is verzameld als het gaat om hun ervaringen met het trainen van jongeren in weerbaarheid en de betekenissen van de verschillende werkvormen. Het risico van deze keuze kan zijn geweest dat trainer één en twee elkaar in hun antwoorden hebben beïnvloed en dat er andere uitspraken zouden zijn gedaan wanneer ze los van elkaar werden geïnterviewd. De trainers hebben in dit onderzoek voornamelijk als informanten gefungeerd. Ze hebben input gegeven voor het beschrijven van de werkwijze van LEV! en hun ervaringen rondom het vergroten van

weerbaarheid onder jongeren gedeeld om zo tot een antwoord te komen op deelvraag drie. Dit doel is bereikt. Het gelijktijdig interviewen van twee trainers lijkt daarom geen negatieve gevolgen te hebben gehad voor het advies dat uitgebracht zal worden aan Chris.

2.4.5 Verwerken interviews

Alle interviews zijn uitgeschreven, gefragmenteerd en gestructureerd. Dit laatste is gebeurd in een labelsysteem dat u in het bronnenboek terug kunt vinden. Ook de uitgeschreven interviews staan hier.

In hoofdstuk vijf wordt verwezen naar de fragmenten aan de hand van codes. Daarbij is het goed om te weten waar deze codes voor staan zodat het tijdens het lezen duidelijk is waar naar wordt verwezen. De verwijzing begint met 'tekstfragm.', de afkorting voor 'tekstfragment', en gaat dan verder met een code. De codes beginnen met een letter, waarbij de 'J' staat voor jongere, de 'D' voor docent en de 'T' voor trainer. Het cijfer dat volgt, geeft aan van welke jongere, docent of trainer dit fragment is. Een uitgebreide uitleg over hoe het labelsysteem werkt wordt genoemd bij het labelsysteem zelf, in het bronnenboek.

2.5 Richting het betoog

De onderzoeksmethoden en de gemaakte keuzes van ons als onderzoekers zijn in dit hoofdstuk uitgelegd en verantwoord. Er zal nu worden overgaan tot de uitwerking van de verschillende deelvragen. Er wordt begonnen met de uitwerking van deelvraag één en aansluitend volgen deelvraag twee en drie. In hoofdstuk zes zal het onderzoeksverslag afgesloten worden met de conclusie en aanbevelingen.

HOOFDSTUK 3: LITERATUUR

Het daadwerkelijke onderzoek is van start gegaan met het vinden van een antwoord op de eerste deelvraag, namelijk: welke factoren dragen volgens literatuur bij aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar? Zoals de vraag zelf al aangeeft, gebeurt dit door middel van literatuuronderzoek. Er is in de literatuur gezocht naar allerlei aspecten rondom weerbaarheid en de vergroting daarvan. De bevindingen die daaruit naar voren kwamen zijn in dit hoofdstuk beschreven. Er wordt uitgelegd wat weerbaarheid is, wat weerbaarheid tot gevolg heeft en hoe het vergroot kan worden. Tot slot wordt er omschreven hoe andere weerbaarheidstrainingen zijn vormgegeven.

3.1 Wat is weerbaarheid

Zoals in hoofdstuk één al beschreven staat is er de afgelopen jaren veel aandacht geweest voor weerbaarheid en weerbaarheidstrainingen. Maar wat is weerbaarheid nou eigenlijk?

3.1.1 De definitie van weerbaarheid

Voor er verder in wordt gegaan op allerlei aspecten die met weerbaarheid te maken hebben, is het goed om stil te staan bij de definitie van weerbaarheid. Weerbaarheid betekent in staat zijn tegenstand te bieden (Vandale, 2015). De vraag is echter in welke context men dit moet plaatsen en waaraan deze tegenstand geboden moet worden. Dit onderzoek richt zich op psychologische weerbaarheid bij jongeren. Een definitie van weerbaarheid die hierbij aansluit is de volgende: “Nee kunnen zeggen tegen ongewenste (groeps)druk en/of verleidingen die aanzetten of uitnodigen tot ongezond of riskant gedrag” (Wijga & van den Berg, 2013, p.7). Deze definitie wordt in een briefrapport gebruikt door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), waarbij de auteurs met ongezond of riskant gedrag, de volgende gedragingen bedoelen: “..roken, alcoholgebruik, drugsgebruik, overmatig snacken en snoepen, te weinig bewegen en onveilig vrijen.”

Dr. M.D. Boelhouwer (2013), werkzaam aan de Faculteit Gedrags- & Maatschappijwetenschappen aan de Rijksuniversiteit van Groningen, evalueerde het effect van het preventieprogramma Weerbaarheid In het BasisOnderwijs (WIBO) en komt in haar proefschrift tot de volgende definitie van weerbaarheid: “Weerbaarheid verwijst naar de capaciteit om *adaptief coping-gedrag* te vertonen in een negatief psychologisch stressvolle situatie” (p. 41). Ook bij deze definitie worden vergelijkbare kenmerken genoemd, welke betrekking hebben op de situatie en het gedrag. De situatie geeft blijk van enige vorm van druk in negatieve zin en het gedrag is aangepast en wordt als gezond bestempeld. Omdat dit duidelijk, en in meer algemene zin, naar voren komt in de definitie van het RIVM wordt deze definitie gehanteerd. In de definitie wordt de kern van het woord weerbaarheid gedefinieerd. Er valt echter nog veel meer te zeggen over weerbaarheid, zoals beschreven in de volgende paragrafen.

Voordat er dieper wordt ingegaan op de verschillende aspecten van weerbaarheid is het belangrijk om te noemen dat er in literatuur soms verschillend over weerbaarheid wordt gesproken. In de Engelstalige literatuur wordt weerbaarheid geduid met het woord resilience, wat in het Nederlands, naast weerbaarheid, ook veerkracht betekent. Veerkracht staat voor opgewassen zijn tegen of om kunnen gaan met tegenslagen en moeilijke omstandigheden, zoals, in de context van gezondheid, ziekte en beperkingen (Wijga & van den Berg, 2013, p. 7). Het onderscheid tussen weerbaarheid en veerkracht is klein, maar is als volgt uit te leggen: waar weerbaarheid draait om nee kunnen zeggen en voor zichzelf opkomen, gaat het er bij veerkracht om dat iemand ondanks een moeilijke situatie alsnog een zo goed als normale ontwikkeling door kan maken. Bij beide aspecten gaat het echter om het maken van goede keuzes en gezond gedrag in een situatie van druk. De termen weerbaarheid en veerkracht sluiten elkaar dan ook niet uit, ze leggen de nadruk alleen net ergens anders.

3.1.2 Verschillende aspecten van weerbaarheid

Met de definitie van weerbaarheid is nog lang niet alles over dit onderwerp gezegd. Daarom zal er in deze paragraaf dieper ingegaan worden op de verschillende aspecten van weerbaarheid. In een eindrapport van een bekend weerbaarheidsprogramma voor jongeren in Nederland, worden de volgende aspecten van weerbaarheid beschreven: het beschikken over zelfvertrouwen, verbaal op komen voor zichzelf, gevoel (her)kennen en verwoorden, zich kunnen inleven, conflicten kunnen oplossen, groepsdruk weerstaan, hulp durven vragen en geven, bedreigende situaties kunnen beoordelen (Van der Vegt, et al., 2001, p. 18).

Dr. M.D. Boelhouwer (2013) noemt als belangrijk aspect van weerbaarheid dat dit van twee kanten werkt. Het verwijst aan de ene kant naar het om kunnen gaan met moeilijke, stressvolle situaties. Aan de andere kant impliceert het dat men zich op een (pro)sociale manier opstelt tegenover anderen. Diegene die weerbaar is, heeft aandacht voor de ander en kan zich inleven in andermans gevoelens. Iemand die weerbaar is, erkent en respecteert de grenzen van andere mensen. Hierdoor wordt antisociaal gedrag 'vanzelf' uitgesloten. Weerbaarheid heeft echter meerdere eigenschappen. Boelhouwer (2013) schrijft over de eigenschappen van weerbaarheid het volgende: "Ten eerste is weerbaarheid relationeel van aard en bestaat het enkel in de relatie tussen twee of meer personen. Daarnaast is weerbaarheid geen statische eigenschap of karaktertrek. Weerbaarheid is veranderbaar." (p.39). Ze geeft aan dat sommige kinderen van nature assertiever zijn en sterker in hun schoenen staan dan andere. Echter, kinderen kunnen leren zich weerbaarder op te stellen naar de buitenwereld toe. Boelhouwer (2013) geeft tevens aan: "Een niet-weerbaar kind kan weerbaar worden" (p. 40). Dit laatste is in het licht van dit onderzoek bijzonder relevant omdat het bestaansrecht geeft aan weerbaarheidsprogramma's. Als weerbaarheid niet vergroot zou kunnen worden, zouden weerbaarheidsprogramma's ook niet van nut kunnen zijn.

Boelhouwer (2013, p. 23) veronderstelt bij weerbaarheid ook nog een viertal competenties: fysiek, emotioneel, cognitief en sociaal. Bij de fysieke competentie gaat het om het in staat zijn zich lichamelijk te weren in een onveilige situatie. Onder de sociale competentie vallen sociale vaardigheden zoals naar anderen kunnen luisteren en hulp bieden of om zelf hulp te vragen. Het bewustzijn van de eigen grenzen en deze kunnen aangeven, valt hier ook onder. De emotionele competentie draait om eigen gevoelens en de van anderen kunnen aanvoelen en verwoorden. De cognitieve competentie gaat over het hebben van kennis rondom weerbaarheid.

3.1.3 Assertiviteit en weerbaarheid

In het eerdergenoemde boek *Weerbaarheid van jongeren* wordt weerbaarheid naast het begrip assertiviteit geplaatst. Het blijkt dat deze termen nog wel eens met elkaar verward worden. Bij een assertiviteitstraining leert men voor zichzelf op te komen. Er wordt gewerkt aan positief zelfbeeld, eigenwaarde en zelfrespect. Daarbij wordt er zicht verkregen op de eigen mogelijkheden en leert men met mentale en verbale vaardigheden grenzen aan te geven. Er wordt uitgegaan van een gelijkwaardige positie tussen mensen en de bereidheid tot wederzijds respect. Weerbaarheids-trainingen gaan volgens de schrijvers van het boek een stapje verder. Bij een weerbaarheidstraining wordt er aandacht besteed aan het feit dat een basis van een gelijkwaardige positie en bereidheid tot wederzijds respect ontbreekt. Cautaert, Dupont & Ideler (2001, p. 15) stellen:

Individuele en vooral maatschappelijke verschillen maken dat mensen andere machtsposities innemen. Soms wordt die macht misbruikt en gaan mensen - bewust of onbewust - over de grenzen van anderen. Weerbaarheid impliceert daarom tevens de bereidheid en de mogelijkheid tot mentaal, verbaal en fysiek verzet wanneer de gelijkwaardigheid en het wederzijds respect door de ander niet nageleefd wordt.

Terug naar de definitie van weerbaarheid die in dit onderzoek gehanteerd wordt: “Nee kunnen zeggen tegen ongewenste (groeps)druk en/of verleidingen die aanzetten of uitnodigen tot ongezond of riskant gedrag” (Wijga & van den Berg, 2013, p. 7). In de volgende paragraaf zal worden stilgestaan bij het nee kunnen zeggen, waarom dit nodig is en waartegen deze ‘nee’ gezegd moet worden.

3.2 Het belang van weerbaarheid

Nu duidelijk is wat het begrip weerbaarheid behelst, rijst de volgende vraag wellicht: waarom is weerbaarheid belangrijk? Het wordt over het algemeen bestempeld als een belangrijke eigenschap voor een kind, dat het goed is als een kind nee kan zeggen, voor zichzelf kan opkomen en voor ‘goede’ dingen kan kiezen. Echter, voor wie is dat dan goed? Wie profiteert? Wordt een kind, of misschien zijn ouders, daar beter van? Er kan immers niet voorkomen dat negatieve gebeurtenissen plaatsvinden in iemands leven. Toch blijkt uit verschillende literatuurbronnen dat er bij een weerbaar persoon positieve gevolgen te zien zijn, zelfs als er negatieve gebeurtenissen plaatsvinden.

3.2.1 Mate van weerbaarheid

Dit kan geïllustreerd worden met het onderzoek van Herman-Stahl en Peters (1996, zoals geciteerd in Dumont & Provost, 1999, p. 350), die vier groepen adolescenten onderscheiden in de mate van weerbaarheid. Dit is gebaseerd op twee aspecten, namelijk de aanwezigheid van depressieve symptomen en de frequentie van negatieve levensgebeurtenissen. Groep één zijn de goed aangepaste adolescenten, bij hen zijn beide aspecten in lage mate aanwezig. Groep twee zijn de veerkrachtige adolescenten, zij scoren laag op het eerste en hoog op het tweede aspect. Groep drie zijn de kwetsbaren, zij scoren op beide aspecten hoog. De vierde en laatste is de onaangepaste groep adolescenten. Zij scoren hoog op de depressieve symptomen en laag op de frequentie van negatieve levensgebeurtenissen. Groep één en twee zijn allebei weerbaar; de eerste groep terwijl er sprake is van een lage frequentie negatieve gebeurtenissen, en de tweede terwijl deze frequentie hoog is. Weerbaarheid wordt in deze context vooral gezien als goed kunnen omgaan met een stressvolle situatie, dat wil zeggen dat iemand ondanks ongewenste druk nog steeds gezonde keuzes kan maken.

3.2.2 Gevolgen

In de eerste groep hebben de adolescenten, ten opzichte van de andere groepen, een hogere mate van positivisme, is er vaker sprake van een positieve relatie met ouders en leeftijdsgenoten en is er meer ‘active coping’, een manier om goed om te gaan met problemen vanuit eigen kracht. De tweede groep heeft dit alles ook meer, ten opzichte van de groepen drie en vier (Herman-Stahl, zoals geciteerd in Dumont & Provost 1999, p. 344). Dit wil zeggen dat weerbare adolescenten, zelfs bij tegenslagen in het leven, een normale ontwikkeling kunnen meemaken (Dumont & Provost, 1999, p. 344).

Er zijn verschillende onderzoeken die laten zien dat weerbaarheid samenhangt met gezond gedrag. Zo is een hogere mate van weerbaarheid gerelateerd aan een hogere zelfwaardering (Dumont & Provost, 1999, p. 353). Zelfwaardering is op haar beurt weer gerelateerd aan verschillende positieve factoren. Zo is het een beschermingsfactor bij het maken van keuzes. Uit verschillende literatuurbronnen blijkt dat een laag zelfvertrouwen kan leiden tot risicogedrag zoals drugsgebruik en vroege seksuele activiteit (Wheeler, 2010, p. 583). Ook is er een samenhang gevonden tussen een hoge zelfwaardering en gezond gedrag zoals veilige seks, een lage alcoholconsumptie en niet roken (Wiefferink, et al., 2006, p. 142). Zelfwaardering is een prominente bron voor jeugd om zich mee te beschermen tegen dagelijkse negatieve levensgebeurtenissen (Dumont & Provost, 1999, p. 358). Zelfvertrouwen, zelfkennis, zelfreflectie en zelfbeheersing, termen die gelinkt zijn aan een positieve zelfwaardering, helpen iemand richting te vinden in zijn leven. Dit kan leiden tot zelfontplooiing en geluk (Nederlands

Jeugdinstituut, z.d., p. 8). Iemand die weerbaar is ondervindt daar dus positieve gevolgen van, zowel in een stressvolle situatie, als wanneer de druk wat lager ligt.

3.3 Weerbaarheid vergroten

Zoals eerder genoemd kan een niet-weerbaar kind weerbaar worden. De mate van weerbaarheid kan beïnvloed worden, zowel in negatieve als positieve zin. Er wordt dan gesproken over risico- en beschermende factoren. Risicofactoren zijn factoren die weerbaarheid kunnen verkleinen of onderdrukken. Beschermende factoren, zoals het woord al zegt, beschermen juist weerbaarheid en de mogelijkheid tot groei daarvan. Risico- en beschermende factoren hebben veel met elkaar te maken, vaak bevinden ze zich binnen hetzelfde continuüm. Waar een veelheid van een aspect bijvoorbeeld beschermend werkt, kan het gebrek daaraan een risico vormen. Dit wordt dan een beschermende factor genoemd omdat men uitgaat van de invloed van de aanwezigheid, en niet de invloed van de afwezigheid, van een factor om te bepalen in welke categorie hij valt. Door deze tweedeling in factoren die van invloed zijn op weerbaarheid zijn er eigenlijk ook twee manieren om weerbaarheid te vergroten. De eerste is om beschermende factoren te versterken, en de tweede is om risicofactoren te verminderen, zowel in aantal als sterkte (Dumont & Provost, 1999).

3.3.1 Beschermende factoren

Er bestaat veel literatuur waarin weerbaarheid onderzocht wordt. Omdat er zoveel onderzoek naar gedaan is, bestaan er ook veel literatuurstudies over dit onderwerp. In een literatuurstudie wordt op een rijtje gezet welke belangrijke onderzoeken er zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten zijn. Zo hebben Stevenson en Zimmerman (2005) drie beschermende factoren gevonden die door verschillende onderzoeken heen consistent bleken ter vergroting van weerbaarheid. Dit zijn zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en ouderfactoren zoals het ondersteunen en in de gaten houden van hun kind. Dit komt sterk overeen met het onderzoek van Smith en Carlson (1997) die op een rijtje hebben gezet wat beschermende factoren zijn op het gebied van stress, coping-gedrag en weerbaarheid. Zij komen tot vier categorieën van beschermende factoren ten aanzien van coping en weerbaarheid: zelfvertrouwen, schoolprestaties, sociale vaardigheden en ondersteuning vanuit familie.

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen en weerbaarheid hangen met elkaar samen. Jongeren met een hogere weerbaarheid hebben ook een hogere zelfwaardering (Dumont & Provost, 1999, p. 357). Het geheel lijkt haast een kip-ei-verhaal te zijn. Eerder werd zelfvertrouwen nog genoemd als gevolg van weerbaarheid en nu wordt het besproken in het rijtje beschermende factoren. Welke van de twee is het nu, waar begint het mee?

Gevoelens van zelfwaarde en het idee dat je iets zelf kan, ontwikkelen zich van jongs af aan (Smith & Carlson, 1997, p. 243). Dit gaat hand in hand met weerbaarheid. Zelfvertrouwen kan daarom zowel genoemd worden als een gevolg van weerbaarheid, als een beschermende factor daarvan. Iemand kan niet weerbaar zijn zonder zelfvertrouwen, en hoe hoger de weerbaarheid, hoe hoger het zelfvertrouwen. Iemand met zelfvertrouwen kan makkelijker nee zeggen, zoals de definitie van weerbaarheid 'nee zeggen' omschrijft. Het verhogen van iemands zelfvertrouwen, waarin familie, vrienden of leraren een rol kunnen spelen, is dan ook één van de manieren om weerbaarheid te doen groeien. Vanuit meer zelfvertrouwen kan iemand namelijk makkelijker nee zeggen tegen de verkeerde dingen. Als een kind bijvoorbeeld ergens niet in mee wil doen met zijn vrienden, maar wel door hen onder druk wordt gezet, zal hij sterk in zijn schoenen moeten staan om nee te zeggen. Als een jongere een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen heeft zal hij beter in staat zijn om te kiezen voor zichzelf in plaats van dat wat de groep wil.

Zelfvertrouwen in kinderen is gerelateerd aan het zelfvertrouwen van ouders, het vertrouwen hebben in ouders, ontwikkeling van vaardigheden, verantwoordelijkheden hebben naar familie en anderen, positieve relaties hebben met leeftijdsgenoten en ondersteuning en begrip vanuit anderen als een fout wordt gemaakt. De mensen in de omgeving van een kind, zoals de gezinsleden, leeftijdsgenoten en leraren, spelen een grote rol in de ontwikkeling van het zelfvertrouwen. Door ouders *psycho-educatieve* strategieën te leren kunnen zij hun kind bewust helpen zich te ontwikkelen in zelfvertrouwen. Voorbeelden van deze strategieën zijn een *responsieve opvoedingsstijl* te hanteren of het creëren van mogelijkheden voor het kind om vaardigheden te ontwikkelen (Smith & Carlson, 1997, p. 243). Het gevoel iets te kunnen, vaardigheden te hebben kan dus ook bijdragen aan het vergroten van zelfvertrouwen. Dit hangt samen met de volgende beschermende factor.

Zelfwerkzaamheid

Zelfwerkzaamheid is een letterlijke vertaling van het Engelse woord self-efficacy. Dit kan worden uitgelegd als een persoonlijke overtuiging dat iemand capabel is om een bepaalde handeling uit te voeren (Bandura, 1997, zoals geciteerd in Ajzen, 2005, p. 93). Het heeft te maken met de overtuiging van je eigen kunnen en hangt samen met weerbaarheid (Dray, et al., 2014, p. 2). Zoals eerder omschreven is een bestanddeel van weerbaarheid het inzetten van je eigen kracht, en ook geloven in jezelf: zelfvertrouwen. Smith en Carlson (1997, p.244) noemen goede schoolresultaten als één van de vier belangrijke beschermende factoren van weerbaarheid. Dit heeft alles te maken met zelfwerkzaamheid. Als iemand immers goede schoolresultaten haalt versterkt dit de overtuiging van eigen kunnen. Door goede schoolresultaten kan weerbaarheid dus vergroot worden. Vooral bij meisjes zijn hogere schoolresultaten gerelateerd aan een mindere mate van risicogedrag (Wheeler, 2010, p. 588). Het verbeteren van schoolresultaten, maar ook andere vaardigheden, kan dus een belangrijke uitwerking hebben. Ook hierbij speelt de betrokkenheid van ouders een cruciale rol. Zij kunnen immers de zelfwerkzaamheid van hun kind positief bekrachtigen.

Sociale vaardigheden

Omdat sociale vaardigheden weerbaarheid beïnvloeden is het bevorderen hiervan van belang. Sociale vaardigheden helpen om relaties aan te gaan en te onderhouden (Smith & Carlson, 1997, p. 245; Chassin, Beltran, Lee, Haller, & Villalta, 2009, p. 126). Positieve relaties met familie en leeftijdsgenoten helpen weerbaarheid te versterken. Om positieve relaties op te bouwen zal iemand goed met anderen om moeten gaan en dus sociale vaardigheden nodig hebben. Een jongere die klaar staat voor anderen, en geïnvesteerd heeft in het onderhouden van relaties, zal naar alle waarschijnlijkheid meer steun ondervinden van de mensen om zich heen, dan iemand die nooit energie heeft gestoken in deze relaties. Positieve relaties met familie en leeftijdsgenoten helpen weerbaarheid te versterken doordat iemand ondersteund wordt in het maken van keuzes. Ook hierin is de rol van ouders belangrijk, zij kunnen hun kind helpen in het ontwikkelen van sociale vaardigheden (Smith & Carlson, 1997, p. 245).

Ondersteuning vanuit familie

De familie van een jongere kan op verschillende manieren een positieve uitwerking hebben. Bijvoorbeeld, als ouders strenge regels stellen ten aanzien van alcoholgebruik, lijkt een jongere het drinken van alcohol uit te stellen (Van der Vorst, Engels, Meeus, & Dekovic, 2006, p. 1305). Een goede relatie tussen ouder en kind werkt ook beschermend ten aanzien van het rookgedrag van het kind. In een onderzoek van Nowlin en Colder (2007, p. 554) werd het sigarettengebruik van kinderen een jaar lang bij gehouden. Hoe beter de kwaliteit van de relatie tussen ouder en kind was, hoe minder vaak een kind begon met het roken van sigaretten, of in zijn sigarettengebruik overstapte van experimenteren naar vast gebruik. Bij de eerste drie genoemde beschermende factoren bleek al dat ouders vaak een cruciale rol spelen in het ontwikkelen van vaardigheden of eigenschappen die weerbaarheid versterken. De steun van familie is dus van grote invloed op de weerbaarheid van een jongere (Chassin et al., 2009, pp. 126-127; Smith & Carlson, 1997, p. 246; Wijga & van den Berg, 2013, p. 23).

3.3.2 Risicofactoren

Een gebrek aan één van deze beschermende factoren kan al een risicofactor op zich vormen. Sommige risicofactoren liggen dan ook in het verlengde van beschermende factoren, zoals schoolfalen, een ineffectieve opvoedstijl en vrienden met een verkeerde invloed omdat zij zelf risicogedrag vertonen (Chassin et al., 2009, p. 122). Verder zijn familiegebeurtenissen als scheiding, mishandeling, uithuisplaatsing van een kind en het overlijden van dierbaren, risicofactoren voor de weerbaarheid van een kind (Smith & Carlson, 1997, pp. 234-235).

Met het effect van risicofactoren kan men twee dingen doen: zorgen dat het kind er niet aan blootgesteld wordt, of zorgen dat een kind er anders mee om kan gaan (Smith & Carlson, 1997, p. 241). Aan dat eerste kan binnen een training niet veel veranderd worden. Het tweede aspect, een kind helpen er anders mee om te gaan, kan binnen een training aangepakt worden. Door te werken aan weerbaarheid kan een kind immers beter met deze negatieve effecten omgaan. Hoe dit vorm kan krijgen, wordt besproken in het volgende hoofdstuk.

3.4 Weerbaarheidstrainingen

In Nederland bestaan er voor kinderen verschillende weerbaarheidstrainingen. In de trainingen leert de doelgroep grenzen te herkennen en bewaken. De trainingen hebben vaak als doel dat ze willen voorkomen dat kinderen en jongeren slachtoffer worden van machtsmisbruik en/of zich zelf schuldig maken aan grensoverschrijdend gedrag. De inhoud van de trainingen bestaat zowel uit verbale en mentale oefeningen als fysieke oefeningen. Het aantal lessen varieert.

Een aantal bekende weerbaarheidstrainingen zijn geëvalueerd, worden positief beoordeeld door de betrokkenen en hebben effect op de weerbaarheid van kinderen (Movisie, 2005).

Voor dit onderzoek zijn de inhoud en evaluaties bekeken van drie bekende weerbaarheidsprogramma's voor kinderen in het basisonderwijs in Nederland, te weten: het Marietje Kessels Project (MKP), Rots en Water en WIBO. De eerste twee zijn gekozen omdat zowel het MKP als Rots en Water door het Nederlands Jeugdinstituut erkende jeugdinterventies zijn, waarbij onderzoeken zijn gedaan naar het effect van de weerbaarheidsprogramma's. Het WIBO is gekozen omdat hier een effectenanalyse van bekend is. Daarnaast richten de weerbaarheidsprogramma's zich alle drie op de doelgroep waar dit onderzoek over gaat namelijk jongeren tussen de elf en dertien jaar. De bevindingen die tijdens het verdiepen in de weerbaarheidsprogramma's zijn opgedaan, zoals welke ingrediënten een weerbaarheidstraining effectief maken, zullen in de volgende paragrafen aan bod komen.

3.4.1 Marietje Kessels Project

Inhoud en aanpak

Het MKP is een preventieproject bestemd voor jongens en meisjes in de leeftijd van tien tot dertien jaar, met als doel: "Het vergroten van de weerbaarheid van kinderen, om te voorkomen dat zij slachtoffer worden van machtsmisbruik en/of zichzelf schuldig (gaan) maken aan (seksueel) intimiderend of grensoverschrijdend gedrag" (Nederlands Jeugdinstituut, 2007). De tien tot twaalf lessen vinden plaats op de eigen basisscholen, onder schooltijd en worden gegeven door een speciaal getrainde preventiewerker. De leerkracht van de klas is ook aanwezig om de preventiewerker te ondersteunen en om kennis op te doen op het gebied van weerbaarheidsvergroting, preventie en signaleren van problemen rondom machtsmisbruik.

In de lessen leren de leerlingen voor zichzelf op te komen en te vertrouwen op hun eigen kracht, gevoelens, intuïtie en inventiviteit. Daarnaast werken de kinderen aan hun wilskracht, een positief zelfbeeld en doorzettingsvermogen (mentale weerbaarheid).

Seksespecifiek

Het Marietje Kessels Project is seksspecifiek van opzet, wat betekent dat de leerlingen gescheiden les krijgen. De meisjes krijgen les van een vrouwelijke preventiewerker en de jongens van een mannelijke preventiewerker. Hiervoor is gekozen om op deze manier de leerlingen een mogelijkheid te geven om zich positief te identificeren. “Daaraan ligt het uitgangspunt ten grondslag dat weerbaarheid verschillende kanten kent, waarvan de ene kant meer voorkomt bij jongens en de andere meer bij meisjes” (Schakenraad, van Beek, & van Middelaar, 2010, p. 14). Het Centrum voor Criminaliteitspreventie en Veiligheid (CCV) (z.d., p. 4) voegt hier het volgende aan toe:

Uit ervaring is gebleken dat meisjes zich vrijer voelen bij het oefenen van zelfverdedigings-oefeningen en gemakkelijker praten als er geen jongens bij zijn, terwijl jongens een eventuele stoere pose laten varen en opener praten als er geen meisjes bij zijn. In deze leeftijdsfase zijn vriendschappen voornamelijk seksegebonden. Meisjes en jongens verschillen daadwerkelijk, de sociaal-emotionele ontwikkeling loopt uiteen en er is verschil in communicatiepatronen tussen jongens en meisjes, ook daarom sluiten de ‘gescheiden lessen’ beter aan op de leefwereld van de jongens en meisjes.

Effecten en effectiviteit van MKP

Er hebben twee effectmetingen plaatsgevonden in 1998 en in 2001. In 2004 heeft er een kwaliteitsmeting plaatsgevonden genaamd SchoolSlag-checklist. De effectmeting die in 2001 plaats vond is uitgevoerd door Regioplan en onderzocht het MKP-programma op 71 scholen. De resultaten zijn te lezen in de evaluatie ‘Je verweren kun je leren’ (Van der Vegt, et al., 2001). Het Nederlands Jeugdinstituut (z.d.) verwoordt de uitkomst van het onderzoek als volgt: “De algemene conclusie is dat het MKP een positief effect heeft op de weerbaarheid van de kinderen. Vooral voor effecten op de kennis en attitude van kinderen zijn aanwijzingen gevonden. Effecten op vaardigheden en gedrag bleken minder goed aantoonbaar.”

Een aantal succesfactoren van het MKP zijn: “Het is een *didactisch* goed uitgewerkte methode, er zijn goede ervaringen met de gescheiden jongens- en meisjesgroepen, onderzoek geeft positieve resultaten voor korte termijn, er zijn effecten aangetoond voor lange termijn, maar die zijn statistisch niet significant” (CCV, z.d., p. 9). Het Nederlands Jeugdinstituut heeft dit project erkend en beoordeeld met: goed onderbouwd. De werkwijze van het MKP en de elementen van het weerbaarheids-programma vallen serieus te nemen. De uitgangspunten van het MKP worden daarom meegenomen in dit verdere onderzoek.

3.4.2 WIBO

Inhoud en aanpak

WIBO is een initiatief van het Huis voor de Sport in Groningen. Het is een gefaseerd programma dat gedurende twaalf weken in het basisonderwijs in de groepen zeven en acht wordt aangeboden. Het programma wordt door de groepsleerkracht gegeven. Deze doet dit aan de hand van een werkboek. In de laatste acht weken komt er een WIBO-docent een extra seksspecifieke praktijkles geven die de thema's pesten, groepsdruk en kindermishandeling behandelt. Deze praktijklessen zijn competentiegericht en probleemgestuurd. Huis voor de Sport Groningen (z.d.) verwoordt het als volgt:

De klassikale cursus die zich richt op mentale en fysieke weerbaarheid heeft als doel leerlingen te wapenen tegen pestgedrag, groepsdruk, machtsmisbruik, grensoverschrijdend gedrag en

mishandeling. Uitgangspunt is dat met een juiste houding en (non)verbale communicatie situaties kunnen worden voorkomen waarin geweld wordt gebruikt. Veiligheid en welzijn zijn sleutelwoorden bij de cursus.

Effecten en effectiviteit van het WIBO

De algemene conclusie van het effectonderzoek van Boelhouwer die gedaan is in 2008, is dat het WIBO-lesprogramma voor een groot aantal van de weerbaarheidscompetenties een weliswaar klein, maar positief effect had (Nederlands Jeugdinstituut, z.d.). Dit beweren niet alleen de ouders en de leerkrachten maar ook de kinderen. Het verschil is vooral te merken in de fysieke competenties en in mindere mate voor de sociaal-emotionele en cognitieve competenties. “Na het WIBO-programma waren de verschillen tussen de weerbaarheid van kinderen kleiner dan voor het WIBO-programma. Met name bij kinderen met een relatief lagere 'WIBO'-competentie leidde het WIBO-lesprogramma tot een verbetering in weerbaarheid” (Nederlands Jeugdinstituut, z.d.).

Uit het onderzoek blijkt verder dat het WIBO-lesprogramma zijn doel voor een groot deel weet te bereiken en dat is dat kinderen weerbaarder worden gemaakt tegen machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag. De betrokken partijen geven aan tevreden te zijn over inhoud en de uitvoerbaarheid van de training.

Suggesties die worden gedaan om het effect van het WIBO-programma te optimaliseren hebben te maken met een grotere inzet van opvoeders bij het programma, herhaling van het programma en het duidelijker aandacht geven aan het thema kindermishandeling (Nederlands Jeugdinstituut, z.d.).

In de effectevaluatie van het WIBO-lesprogramma die met behulp van vragenlijsten, dagboeken en observaties is gedaan in 2013 werden nog de volgende punten aangedragen om de effectiviteit te verbeteren: herhaling van bepaalde technieken of onderwerpen zouden kunnen zorgen voor een opfrissing waardoor een eventuele daling van het effect van de cursus, over de lange termijn kan worden tegen gegaan. Het blijkt namelijk niet makkelijk om in relatief korte tijd iets substantieel te wijzigen in gedrag dat zich over de jaren heen heeft ontwikkeld. Boelhouwer benoemt tevens dat het zinvol is dat niet alleen extreme situaties in de cursus worden behandeld maar ook meer alledaagse situaties, gezien kinderen noemden dat deze situaties voor hen ook stressvol konden zijn. Daarbij beschrijft Boelhouwer (2013, p. 200):

Uit de dagboeken bleek verder, dat op de hoogte zijn van ‘goed’ coping-gedrag niet automatisch leidt tot er naar handelen. Obstakels als ‘het willen, maar niet durven’ kunnen kinderen in de weg staan om met adaptief WIBO-gedrag te reageren. Dit is een belangrijk element om in een weerbaarheidsprogramma als het WIBO-lesprogramma aandacht aan te schenken.

De laatste twee aandachtspunten die nog worden genoemd hebben te maken met het geven van een realistisch beeld over de verwachte effecten van het programma om zo te voorkomen dat betrokkenen onterecht teveel verwachten, waardoor de ouders teleurgesteld raken en dit hun motivatie om weerbaarheidsgericht op te voeden teniet kan doen. En er zou meer aandacht besteed kunnen worden aan de bekendheid van kinderen met hulpverlenende instanties (Boelhouwer, 2013, p. 200).

De resultaten van eerdergenoemde onderzoeken naar het effect van het WIBO, lijken relevant en sluiten aan bij de informatie rondom weerbaarheid. Een voorbeeld hiervan is dat ondersteuning van familie invloed heeft op het weerbaar zijn en worden. Ouders betrekken bij training lijkt dus van groot belang. De makers en uitvoerders van de weerbaarheidsprogramma's zijn hier zich ook bewust van en betrekken daarom de omgeving van de kinderen bij het programma. Onder andere door het houden van een voorlichtingsbijeenkomst voor de opvoeders van de betrokken kinderen.

3.4.3 Rots & Water

Inhoud en aanpak

Rots en Water is een psychofysieke training voor PO, VO, MBO, speciaal onderwijs, hulpverlening, jeugddetentie en GGZ. Het richt zich op de ontwikkeling van sociale competenties, het voorkomen en aanpakken van pesten, weerbaarheid en seksueel geweld. Rots en Water is een wetenschappelijk bewezen effectieve methodiek (Rots en Water Instituut NL, 2015). De algemene doelstelling van Rots en Water is jongeren te begeleiden en te sturen in hun sociaal-emotionele en mentale ontwikkeling. Door verschillende fysieke, mentale en sociale activiteiten worden kinderen en jongeren van de vier tot achttien jaar ervan bewust gemaakt dat zij steeds weer een keuze kunnen maken tussen een harde rotsopstelling of een zachte wateropstelling of een combinatie daarvan.

Effecten en effectiviteit van Rots en Water

Voor het effectonderzoek zijn op drie momenten vragenlijsten afgenomen onder jongens van veertien tot zeventien jaar op negen vmbo-scholen. Deze scholen waren verdeeld in twee groepen: experimentele scholen en controle scholen. In de Rots en Watergroep maakten deelnemers significant minder gebruik van verbale manipulatie (zoals aandringen, liegen, boos worden of chanteren) om seks te krijgen. Ook is een kleine verbetering gevonden in het 'vertrouwen in eigen kunnen' en 'zelfregulatie'. Dat betekent dat de jongens iets meer op zichzelf vertrouwen en iets minder impulsief reageren (Nederlands Jeugdinstituut, z.d.). De leeftijd van de jongeren van dit effectonderzoek ligt hoger dan de leeftijdsgroep waar dit onderzoek zich opricht, dit betekent dat de uitkomsten uit dit effectonderzoek niet meegenomen zullen worden in het trekken van de conclusies.

In de literatuur over Rots en Water worden enkele werkzame ingrediënten genoemd, deze komen op het volgende neer: de interventies zijn niet beperkt tot het aantal voorgeschreven lessen waardoor het mogelijkheden biedt om het gedachtengoed te verweven met andere weerbaarheidsprogramma's. Een zeer werkzaam ingrediënt is permanente aandacht voor de leefwereld van de jongens vanuit het Rots en Waterperspectief. Het aansluiten bij de conflictervaringen in de alledaagse situaties en het maken van huiswerk en eventueel een werkstuk, waardoor de jongeren gedwongen worden permanent de relatie te leggen tussen wat in de training aan de orde is en gebeurtenissen in de alledaagse leefsituatie, worden ook als werkzaam geacht (Nederlands Jeugdinstituut, z.d., p. 9). Dit laatste kwam ook al eerder aan de orde bij de evaluatie van het MKP. Kinderen en jongeren hebben het dus nodig dat hetgeen waarin ze getraind worden aansluit bij hun alledaagse leefsituaties, willen ze het geleerde in praktijk kunnen brengen.

3.4.4 Ingrediënten voor een effectief weerbaarheidsprogramma

Nu de inhoud, aanpak, effecten van deze drie bekende weerbaarheidsprogramma's duidelijk is, zal er gekeken worden naar de ingrediënten die een weerbaarheidsprogramma effectief maken.

Een weerbaarheidsprogramma blijkt effectiever als het niet alleen bestaat uit kennisoverdracht, maar ook uit discussie, videovoorbeelden en actieve fysieke participatie. Vooral programma's waarin actieve trainingen opgenomen is, blijken effectiever (Gijs, Gianotten, Vanwesenbeeck, & Weijenborg, 2009, p. 291). Een programma heeft dus verschillende didactische elementen nodig. Andere ingrediënten die een programma effectief maken in het behalen van de doelstellingen is dat een programma moet bestaan uit ten minstens vier sessies, zodat vaardigheden en kennis beter beklijven. Daarnaast is spreiding in de tijd tussen de opeenvolgende sessies belangrijk, evenals herhaling.

Movisie (2005) vult het aan met de volgende voorwaarden die nodig zijn om een weerbaarheids-training effectief te maken: het trainingsprogramma dient 'op maat' te zijn voor de doelgroep, meerdere korte bijeenkomsten sorteren vaak meer effect dan enkele lange sessies en betrokkenheid van belangrijke anderen, zoals opvoeders, begeleiders of leerkrachten is essentieel. Die betrokkenheid

kan eventueel worden vormgegeven in een parallel programma. Weerbaarheidstrainingen dienen deel uit te maken van het schoolcurriculum/horen tot het beleid of de dagelijkse omgang en begeleiding van een instelling.

Wanneer de werkwijze van het LEV!-weerbaarheidsprogramma beschreven wordt en er een antwoord wordt gegeven op de hoofdvraag, zullen de ingrediënten, die nodig zijn om een weerbaarheidsprogramma effectief te maken, meegenomen worden. Er zal immers duidelijk moeten worden in hoeverre het LEV!-weerbaarheidsprogramma bijdraagt aan het vergroten van de weerbaarheid van jongeren.

3.5 Antwoord op de deelvraag

In dit hoofdstuk is omschreven wat weerbaarheid is en waarom het belangrijk is. Vanuit deze basis kan antwoord gegeven worden op de vraag: welke factoren dragen volgens literatuur bij aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar?

Er zijn een aantal algemene factoren te noemen die weerbaarheid beïnvloeden. Voorbeelden van beschermende factoren zijn het zelfvertrouwen, de sociale vaardigheden en de schoolprestaties van het kind zelf, en de relatie met en steun van familie en vrienden. Deze beschermende factoren helpen iemand om nee te kunnen zeggen tegen ongewenste (groeps)druk en/of verleidingen die aanzetten of uitnodigen tot ongezond of riskant gedrag. Risicofactoren zijn negatieve levensgebeurtenissen of het gebrek aan de hiervoor genoemde beschermende factoren. In een training kan men niet al deze factoren beïnvloeden, verminderen of toevoegen. In een weerbaarheidstraining kunnen zelfvertrouwen en sociale vaardigheden van een kind echter wel aan bod komen en ook het netwerk zou betrokken kunnen worden. Ook kan men ingaan op hoe een jongere met een negatieve gebeurtenis, een risicofactor, om kan gaan.

Door verschillende trainingen te bestuderen zijn er een aantal aspecten naar voren gekomen die belangrijk zijn in een training. Deze aspecten zijn het betrekken van ouders en het betrekken van situaties uit de leefwereld van de jongere. Daarnaast is een werkzaam bestanddeel bij Rots & Water dat het uit verschillende sessies bestaat, en niet uit één lange sessie. Dit wordt bevestigd vanuit andere literatuurbronnen, waaronder Movisie. Bij het werkzame MKP staat het denken, voelen en handelen centraal en is het ervaringsleren belangrijk. Naast het ervaringsleren zijn ook kennisoverdracht, discussie, videovoorbeelden en actieve fysieke participatie belangrijke ingrediënten in een goede weerbaarheidstraining. Deze uitgangspunten zijn bruikbaar om mee te nemen in het antwoord op de deelvraag vanwege de uitgevoerde effectonderzoeken. De programma's richten zich specifiek op de doelgroep jongeren van elf tot en met dertien jaar.

Factoren die bijdragen aan de vergroting van weerbaarheid zijn zelfvertrouwen, een positieve relatie met familie en vrienden, sociale vaardigheden en schoolprestaties van een kind. In een training kan dit naar voren komen door aan een positief zelfbeeld en sociale vaardigheden te werken. Daarnaast is het belangrijk om ouders te betrekken in het geheel. Ook is het belangrijk dat een training uit verschillende sessies bestaat, dat de leefwereld van de jongere betrokken wordt en dat dit gedaan wordt door ervaringsleren, kennisoverdracht en andere didactische trainingselementen.

Er zijn in dit hoofdstuk verschillende antwoorden gevonden op de deelvraag. Zowel op inhoudelijk als op praktisch en didactisch niveau zijn verschillende bevindingen gedaan, betreffende hoe een weerbaarheidstraining het beste uitgevoerd kan worden. In het volgende hoofdstuk zal de werkwijze van LEV! in kaart worden gebracht en wordt dit naast de literatuurbevindingen gelegd.

HOOFDSTUK 4: WERKWIJZE

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de tweede deelvraag: hoe komt weerbaarheid in de huidige werkwijze van het LEV!-weerbaarheidsprogramma naar voren? Om het antwoord hierop te verkrijgen hebben wij, als onderzoekers, ons twee dagen ondergedompeld in de wereld van groep zeven en acht tijdens de uitvoering van het LEV!-weerbaarheidsprogramma. Door achter in de klas te zitten, hebben we de werkwijze van LEV! van dichtbij mogen meemaken. Naast de informatie die hieruit verkregen is, is ook het handboek bestudeerd waar de werkwijze van LEV! in is beschreven. Op basis hiervan en de informatie die door medewerkers van Chris is verstrekt, zal de werkwijze van LEV! in dit hoofdstuk kort uiteen worden gezet. Na de beschrijving van de werkwijze wordt er stil gestaan bij de werkzame factoren voor het bevorderen van weerbaarheid en de werkzame factoren rondom een training. Deze factoren zijn gebaseerd op wat in hoofdstuk drie is beschreven vanuit de literatuur. Tot slot wordt op basis van wat beschreven is in de voorgaande paragrafen een conclusie getrokken om daarmee de deelvraag te beantwoorden.

4.1 Werkwijze van het LEV!-weerbaarheidsprogramma

De werkwijze van LEV! zal worden beschreven aan de hand van verschillende onderdelen die in onderstaande kopjes worden uitgewerkt.

4.1.1 Doelgroep

LEV! is een groepsinterventie, ontwikkeld voor jongeren tussen elf en achttien jaar oud, met uitzondering van jongeren met een ernstige verstandelijke of fysieke beperking. De groep jongeren bestaat uit minimaal twaalf en maximaal dertig personen. De jongeren kennen elkaar, zij vormen binnen de context van de aanvragende organisatie samen een groep, bijvoorbeeld als mentorgroep, klas of jeugdgroep.

4.1.2 Doel

Het doel van het LEV!-weerbaarheidsprogramma is om de weerbaarheid van jongeren te versterken door jongeren uit te dagen om te kiezen voor een verantwoorde leefstijl. Jongeren worden gestimuleerd en toegerust om op een gezonde manier naar zichzelf en anderen te kijken en van daaruit gezonde en verantwoorde keuzes te maken. Met deze gezonde keuzes wordt vooral gedoeld op de terreinen media, seksualiteit en risicogedrag.

4.1.3 Inhoud

Het LEV!-weerbaarheidsprogramma is een preventieprogramma dat verschillende onderwerpen behandelt die te maken hebben met weerbaarheid. Door het programma heen wordt er gewerkt aan vijf doelen: kennis, vaardigheden, motivatie, bewustwording en verantwoordelijkheidsbesef. Dit gebeurt aan de hand van de zes volgende thema's:

- Thema 1: Jij: 'Je bent uniek en waardevol' - over zelfvertrouwen & zelfbeeld
- Thema 2: Jij & je doel: 'Weet waar je voor gaat' - over wilskracht nodig hebben om je doel te bereiken
- Thema 3: Jij & de ander: 'Wees mediawijs' - over voor jezelf opkomen, groepsdruk en media
- Thema 4: Jij & risicogedrag: 'Kies gezonde grenzen' - over verslaving, alcohol en drugs
- Thema 5: Jij & verkering: 'Jongens en meisjes verschillen' - over kiezen voor vriendschap
- Thema 6: Jij & je hart: 'Bescherm je hart' - over lef hebben

Het programma is opgebouwd aan de hand van deze vaste thema's en samen vormen zij de hoofdlijn. Omdat de thema's op elkaar inhaken en voortbouwen wordt er niet van de volgorde afgeweken. Het

programma kan wel met verschillende keuze-onderdelen door de trainer op maat gemaakt worden, zodat het zo goed mogelijk aansluit bij de jongeren aan wie het programma gegeven wordt. Dit houdt in dat er een aanvulling is op de hoofdlijn, of dat er op één specifiek thema meer nadruk ligt. Voorafgaand wordt al met een aanvrager bekeken op welk van de thema's de accenten moeten liggen.

4.1.4 Aanpak

Het LEV!-weerbaarheidsprogramma bestaat uit twee dagen van in totaal twaalf uur, wat resulteert in zes uur per dag. Bij voorkeur wordt het programma gegeven op twee aaneengesloten dagen. Hiervan wordt alleen afgeweken als het om speciaal onderwijs gaat waarbij twee aaneengesloten dagen niet haalbaar zijn voor de leerlingen. In dat geval wordt het programma in vier dagdelen gegeven. In deze twaalf uur worden de verschillende thema's behandeld aan de hand van actieve werkvormen. Voorbeelden zijn rollenspellen, filmpjes, denktriggers, knutselopdrachten, stellingen en groepsgesprekken.

Om de achterliggende boodschap van al deze werkvormen goed over te brengen wordt er bij LEV! gewerkt volgens de BOM-methode: Beeldvorming, Ordening en Meningsvorming. De verschillende werkvormen zorgen voor een beeldvorming: door bijvoorbeeld een spel of puzzel wordt een beeld neergezet. Vervolgens wordt er geëvalueerd met de leerlingen en een vraag bij hen neergelegd, die te maken heeft met de achterliggende boodschap van de werkvorm. Dit is het stukje ordening. Door na te praten over de betekenis hiervan, wordt gewerkt aan een stuk meningsvorming. Een voorbeeld is een spel waarbij de kinderen in kleine groepjes één groepslid zo snel mogelijk in moeten pakken met kranten. Er wordt een beeld neergezet: vooraan in de klas staan vijf kinderen die getransformeerd zijn tot ongemakkelijk bewegende mummies. De trainer stelt vragen over hoe de mummies zich zouden voelen, hoe vrij ze zich kunnen bewegen, en hoe lastig ze eruit komen. De kinderen mogen dit laatste proberen; wie zich het snelst van het mummiepak weet te ontdoen, wint. De kinderen zijn enthousiast, schreeuwen aanmoedigen naar hun groepslid en iedereen is betrokken bij het spel. Door vervolgens uit te leggen hoe de media, waar de kranten voor staan, iemand gevangen kan houden, wordt gesproken over de betekenis. Door hier verder over te praten werkt de trainer samen met de leerlingen aan een stuk meningsvorming.

Wanneer een leerling na afloop van LEV! graag wil doorpraten over het weerbaarheidsprogramma of ergens anders mee zit, dan kan de leerling zijn of haar mailadres achterlaten op het evaluatieformulier en wordt er met de leerling contact opgenomen door Chris.

4.1.5 Ouderavond

Een vast onderdeel van het LEV!-weerbaarheidsprogramma is een ouderavond voor de ouders van de jongeren. Hierbij is een trainer aanwezig die ook het programma aan de jongeren geeft. Het doel van deze ouderavond is om de ouders te informeren over het programma, hen bewust te maken van de invloed die zij zelf hebben en hen uit te dagen zelf ook aan de slag te gaan met het weerbaar maken van hun kinderen. De ouderavond duurt ongeveer anderhalf uur.

4.1.6 Rol trainer

Afhankelijk van groepskenmerken (niveau, achtergrond, sfeer in de groep, specifieke groepeigenschappen) wordt bepaald welke van de LEV!-trainers de interventie uitvoert. Die trainer wordt gekozen waarvan verwacht wordt dat zij het beste aansluit bij de groep. Bij basisonderwijs wordt de interventie gegeven door één trainer. Bij voortgezet onderwijs wordt de interventie gegeven door één trainer en een assistent-trainer, bij voorkeur in de combinatie man en vrouw.

Tijdens het programma let de trainer erop dat de doelstellingen worden behaald. Afhankelijk van reacties in de groep en de sfeer in de groep, schat de trainer in of er lichte aanpassingen in het programma gemaakt moeten worden. Een activiteit kan overgeslagen worden als het punt al gemaakt

is. Er kan een ijsbreker of tussenopdracht ingevoegd worden of de volgorde van de werkvormen binnen een thema veranderd. Dit laatste kan toegepast worden als een groep toe is aan een actieve werkvorm of juist even aan rustig werken. Een ander voorbeeld is dat er ruimte wordt gegeven aan een ontstaan gesprek dat helpt de doelstelling te behalen. Er zijn echter enkele kernactiviteiten die altijd moeten worden uitgevoerd.

Enkele voorwaarden waar de trainer aan moet voldoen is dat hij of zij goed moet kunnen aansluiten bij de taal, ontwikkeling en belevingscultuur van jongeren. Daarnaast is het belangrijk dat de trainer op de hoogte is van actualiteiten, relevant onderzoek, de maatschappij en de jongerencultuur.

4.1.7 Rol leerkracht en/of mentor

De leerkracht of mentor vult vooraf een mentorformulier waarbij hij of zij iets schrijft over de eerdergenoemde groepskenmerken; niveau, achtergrond, sfeer in de groep en andere specifieke groeiseigenschappen. Een voorwaarde van het LEV!-weerbaarheidsprogramma is dat er een medewerker van de aanvragende organisatie, die de jongeren goed kent, tijdens de hele interventie aanwezig is. Deze medewerker is verantwoordelijk voor de orde in de groep. Hierdoor heeft de trainer de ruimte om het programma te geven. De leerkracht of groepsleider kan besluiten om door de rest van het jaar heen bepaalde elementen uit het LEV!-programma te gebruiken of te herhalen bij de groep jongeren.

4.2 Werkzame factoren rondom weerbaarheid

Nu de werkwijze globaal is omschreven zal er in deze paragraaf ingezoomd worden op wat precies uit de werkwijze overeenkomt met de literatuur uit hoofdstuk drie. Daar staat beschreven welke elementen belangrijk zijn rondom vergroting van weerbaarheid. Dit zijn zelfvertrouwen, zelfwerkzaamheid, goede sociale vaardigheden en betrokkenheid van ouders. Ook kan een kind geleerd worden op een goede manier met negatieve gebeurtenissen om te gaan. Door de werkwijze naast de literatuurbevindingen uit hoofdstuk drie te leggen, wordt duidelijk welke overeenkomsten en verschillen daarin te vinden zijn. Beide onderdelen worden in het vervolg van deze paragraaf genoemd.

4.2.1 Zelfbeeld & zelfvertrouwen

Het LEV!-weerbaarheidsprogramma start met het thema 'Jij', en gaat over zelfbeeld en zelfvertrouwen. In de literatuur komt duidelijk naar voren dat het hebben van zelfvertrouwen sterk samenhangt met weerbaarheid. Het verhogen van zelfvertrouwen is dan ook een effectieve manier om weerbaarheid te verhogen. Zelfvertrouwen hangt samen met een positief zelfbeeld. In dit eerste thema wordt stilgestaan bij wat het zelfbeeld is van de leerlingen en dat een ieder waardevol is. Ook wordt er stilgestaan bij wat iemand zegt over een ander; dit kan positief of negatief zijn, en dit heeft een gelijknamige uitwerking op iemands zelfbeeld. Door dit bespreekbaar te maken wordt de groep leerlingen bewust gemaakt van de invloed die ze op elkaar kunnen uitoefenen. In de literatuur komen leeftijdsgenoten naar voren als personen van invloed op iemands zelfvertrouwen.

In dit eerste thema wordt dus van twee kanten ingestoken op de groei van zelfvertrouwen. Enerzijds door te bevestigen dat iedereen waardevol en bijzonder is, anderzijds door de klas bewust te maken van de positieve en negatieve invloed die ze op elkaars zelfvertrouwen kunnen uitoefenen. Zo leren de leerlingen om elkaar met respect te behandelen en de ander te waarderen.

4.2.2 Sociale vaardigheden

In het programma wordt bij meerdere thema's stilgestaan bij relaties met de mensen om de leerling heen. Om goede relaties te onderhouden is het van belang om goed ontwikkelde sociale vaardigheden te hebben, een aspect dat vanuit de literatuur belangrijk bleek rondom weerbaarheid. Bij LEV! wordt er ruimte gecreëerd om belangrijke principes rondom sociale vaardigheden te behandelen. Zoals

hiervoor genoemd is, wordt bij het eerste thema benadrukt dat de woorden die iemand uitspreekt over de ander van invloed zijn op iemands zelfbeeld. In dit thema is ook respect belangrijk, er wordt geleerd dat respectvol omgaan met elkaar het waarderen van de ander is en de ander ook te behandelen als waardevol. Bij het tweede thema wordt specifiek de nadruk gelegd op zowel de positieve als de negatieve invloed die een ander op de leerling kan hebben. Bij een negatieve invloed vraagt dat om het stellen van grenzen door de leerling, en iemand die helpt om voor de goede dingen te kiezen is juist belangrijk om naast je te hebben. Zo wordt er door verschillende thema's benadrukt dat iedereen anderen nodig heeft, hoe mensen op een goede manier met elkaar om kunnen gaan en hoe iemand nee kan zeggen onder groepsdruk. Zoals hiervoor al genoemd is, spelen positieve relaties met leeftijdsgenoten een cruciale rol bij vergroting van weerbaarheid. Door de leerlingen hiervan bewust te maken en in te steken op een positieve omgang met elkaar, sluit het programma aan bij wat de literatuur in hoofdstuk drie als werkzame factoren bestempelt.

4.2.3 Betrokkenheid ouders

Een ander aspect dat zowel in de literatuur als in het programma wordt belicht is het belang van de rol van ouders. In de literatuur komt naar voren dat een goede relatie tussen ouder en kind gerelateerd is aan weerbaarheid. Daarnaast spelen ouders een belangrijke rol om bovenstaande eigenschappen, zelfvertrouwen en sociale vaardigheden, en ook een stuk zelfwerkzaamheid, te bevorderen. In het programma komt de rol van ouders naar voren door de verschillende thema's heen en heel specifiek op de ouderavond. Door de thema's heen worden ouders door de trainer en de kinderen benoemd als belangrijke mensen om bijvoorbeeld te helpen in moeilijke situaties, om mee te praten en naar te luisteren voor wijsheid. De ouderavond bestaat uit verschillende aspecten: een stuk kennisoverdracht over puberteit en risicogedrag, uitleg over het programma en het bewustmaken van hoe belangrijk de rol van de ouder is. Bij de rol van ouders wordt stilgestaan bij de invloed die ouders hebben door het voorbeeld dat ze stellen maar dat ook de kwaliteit van de relatie belangrijk is. Deze beide aspecten worden in de literatuur specifiek genoemd als werkzaam rondom een positieve invloed op weerbaarheid van ouders naar kind.

4.2.4 Omgaan met negatieve levensgebeurtenissen

Zoals ook in hoofdstuk drie is uitgelegd vormt een gebrek aan beschermende factoren een risicofactor. Een gebrek aan zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en betrokkenheid vanuit ouders kunnen een bedreiging vormen in de ontwikkeling of het behoud van weerbaarheid. Er kan echter ook een negatieve levensgebeurtenis plaats vinden. Tijdens LEV! wordt benadrukt dat het belangrijk is om mensen om je heen te hebben en een beschermklaag om je hart te maken. Met dit laatste wordt bedoeld dat een jongere gaat praten over moeilijke dingen en mensen om zich heen in vertrouwen neemt. De achterliggende gedachte daarbij is, dat iemand dan makkelijker om kan gaan met gebeurtenissen die een beroep doen op de weerbaarheid, er is dan immers een beschermklaagje ontwikkeld waar op teruggevallen kan worden. Hiermee wordt kort belicht dat een leerling het beste om kan gaan met negatieve levensgebeurtenissen door met anderen te praten. Er wordt daarin benadrukt dat zo'n gebeurtenis niet voorkomen kan worden, maar dat je dan wel een keus hebt hoe je daar mee om gaat. Vanuit literatuur komt naar voren dat deze aanpak vrijwel de enige mogelijke is ter voorbereiding op een negatieve levensgebeurtenis.

4.2.5 Verschillen

Naast de bovenstaande overeenkomsten zijn er ook een aantal verschillen tussen de werkwijze van LEV! en wat de literatuur als werkzaam beschrijft.

In hoofdstuk drie kwam naar voren dat ook zelfwerkzaamheid een factor is die kan bijdragen aan weerbaarheid. Zelfwerkzaamheid kan uitgelegd worden als een persoonlijke overtuiging dat iemand capabel is om een bepaalde handeling uit te voeren en heeft te maken met de overtuiging van je eigen kunnen. Het is onduidelijk in hoeverre dit in LEV! naar voren komt; het kan niet worden uitgesloten, maar het is ook geen duidelijk, afgebakend onderdeel van LEV!. Het zou namelijk goed kunnen dat er

positief aan mee wordt gewerkt door andere thema's heen. Ten eerste hangt zelfwerkzaamheid namelijk sterk samen met zelfvertrouwen, iets wat ruimte krijgt in het programma. Echter, vergroting van zelfwerkzaamheid vindt voornamelijk plaats door vaardigheden aan te leren. Het LEV!-programma is relatief kort om leerlingen allerlei nieuwe vaardigheden te laten ontwikkelen. Sommige vaardigheden liggen ook niet binnen het bereik van een training, zoals één van de belangrijkste vaardigheden rondom zelfwerkzaamheid: het behalen van positieve schoolresultaten.

Een ander verschil is iets dat in LEV! veel naar voren komt maar in het literatuuronderzoek van hoofdstuk drie niet, namelijk de focus die LEV! legt op het hebben van een doel. Vanuit LEV! wordt geleerd dat het hebben van een doel belangrijk is om de juiste keuzes te maken. Dit komt naar voren door de verschillende thema's, maar vooral thema twee draait om dit punt. Dat dit in de literatuur niet zozeer naar voren komt, wil niet zeggen dat het hebben van een doel niet bijdraagt aan het maken van de juiste keuzes, en meer nog, het vergroten van weerbaarheid.

4.3 Werkzame factoren rondom training

In het vorige hoofdstuk is in paragraaf vier te lezen dat een weerbaarheidsprogramma effectiever is als het niet alleen uit kennisoverdracht maar uit meerdere didactische elementen bestaat, er meerdere sessies zijn, er een aansluiting is op de leefwereld van de jongeren, derden betrokken worden en leerlingen huiswerkopdrachten krijgen. Er zal in deze paragraaf onder andere worden nagegaan in hoeverre deze punten terug komen in de werkwijze van het LEV!-weerbaarheidsprogramma.

4.3.1 Verschillende didactische werkvormen

“Een weerbaarheidsprogramma blijkt effectiever als het niet alleen bestaat uit kennisoverdracht, maar ook uit discussie, videovoorbeelden en actieve fysieke participatie. Vooral programma's waarin actieve trainingen opgenomen zijn, blijken effectiever” (Gijs et al., 2009, p. 291). Het weerbaarheidsprogramma van LEV! brengt dit in praktijk door de verschillende didactische werkvormen die worden gebruikt.

Naast kennisoverdracht bij onderwerpen als media, alcohol, roken en verkering wordt er in het LEV!-weerbaarheidsprogramma veel gewerkt met videobeelden. Zo krijgen de leerlingen zes filmpjes te zien, verdeeld over de twee dagen. Ook wordt de discussie concreet vormgegeven, bij thema vier: 'Jij & risicogedrag'. Hierbij mogen de leerlingen aangeven met een rood en groen blaadje of ze het wel of niet eens zijn met de stelling. Na de middagpauze wordt aan de leerlingen gevraagd aan een kant van de klas te gaan staan, om aan te geven welke keuze zij maken als het gaat om risicogedrag. De trainer stelt bij ieder onderdeel vragen en geeft leerlingen de gelegenheid te reageren op activiteiten. Actieve fysieke participatie domineert voor een groot deel het LEV!-programma. Leerlingen worden gedurende het programma in de actie gezet, bij elk thema horen namelijk verschillende activiteiten die door de leerlingen zelf uitgevoerd moeten worden. Voorbeelden zijn het meeschrijven in een werkboek, het uitvoeren van een rollenspel voor in de klas of het in groepjes uiteen gaan om met elkaar een bepaalde opdracht zo snel en goed mogelijk uit te voeren. Een voorbeeld hiervan is het zo snel mogelijk maken van een puzzel om uit te leggen dat een ieder even belangrijk is.

4.3.2 Meerdere sessies

Uit de literatuur is gebleken dat meerdere korte bijeenkomsten meer effect hebben dan enkele lange sessies (Movisie, 2005). Andere werkzame factoren voor een effectief weerbaarheidsprogramma zijn dat een programma moet bestaan uit ten minste vier sessies, zodat vaardigheden en kennis beter blijven hangen. Spreiding in de tijd tussen de opeenvolgende sessies is eveneens belangrijk, net als herhaling van de kennis en vaardigheden, wil het beter beklijven.

Het LEV!-weerbaarheidsprogramma bestaat, zoals eerder genoemd uit twee dagen, verdeeld in zes thema's. Herhaling wordt vorm gegeven door de trainer, die op dag twee vraagt wat de leerlingen nog weten van dag één. Ook worden basisprincipes als 'je bent waardevol en uniek' en 'je hebt de ander nodig' bij verschillende onderdelen door de trainer herhaald. De vraag is wel of dit voldoende is voor de leerlingen om de kennis en de vaardigheden die ze op doen, te laten beklijven.

4.3.3 Betrokkenheid derden

Uit de literatuur blijkt dat betrokkenheid van belangrijke anderen, zoals ouders, begeleiders of leerkrachten, essentieel is. LEV! geeft hier vorm aan door een ouderavond te organiseren waarin ouders horen wat hun kinderen in het LEV!-weerbaarheidsprogramma leren en ze krijgen tips hoe met hun puber om te gaan als het gaat om weerbaarheid. Boelhouwer (2013, p. 200) heeft in haar onderzoek naar de effectiviteit van het WIBO aangegeven dat het van belang is om de ouders een realistisch beeld te geven over de verwachte effecten van het programma, om zo te voorkomen dat betrokken onterecht teveel verwachten, waardoor bijvoorbeeld ouders teleurgesteld raken en dit hun motivatie om weerbaarheidsgericht op te voeden teniet kan doen. Tijdens de ouderavond van LEV! benoemen de trainers duidelijk dat de weerbaarheid van hun kinderen niet van de één op andere dag is veranderd maar dat er wel een aanzet gegeven wordt tot deze verandering.

De leerkracht van de groep leerlingen is gedurende het hele LEV!-weerbaarheidsprogramma aanwezig. Door het programma leert hij of zij de leerlingen op een andere manier kennen en doet nieuwe inzichten op. Deze inzichten kan de leerkracht verder in het jaar inzetten. Hij of zij kan principes uit het LEV!-weerbaarheidsprogramma herhalen of opnieuw uitleggen.

"Weerbaarheidstrainingen dienen deel uit te maken van het schoolcurriculum/horen tot het beleid of de dagelijkse omgang en begeleiding van een instelling", aldus Movisie (2005). Het LEV!-programma is een losstaand project. Het programma kan wel gekoppeld worden aan verschillende schoolbrede aanpakken (waaronder Kanjertraining, De Vreedzame School, KiVa en PRIMA). Deze schoolbrede aanpakken besteden aandacht aan groepsvorming, conflicthantering, communicatie, gevoelens, verantwoordelijkheid en diversiteit. De vraag is in hoeverre LEV! en deze schoolbrede aanpakken op één lijn zitten. Een schoolbrede aanpak zou een goede basis voor het LEV!-weerbaarheidsprogramma kunnen zijn, of andersom, mits het goed op elkaar aansluit.

4.3.4 Huiswerkopdrachten

Uit de literatuur is gebleken dat het maken van huiswerk werkzaam wordt geacht, omdat jongeren gedwongen worden permanent de relatie te leggen tussen hetgeen in de training aan de orde is geweest en de gebeurtenissen in alledaagse leefsituaties (Nederlands Jeugdinstituut, z.d., p. 9). De leerlingen in het LEV!-weerbaarheidsprogramma hebben een werkboek waar ze tijdens het programma opdrachten in moeten maken. Zo schrijven ze op wie voor hen belangrijk zijn, geven ze aan welke gebeurtenissen ze hebben meegemaakt door ze tekenen op een tijdlijn en kruisen ze aan welke eigenschappen ze bij zichzelf vinden passen. Op een pagina in het werkboek geven ze ook aan hoeveel tijd ze besteden aan social media, gamen, lezen en elektronische apparatuur zoals tv en computer. Middels de huiswerkopdracht die ze mee krijgen aan het eind van de eerste dag worden de leerlingen uitgedaagd aan deze dingen geen tijd te besteden in de tussenliggende avond. Wanneer ze dit volhouden krijgen ze een beloning. Op de tweede dag evalueert de trainer met de klas hoe het is gegaan, of het makkelijk of moeilijk was en krijgen diegenen die het is gelukt, iets lekkers. Het geven van huiswerkopdrachten blijkt een werkzaam element bij weerbaarheidsprogramma's. Echter kan het LEV!-weerbaarheidsprogramma hier maar eenmalig gebruik van maken, gezien LEV! maar één tussenliggende avond heeft in het programma, in tegenstelling tot weerbaarheidsprogramma's die uit meerdere sessies bestaan, zoals de eerdergenoemde WIBO en MKP.

4.3.5 Seksespecifiek

De bekende weerbaarheidstrainingen MKP en Rots & Water zijn seksespecifiek van opzet, met een mannelijke trainer voor de jongens en een vrouwelijke trainer voor de meisjes. Hiervoor is gekozen om op deze manier de leerlingen een mogelijkheid te geven om zich positief te identificeren. Het uitgangspunt dat daaraan ten grondslag ligt, is dat weerbaarheid verschillende kanten kent, waarvan de ene kant meer voorkomt bij jongens en de andere meer bij meisjes (Schakenraad, van Beek, & van Middelaar, 2010, p. 14). Daarnaast is uit ervaring gebleken dat meisjes zich vrijer voelen en gemakkelijker praten als er geen jongens bij zijn, terwijl jongens een eventuele stoere houding laten varen en opener praten als er geen meisjes bij zijn. Vriendschappen zijn op de leeftijd van elf tot en met dertien jaar nog veelal seksegebonden. Meisjes en jongens verschillen daadwerkelijk, de sociaal-emotionele ontwikkeling loopt uiteen en er is verschil in communicatiepatronen tussen jongens en meisjes. Dat is de reden dat ‘gescheiden lessen’ beter aansluiten op de leefwereld van de jongens en meisjes.

Het LEV!-weerbaarheidsprogramma wordt uitgevoerd in gemengde groepen en is dus niet sekse specifiek. Bij thema vijf: ‘Jij & verkering’ wordt er wel aandacht besteed aan de verschillen tussen meisjes en jongens. Dit wordt gedaan door de leerlingen deze verschillen op te laten schrijven en door de trainer uitleg te laten geven over deze verschillen. Ook als het gaat om verschillen in de seksuele ontwikkeling. Dit thema wordt afgesloten met de opdracht ‘wat ik niet snap van’, waar de jongens en meisjes apart in kleine groepjes mogen opschrijven wat ze niet begrijpen van het andere geslacht. De trainer leest deze voor. Bij dit thema van het LEV!-programma is bij de leerkracht van tevoren navraag gedaan naar de beginsituatie. Speelt het onderwerp verkering al in de groep en hoe gaan de jongens en meisjes met elkaar om?

LEV! is niet seksespecifiek van opzet en dit maakt dat de voordelen van een seksespecifieke manier van werken ook wegvallen. Deze voordelen zijn positieve identificatie, het vrijer voelen tijdens de training en de betere aansluiting op de leefwereld van jongens en meisjes.

4.3.6 Aansluiting op leefwereld

Wat ook gebleken is uit het literatuuronderzoek, is dat het aansluiten op de leefwereld en alledaagse situaties belangrijk is, willen de leerlingen het geleerde in praktijk kunnen brengen. Dit is bij het LEV!-weerbaarheidsprogramma aan de orde. Door de werkvorm Standpunt, Argument en Medestander (SAM) leren leerlingen te oefenen met het innemen van een standpunt en het zoeken van een medestander om zo weerstand te kunnen bieden tegen groepsdruk en risicogedrag in alledaagse situaties. De mediatest sluit aan bij de leefwereld van de jongeren. Hierbij zien leerlingen logo's en reclame en ontdekken zij dat deze van invloed zijn. Hier zitten ook labels tussen van bijvoorbeeld populaire games onder jongeren. De trainers van LEV! dragen de verantwoordelijkheid om te zorgen dat het weerbaarheidsprogramma aansluit bij actualiteiten en zaken die binnen de groep spelen. Door dit te doen kunnen de leerlingen met hetgeen zij leren een makkelijkere terugkoppeling maken met situaties die zij tegen komen in hun dagelijkse leven.

4.4 Antwoord op de deelvraag

In dit hoofdstuk is de werkwijze van LEV! beschreven en welke onderdelen uit het weerbaarheidsprogramma bijdragen aan het vergroten van weerbaarheid. Vanuit deze basis kan antwoord gegeven worden op de vraag: hoe komt weerbaarheid in de huidige werkwijze van het LEV!-weerbaarheidsprogramma naar voren?

In de eerste paragraaf van dit hoofdstuk is te lezen dat het LEV!-weerbaarheidsprogramma een preventieprogramma is dat verschillende onderwerpen behandelt die te maken hebben met

weerbaarheid. Door het programma heen wordt er gewerkt aan vijf doelen: kennis, vaardigheden, motivatie, bewustwording en verantwoordelijkheidsbesef, aan de hand van zes thema's.

In deze thema's worden verschillende onderwerpen belicht, waarvan een aantal sterk aansluiten bij de literatuur. Zo gaat het eerste thema over zelfvertrouwen, een belangrijk aspect voor de vergroting van weerbaarheid. In andere thema's wordt er aandacht besteed aan het hebben van positieve relaties met leeftijdsgenoten en ouders. Ook dit aspect kan een cruciale rol vervullen bij de vergroting van weerbaarheid. Het belang van de rol van ouders in het zelfbeeld, de zelfwerkzaamheid en sociale vaardigheden wordt bovendien benadrukt op de ouderavond. Als het gaat om het omgaan met negatieve gebeurtenissen wordt er binnen LEV! gecommuniceerd dat deze niet te voorkomen zijn maar dat leerlingen wel een keuze hebben hoe hier mee om te gaan. Deze aanpak blijkt vanuit de literatuur vrijwel het enige mogelijke te zijn, ter voorbereiding op een negatieve levensgebeurtenis. Er zijn ook een aantal verschillen. De literatuur noemt zelfwerkzaamheid als een belangrijke factor in de vergroting van weerbaarheid. Dit komt niet sterk naar voren in de werkwijze van LEV!. Wat daarin wel sterk naar voren komt, is het belang van het hebben van een doel om je te helpen goede keuzes te maken. Dit punt wordt in de bestudeerde literatuur niet genoemd.

De aansluiting op de literatuur van het LEV!-weerbaarheidsprogramma is nagegaan door de werkwijze van LEV! naast werkzame factoren te leggen. Deze factoren zijn door Movisie beschreven als werkzaam als het gaat om effectieve weerbaarheidstrainingen. Hieruit is gebleken dat veel van de werkzame factoren die een weerbaarheidstraining effectief maken, zijn verweven met het LEV!-weerbaarheidsprogramma. Zo maakt het programma gebruik van ervaringsleren, kennisoverdracht en andere didactische werkvormen, sluit het aan bij de leefwereld van de leerlingen en wordt er een ouderavond georganiseerd om ouders mee te nemen in het vergroten van de weerbaarheid van hun kinderen. Echter zou dit laatste uitgebouwd kunnen worden. Het blijkt namelijk niet makkelijk om in relatief korte tijd iets substantieel te wijzigen in gedrag dat zich over de jaren heen heeft ontwikkeld. Omdat ouders een grote rol hebben in het vergroten van weerbaarheid onder jongeren, zou het goed zijn om hen hier nog meer in te betrekken. Waar het LEV!-weerbaarheidsprogramma niet aan blijkt te sluiten op de literatuur, is dat ze niet meerdere sessies heeft en niet seksespecifiek van opzet is.

In dit hoofdstuk is duidelijk geworden dat LEV! met meerdere aspecten goed aansluit op de bevindingen uit de literatuur, zowel qua inhoud als de aanpak. In de aanpak blijkt LEV! echter wel wat meer af te wijken. De vraag is hierbij echter wat hiervan de invloed is op het uiteindelijke effect van het programma. Omdat het huidige onderzoek niet de effectiviteit onderzoekt zal hier geen sluitend antwoord op gegeven kunnen worden. Er kan slechts gezegd worden dat dit element van het programma niet aansluit op de literatuur en dat daaruit naar voren komt dat het niet haalbaar is om iets substantieels te veranderen in korte tijd. Dit is echter ook niet het doel van LEV!, dat is immers om vooral een aanzet te geven tot een verandering. Door in het volgende hoofdstuk de bevindingen van betrokkenen te beschrijven zal dit vraagstuk vanuit een andere invalshoek kunnen worden belicht.

HOOFDSTUK 5: BETROKKENEN

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de deelvraag: welke factoren uit het LEV!-weerbaarheidsprogramma zijn volgens betrokkenen gerelateerd aan de vergroting van weerbaarheid? Tien leerlingen, één docent en drie trainers hebben in interviews verteld over weerbaarheid en het LEV!-weerbaarheidsprogramma. Deze interviews zijn uitgewerkt in een labelsysteem waarin op overzichtelijke wijze alle informatie is gecategoriseerd. Dit labelsysteem is te vinden in het bronnenboek. De verschillende categorieën, ofwel labels, worden hierin uitgelegd. Als er wordt verwezen is dit aan de hand van codes die terug te vinden zijn in de gefragmenteerde interviews, dit is ook terug te vinden in het bronnenboek. In dit hoofdstuk zullen de relevante uitspraken van deze betrokkenen worden geanalyseerd en beschreven, zodat er antwoord gegeven kan worden op de deelvraag.

5.1 Achtergrondinformatie betrokkenen

In hoofdstuk twee van dit onderzoek is beschreven waarom er gekozen is voor het interviewen van leerlingen en een docent van één basisschool. In datzelfde hoofdstuk worden ook de kenmerken van deze basisschool en de groep zeven en acht vermeld. In deze paragraaf zal hiervan een korte samenvatting gegeven worden zodat de verdere inhoud van dit hoofdstuk in de juiste context kan worden geplaatst.

5.1.1 Basisschool ‘Het Kompas’

De school die aan dit onderzoek heeft meegewerkt is basisschool het Kompas, één van de drie basisscholen uit Stellendam. Het Kompas kent 115 leerlingen, van wie er 29 in groep zeven en acht zitten. Deze groep heeft op 12 en 13 maart 2015 een LEV!-weerbaarheidsprogramma gevolgd. De gemeente Goeree-Overflakkee geeft subsidie waardoor de school om het jaar het LEV!-weerbaarheidsprogramma in groep zeven en acht kan volgen. De school besteedt zelf aandacht aan weerbaarheid door het hele jaar SoVa-lessen te verzorgen.

5.1.2 Leerlingen

Op 20 maart 2015, een week nadat de twaalf leerlingen uit groep zeven en zestien leerlingen uit groep acht het LEV!-weerbaarheidsprogramma hebben gevolgd, zijn er tien leerlingen uit de klas geïnterviewd. De docent heeft in overleg de leerlingen uitgekozen die naar haar idee representatief zijn voor de leerlingen uit de klas. Hiervan kwamen er drie meisjes en drie jongens uit groep acht en twee meisjes en twee jongens uit groep zeven. Alle tien de leerlingen zijn elf of twaalf jaar oud.

In de interviews die met de leerlingen gehouden zijn, is eerst gevraagd naar wat de leerlingen hebben onthouden uit zichzelf, zonder hulp van de onderzoekers. Vervolgens is elk thema behandeld door er een aantal werkvormen van te noemen om het geheugen van de leerling op te frissen. Daarbij is steeds gevraagd of de leerlingen de achterliggende betekenissen (nog) wisten en of en wat ze er van geleerd hebben.

5.1.3 Docent

De docent die aanwezig was bij het LEV!-weerbaarheidsprogramma is 49 jaar, heeft een christelijke levensovertuiging en staat al vijftien jaar voor de klas. De leerlingen uit groep acht kent ze anderhalf jaar. De docent heeft voorheen uitvoeringen van No Apologies meegemaakt. Haar eigen kinderen hebben ook No Apologies gevolgd. Dit was de eerste keer dat ze het LEV!-weerbaarheidsprogramma bijwoonde.

5.1.4 Trainers

We hebben drie trainers van LEV! geïnterviewd. De eerste trainer is 51 jaar, heeft een diploma voor verpleegkunde en jaren ervaring in het jongerenpastoraat. Ze is vanaf het begin betrokken bij LEV! en geeft al sinds 2005 weerbaarheidsprogramma's voor Chris. Trainer twee werkt vier jaar voor Chris waarvan twee jaar bij LEV!. Deze trainer heeft de opleidingen Godsdienst Pastoraal Werk (GPW) en PABO gedaan en is 34 jaar. Voor Chris heeft deze trainer gewerkt als leerkracht levensbeschouwing en missionair kinderwerker. Trainer drie werkt nu twee jaar als LEV!-trainer bij Chris, is drieëntwintig jaar, heeft een diploma voor GPW en is werkzaam geweest bij diverse jongerenorganisaties.

5.2 Weerbaarheid volgens betrokkenen

In de interviews met de verschillende betrokkenen is veel besproken. Er is uiteraard de tijd genomen om erachter te komen wat de betrokkenen zien als werkzame factoren ten opzichte van vergroting van weerbaarheid. In de interviews is eerst echter gesproken over weerbaarheid in het algemeen. Hoe kijken de betrokkenen daar tegen aan, wat hangt volgens hen samen met weerbaarheid en wat juist niet? Om ervoor te zorgen dat er tijdens het interview door zowel de onderzoekers als de geïnterviewde personen over hetzelfde wordt gepraat is van tevoren de volgende definitie van het RIVM (Wijga & van den Berg, 2013, p. 7) neergelegd: "Nee kunnen zeggen tegen ongewenste (groeps)druk en/of verleidingen die aanzetten of uitnodigen tot ongezond of riskant gedrag."

5.2.1 Leerlingen over weerbaarheid

Voor de leerlingen is de definitie iets makkelijker gemaakt om het ook voor hen begrijpelijk te maken: weerbaarheid betekent dat je goede en gezonde keuzes kan maken en nee kan zeggen tegen iets wat je niet wilt, maar wat anderen wel willen.

In de gesprekken wordt duidelijk dat meerdere leerlingen dit lastig vinden te plaatsen. Het woordje gezond wordt door hen vaak in fysieke zin gezien. Dit resulteert in antwoorden waarbij het ziekenhuis, hun scheve tanden of de weegschaal betrokken wordt. Het woordje gezond is daarom in latere interviews zo veel mogelijk achterwege gelaten en in plaats daarvan is het woord 'goed' gebruikt.

Leerlingen vinden het ook lastig om te beslissen of zij zelf weerbaar zijn. Geen enkele leerling antwoordt daar met een volmondig ja op, allemaal geven ze antwoorden als 'soms' of 'aan de ene kant wel, aan de andere kant niet'. Bij het doorvragen naar wie hen helpt om weerbaar te zijn, geven negen van de tien leerlingen aan dat school of de juf ze daarbij helpt en twee daarvan noemen specifiek de SoVa-training op school. Allemaal geven ze aan dat ouders helpen om weerbaar te zijn. Over de rol van vrienden wordt verschillend gedacht, soms helpen vrienden juist om goede keuzes te maken en soms halen ze je juist over om de verkeerde dingen te doen.

5.2.2 Eigenschappen weerbaarheid

Met de docent en de trainers is er allereerst gesproken over wat weerbaarheid is en wat zij zien als belangrijke factoren die daarmee samenhangen. Wat in verschillende bewoordingen naar voren komt, en door docent en trainers vrijwel meteen genoemd wordt, is zelfvertrouwen (tekstfragm. T1.10, T3.6) en een positief zelfbeeld (tekstfragm. T1.5, T3.2, T3.4). Deze termen hangen sterk met elkaar samen, net zoals vele andere woorden die door de betrokkenen gebruikt zijn. Voorbeelden hiervan zijn zelfverzekerdheid, een goede eigenwaarde (tekstfragm. T1.5, T2.2) en weten wie je bent (tekstfragm. T2.2). Al deze woorden hebben betrekking op identiteit en een positieve associatie hiermee. De docent noemt specifiek dat weerbare kinderen goed voor zichzelf kunnen opkomen (tekstfragm. D1.2). Andere factoren die genoemd worden zijn sociale vaardigheden (tekstfragm. T1.6, T2.3, T3.7), mondig zijn (tekstfragm. T1.1, T2.2), je eigen mening uit kunnen leggen (tekstfragm. T3.5), een doel voor ogen hebben (tekstfragm. T1.10) en goede, gezonde en eigen keuzes kunnen maken (T1.9, T3.9). Trainer drie noemt daarbij: "Ik denk dat met name weerbaarheid is dat je weet: ik heb een keuze"

(tekstfragm. T3.13). Tot slot noemt trainer drie ook dat weerbaarheid een beschermende functie heeft als negatieve levensgebeurtenissen plaats vinden (tekstfragm. T3.25).

Eigenschappen die juist niet met weerbaarheid worden geassocieerd, zijn teruggetrokken en verlegen zijn (tekstfragm. D1.1), in zichzelf gekeerd zijn (tekstfragm. T3.3) en vatbaar zijn voor risicogedrag (tekstfragm. T2.4, T3.8). Waarom een lagere weerbaarheid geassocieerd wordt met risicogedrag, is volgens trainer drie, dat “als jongeren een duidelijk doel hebben waar ze voor gaan, dat ze minder vatbaar zijn voor risicogedrag” (tekstfragm. T3.14) en trainer twee geeft de volgende uitleg (tekstfragm. T2.4):

Als je niet weerbaar bent, dan ben je veel vatbaarder voor risicogedrag, om bijvoorbeeld bij de groep te willen horen ga je over je eigen grenzen heen, doe je dingen die je eigenlijk niet wil of niet durft, maar je doet het omdat de waarde van bij de groep horen nog groter is dan eigenwaarde.

5.2.3 Vergroting weerbaarheid

Het bovenstaande geeft weer wat docent en trainers voor beeld hebben bij weerbaarheid. De volgende stap is het bespreken van wat naar hun idee weerbaarheid vergroot, waar het vooral door wordt beïnvloed. Hier komen verschillende aspecten in naar voren, waarvan sommige al eerder genoemd zijn. Zelfvertrouwen bijvoorbeeld werd al genoemd als eigenschap van weerbaarheid, maar wordt ook genoemd als een belangrijk aspect dat weerbaarheid vergroot. Een groter zelfvertrouwen hangt samen met een grotere weerbaarheid (tekstfragm. T1.10). De vraag is dan echter, wat vergroot dat dan? De grootste noemer die hieruit naar voren komt en door alle vier de betrokkenen wordt gezegd, is de invloed van ouders. Dit wordt door trainer drie op de volgende manier verwoord (tekstfragm. T3.10):

Met name ouders. (...) En die hebben natuurlijk redelijk veel invloed op een positief zelfbeeld of dat stukje zelfvertrouwen om daaraan mee te ontwikkelen. En ik denk een stukje vaardigheden aanleren. Hoe je nee kunt zeggen, hoe je om kunt gaan met groepsdruk.

Trainer twee noemt ouders zelfs degene met de belangrijkste rol in het ontwikkelen van een zelfbeeld en zelfvertrouwen, iets wat trainer één daarop beaamt (tekstfragm. T2.6). Ook de docent gelooft dat de thuissituatie van de meeste invloed is op de weerbaarheid van een kind. Zowel trainers als de docent geven dus aan dat de invloed van ouders op de weerbaarheid van hun kind erg groot is. Dit is meteen ook de kritische noot die de docent erbij plaatst: valt weerbaarheid wel te vergroten in een korte tijd als de thuissituatie dit niet ondersteunt? Ook verschillende trainers stellen kritische vragen (tekstfragm. T1.2): “kunnen kinderen wel echt weerbaar zijn?”, en andere vragen als: kan je van een kind verwachten nee te kunnen zeggen, zeker waar ouders ja zeggen? (tekstfragm. T2.1, T1.4).

5.2.4 Visie op weerbaarheid

Veel van de bovengenoemde uitspraken over weerbaarheid komen overeen met de literatuur zoals beschreven is in hoofdstuk twee. Aspecten als zelfvertrouwen, een positief zelfbeeld, sociale vaardigheden en de rol van ouders kwamen ook daar al naar voren. Ook dat een weerbare jongere minder vatbaar is voor risicogedrag, komt overeen met wat beschreven is in hoofdstuk twee. Het geeft aan dat het globale beeld van de trainers en docent overeen lijkt te komen met wat de literatuur hierover zegt. Met dit als basis, is het interessant om verder te kijken naar wat er in de interviews naar voren is gekomen. Er is nu slechts een beeld geschetst van wat de betrokkenen over weerbaarheid zeggen. Echter, in dit onderzoek staat weerbaarheid op zich niet centraal, maar juist de link met het LEV!-weerbaarheidsprogramma. Want welke factoren hieruit zijn volgens betrokkenen gerelateerd aan de vergroting van weerbaarheid?

5.3 Aanpak middels werkvormen

Het LEV!-weerbaarheidsprogramma bestaat uit zes thema's waarin verschillende werkvormen aan bod komen. In de interviews met de leerlingen is nagegaan wat ze onthouden en geleerd hebben van al deze werkvormen. Bij de docent en trainers is de vraag vooral geweest: wat uit deze thema's draagt volgens hen bij aan het vergroten van de weerbaarheid? De ontdekkingen die zijn gedaan, worden onder de volgende kopjes uitgelegd.

5.3.1 Thema: Jij

In dit thema wordt aan de leerlingen onder andere geleerd dat ze waardevol en uniek zijn. Bij de werkvorm waar jongeren een poppetje van klei moeten maken, geven vier van de tien leerlingen een week na LEV! aan te hebben geleerd dat iedereen verschillend of uniek is (tekstfragm. J3.10, J4.11, J7.14, J8.10). Door het filmpje met de man zonder benen heeft één van deze leerlingen geleerd dat het niet uitmaakt hoe je bent (tekstfragm. J3.8). Andere leerlingen geven aan dat je goed bent zoals je bent (tekstfragm. J1.15) en dat je jezelf mag zijn (tekstfragm. J2.9). De uitspraken van deze leerlingen, zes in totaal, kunnen verbonden worden met het stimuleren van een positief zelfbeeld, wat belangrijk is bij weerbaarheid. Bij de opdracht met het missende puzzelstuk geven vier van de tien leerlingen (tekstfragm. J6.10, 7.12, 8.11, 9.11) aan, de essentie van de opdracht begrepen te hebben. Dit is namelijk dat iedereen een uniek en waardevol onderdeel van de groep is en dat je het merkt als er iemand mist.

5.3.2 Thema: Jij & je doel

Thema twee staat in het teken van weten waarvoor je gaat en met wilskracht je doel bereiken. Een werkvorm die hierbij wordt gebruikt is het omhoog houden van een kruk. Wanneer leerlingen elkaars tijd kunnen verbreken houden ze het langer vol, is de gedachte hierachter. Een week na het programma blijkt dat twee leerlingen (tekstfragm. J2.12, J4.13) de essentie van dit spel begrepen hebben. De andere leerlingen weten niet meer wat de betekenis achter dit spel geweest is of noemen andere dingen zoals "samen sta je sterk" (tekstfragm. J10.11) of "je bent goed zoals je bent" (tekstfragm. J1.19). Trainer drie benoemt dat de leerlingen door het kruk omhoog houden, kunnen ervaren wat wilskracht is (tekstfragm. T3.15). Uit de interviews met de leerlingen lijkt dit niet duidelijk genoeg te zijn geweest voor iedereen. Dit betekent niet dat zij niets hebben meegenomen van dit thema, maar laat zien dat veel leerlingen niet, of niet meer, de achterliggende betekenis weten bij het thema 'Jij & je doel'. Trainers benadrukken meerdere keren dat het hebben van een doel belangrijk is om goede keuzes te kunnen maken (T1.16, T3.14). De docent noemt dat zij vond dat dit duidelijk naar voren kwam, dat de leerlingen een keuze hebben en maken (tekstfragm. D1.11, D1.14, D1.21, D1.22, D1.23).

5.3.3 Thema: Jij & de ander

De leerlingen leren bij dit thema hoe zij voor zichzelf kunnen opkomen en mediawijs kunnen worden. Een werkvorm die wil illustreren dat je ingepakt kan zijn door de media, is het krantenspel. Welk groepje leerlingen een groepslid als eerste helemaal heeft ingepakt met kranten, heeft gewonnen. De docent geeft in het interview aan dat ze deze opdracht concreet vindt en benieuwd is of leerlingen een link weten te maken met dat de media je kan inpakken (tekstfragm. D1.25). Uit de interviews met de leerlingen blijkt één leerling deze link te kunnen leggen (tekstfragm. 9.13), twee anderen benoemen dat media overal is (tekstfragm. J4.14, J8.8). De andere leerlingen lukt het niet om te verwoorden wat het idee achter het krantenspel is geweest of wat ze ervan hebben geleerd. Ook hier wil dit niet zeggen dat de leerlingen niets hebben geleerd hebben over bijvoorbeeld mediawijs zijn. In het interview is het alleen niet boven tafel gekomen.

De huiswerkopdracht staat een aantal kinderen nog goed bij. Ze geven aan hoe moeilijk ze het vinden om een dagdeel te vasten van media. Een leerling vertelde in het interview beteuterd: "Heel veel kinderen was het wel gelukt en mij niet!" (tekstfragm. J6.15). De huiswerkopdracht lijkt indruk te

hebben gemaakt en de leerlingen aan het denken te hebben gezet. De docent geeft in het interview aan, als de leerlingen daadwerkelijk willen minderen met media, het belangrijk is dat ouders het ondersteunen en reguleren, ander gaat het volgens haar niet werken (tekstfragm. D1.26).

5.3.4 Thema: Jij & risicogedrag

Thema vier gaat over risicogedrag. Wat doet alcohol en roken met je? Uit de interviews met de leerlingen blijkt dat ze rondom dit thema veel hebben geleerd. Zo heeft het filmpje 'comazuipen' ervoor gezorgd dat verschillende leerlingen aangeven dat alcohol niet goed is als je jong bent en ze er niet aan willen beginnen. Eén van de leerlingen zegt het volgende over het meisje die zichzelf in coma had gedronken: "Ze zat eerst op vwo en toen is ze naar havo gaan. Je hersenen beschadigen door drank!" (tekstfragm. J10.17). Een andere leerling zei: "Als je dan weet wat er gebeurt, dan kan je terugdenken aan het filmpje, dan weet je wat er gebeurd is, dan kan je misschien makkelijker nee zeggen?!" (tekstfragm. J8.15). Als het gaat om roken geven leerlingen aan geleerd te hebben dat het niet gezond voor je is en vier van hen geven expliciet aan er niet aan te willen beginnen (tekstfragm. J4.22, J5.8, J8.16, J9.15). De docent geeft aan dat zij gelooft dat LEV! heeft kunnen bijdragen in het maken van goede, gezonde keuzes op dit gebied omdat de kinderen echt geconfronteerd zijn met negatieve consequenties (tekstfragm. D1.21).

SAM is een werkvorm waarbij leerlingen een rollenspel of toneelstukje doen. De docent die geïnterviewd is, vond dit een goed onderdeel en zegt daarover het volgende: "(...) zoiets zou veel vaker moeten terugkomen" (tekstfragm. D1.28). Trainer één en twee geven aan dat zij vinden dat deze werkvorm bijdraagt aan het vergroten van weerbaarheid omdat leerlingen een mogelijkheid krijgen om een ervaring op te doen in weerbaar zijn. Daarnaast leer je hoe je door een eigen standpunt in te nemen en het zoeken van een medestander, nee kunt zeggen. Ook kunnen jongeren ervaren hoe het is om er niet alleen voor te staan (tekstfragm. T1.17, T2.13). Leerling twee (tekstfragm. J2.14) heeft dit goed begrepen want zij beantwoordt de vraag over wat zij van SAM heeft geleerd, als volgt:

Je standpunt. Dat je echt blijft bij wat je doet. Je vindt echt nee, dan ga je niet over, en ehm, argument, je probeert iemand ook over te halen om nee te doen, met argumenten dan. En medestander, dan vind je het fijn als je iemand erbij hebt denk ik, want samen sta je sterker!

5.3.5 Thema: Jij & verkering

Het doel van het thema 'Jij & verkering' is leerlingen leren hoe zij op een goede manier met verschillen tussen jongens en meisjes om kunnen gaan. Andere doelstellingen hebben te maken met het leren kennen van het verschil tussen de emoties verliefdheid en de keuze van liefde, hoe een stabiele relatie op te bouwen en op een goede manier om te gaan met seksualiteit.

Uit de interviews met de leerlingen is over dit thema weinig boven tafel gekomen. Als het gaat om de uitleg van de puberteit geven leerlingen vooral dingen aan als "je wordt chagrijniger" en "je wordt brutaler" (tekstfragm. J8.21, J10.16) te hebben onthouden. Rondom verschillen tussen jongens en meiden wordt er inhoudelijk niet veel over gezegd. Dit doet de suggestie wekken dat dit onderdeel minder indruk op de leerlingen heeft gemaakt dan bijvoorbeeld het thema van 'Jij & risicogedrag'. Het kan ook zijn dat de interviewvragen onvoldoende toereikend waren om te peilen of dit onderdeel in LEV! goed is over gekomen bij de leerlingen.

5.3.6 Thema: Jij & je hart

Het laatste thema wordt gestart met de spelvorm 'bescherm je ei' waarin leerlingen samen een constructie bedenken waarmee ze hun ei zo kunnen opvangen dat deze heel blijft als de trainer het laat vallen. De terugkoppeling wordt gedaan door de trainer, waarbij zij in gesprek gaat met de leerlingen over hoe ze zich kunnen beschermen. Wat werkt mee en wat werkt tegen? Wat uit de

interviews met de leerlingen opvalt, is dat ze allemaal het 'ei-spel' kunnen herinneren maar niet of nauwelijks de betekenis achter de werkvorm weten. Dit wil niet zeggen dat ze dit ook daadwerkelijk niet weten of gesnapt hebben, maar zegt dat de leerlingen het niet onder woorden hebben kunnen brengen gedurende het interview.

Trainer drie geeft aan dat je weerbaar kan zijn maar dat je dan alsnog moeilijke gebeurtenissen kan meemaken. Belangrijk is dan dat je je bewust bent van "ik ben kwetsbaar en ik heb een beschermklaag nodig" (tekstfragm. T3.22). Goede keuzes en mensen om je heen, kunnen zo'n beschermklaag zijn (tekstfragm. T3.23, T3.24).

5.4 Aanpak op didactisch niveau

In de interviews zijn verschillende uitspraken naar voren gekomen die gaan over de manier waarop de boodschap overgebracht wordt, de didactiek. Leerlingen hebben weinig genoemd over de wijze waarop LEV! wordt uitgevoerd. Sommige leerlingen geven terug dat ze het leuke en/of leerzame dagen vonden, maar verder geen opmerkingen die verder gaan dan dat. De docent en trainers zeggen hier meer over. Dat wordt verder uitgediept onder de volgende kopjes.

5.4.1 Docent

De docent noemt verschillende aspecten in het interview over de manier waarop het programma uitgevoerd wordt. Zo denkt ze dat het belangrijk is dat kinderen gaan ervaren dat iets echt in de praktijk werkt (tekstfragm. D1.6) en dat ze iets doen in plaats van dat het bij woorden blijft (tekstfragm. D1.20). De docent geeft aan dat ze wel het idee heeft dat de leerlingen zich herkennen in sommige situaties of werkvormen (tekstfragm. D1.15, D1.30) en dat deze herkenning het makkelijker maakt voor de leerlingen om wat te leren. Tegelijkertijd heeft ze het idee dat de leerlingen soms nog wat jong zijn om echt goed de link te kunnen leggen tussen de activiteiten en de achterliggende boodschap (tekstfragm. D1.17, D1.25). Een ander punt dat de docent maakt is dat de opbouw van het programma, de twee dagen, volgens haar niet werkt om een blijvende verandering te bewerkstelligen (tekstfragm. D1.8, D1.18, D1.33). Haar advies daarin is om het programma op te splitsen in bijvoorbeeld vier dagdelen zodat er herhaling in de boodschap kan zitten. Dit lijkt haar bijvoorbeeld belangrijk bij één van de onderdelen die zij sterk vindt, namelijk SAM, als er rollenspellen worden gespeeld (tekstfragm. D1.28, D1.29).

5.4.2 Trainers

De trainers hebben alle drie een duidelijke visie op hoe de boodschap van LEV! overgebracht wordt en wat de gedachte daarachter is. Dit is te zien aan de vele uitspraken die zij in dit licht doen.

Ervaringsleren

Een belangrijk onderdeel van de didactiek is volgens alle drie de trainers het ervaren (tekstfragm. T1.22, T1.37, T2.7, T3.31, T3.32, T3.37) en een stuk emotie dat daarbij komt kijken (tekstfragm. T1.25, T2.9, T3.33). Trainer twee zegt hier het volgende over: "Ik denk vooral het principe dat we kinderen eerst iets willen laten ervaren. (...) Dus dat ze dan al heel erg intrinsiek gemotiveerd zijn, (...) we triggeren die ervaring, die beleving" (tekstfragm. T2.7). Ze vult dit even later aan met de volgende uitspraak: "Want als je iets doet en je triggert de emotie, de ervaring, dat blijft veel beter hangen dan het alleen maar, het denken wordt aangesproken. Dus echt het ervaren van dingen" (tekstfragm. T2.9).

Trainer drie (tekstfragm. T3.32) noemt ook nog:

Dus kinderen ervaren door een spel iets en daarna gaan we het een soort van uitleggen, of laten we het een beetje, ja, wordt het doel duidelijk waarom je dat spel doet. En er zit altijd een hele duidelijke lijn in en ik denk dat als kinderen dat ervaren, ja dat blijft wel hangen.

Deze uitspraak van trainer drie laat meteen een stukje zien van de gehanteerde BOM-methode: eerst de kinderen iets laten zien of ervaren en vervolgens het hebben over de betekenis. Na de ervaring wordt namelijk een terugkoppeling gedaan (tekstfragm. T2.8).

Kennisoverdracht en bewustwording

Een ander onderdeel van de didactiek is volgens de trainers kennisoverdracht. Trainer één noemt dat dit bij het bespreken van risicogedrag en de puberteit een belangrijk onderdeel is (tekstfragm. T1.23). Trainer drie sluit hierbij aan en noemt dat het hebben van kennis, weerbaar maakt (tekstfragm. T3.18). Hierbij komt ook een stuk bewustwording kijken, bewustwording van een doel (tekstfragm. T1.11, T1.16) of, zoals trainer drie (tekstfragm. T3.13) het verwoordt:

Dat je een keuze hebt? Dat je kunt kiezen voor hoe je ermee om gaat dat je kunt kiezen, als je groep zegt dat je mee kan gaan maar je kunt ook kiezen: ik hoef het niet doen. Ik denk dat met name weerbaarheid is dat je weet: ik heb een keuze.

Wat hierbij belangrijk is, is dat er in de klas gepraat kan worden zonder oordeel (tekstfragm. 3.19, T3.35). Een ander onderdeel dat door trainers genoemd wordt heeft te maken met actieve participatie. De trainers zijn er naar op zoek om de leerlingen zelf dingen te laten ontdekken in plaats van dat het ze verteld wordt (tekstfragm. 2.11). Ook laten ze de leerlingen meeschrijven om de boodschap nog duidelijker mee te geven (tekstfragm. 2.12).

Aansluiting doelgroep

Wat volgens de trainers met het programma verweven is, is de aansluiting bij alledaagse situaties en de doelgroep zelf. Trainer drie noemt dat ze actualiteiten bijhouden en erop letten om op de hoogte te zijn van ontwikkelingen in de leefwereld van de jongere (tekstfragm. T3.34). Trainer één zegt dat er ook ruimte wordt gegeven aan de verhalen van de jongeren waardoor ze de alledaagse situaties verwerken in het programma (tekstfragm. T1.36). Daarnaast wordt er rekening gehouden met de sociaal-emotionele ontwikkeling van de jongeren, en kennis van bijvoorbeeld risicogedrag (tekstfragm. T1.34). Hier komen de trainers onder andere achter door het vooraf ingevulde mentorformulier met informatie uit de klas. Hierdoor kan de trainer LEV! aanpassen op de groep (tekstfragm. T1.35, T3.39, T3.40). Trainer één plaatst echter ook de kritische noot dat deze jongeren nog vrij jong zijn in het licht van weerbaarheid en dat het de vraag is in hoeverre ze echt zelf kunnen kiezen (tekstfragm. T1.3).

Programmaduur

Tot slot spreken de trainers ook over de duur van het programma. Zij geven aan dat de duur van twee dagen een goede uitwerking heeft. Trainer één (tekstfragm. T1.38) legt het als volgt uit:

Kijk je bouwt natuurlijk echt een stukje band op. (...) Heel veel jongeren, met name in de tienertijd, dat emotionele brein, dat ontwikkelt zich, die hebben gewoon wat met emotie dus je komt ook dichterbij als je twee dagen bezig bent. Je leert ze kennen, ze vinden het ook jammer als je weggaat na twee dagen. En als je anderhalf uur er bent, dan moet je eigenlijk elke keer (...) weer even een drempeltje over, weer even settelen. (...) en het voordeel is, heb je het ene punt niet gemaakt, dan kan je dat later ook nog wel maken, je hebt meer tijd om aan te leren, wat je wil aanleren.

Trainer drie legt de link naar het ervaringsleren: "(...) ik denk dat de ervaring, dat het goed doet aan de ervaring, dat het zo'n twee dagen is. Dat is intenser, denk ik" (tekstfragm. T3.38). Ze sluit aan bij trainer één, dat er bij opsplitsing van het programma steeds tijd nodig is om er in te komen (tekstfragm. T3. 38). Ze noemt daarbij wel dat herhaling ook krachtig werkt, en dat het opsplitsen van het programma dat dan als kracht zou hebben (tekstfragm. T3.37). Een andere kanttekening die ze

plaatst, is de volgende: “in twee dagen worden ze inderdaad gewoon niet weerbaar, maar het kan wel een boost, of een, nou ja, hoe zou je het zeggen, een begin ervan kunnen zijn” (tekstfragm. T3.26).

Aanbeveling

De trainers noemen zelf al een aantal aspecten die mogelijk anders zouden kunnen. Trainer één noemt dat leraren soms nog wel meer handvatten zouden willen om zelf terugkoppeling naar de kinderen te doen en zo ook herhaling van de boodschap in te bouwen (tekstfragm. T1.33). Ook trainer drie noemt dat er kracht zit in herhaling, en dat dat nu niet zozeer in het programma zit (tekstfragm. T3.37). Daarnaast noemt trainer drie dat het stukje tips geven aan ouders rondom hun kind weerbaar maken, wellicht uitgebouwd zou kunnen worden (tekstfragm. T3.29).

5.5 Uitwerking van het LEV!-weerbaarheidsprogramma

5.5.1 Leerlingen

In de interviews zijn ook vragen gesteld die eventuele verschillen van voor en na het LEV!-weerbaarheidsprogramma nagaan. Hieruit valt het volgende te benoemen: acht van de tien leerlingen geven aan bij de vraag of het LEV!-weerbaarheidsprogramma geholpen heeft bij het weerbaar zijn dat dit zo is (tekstfragm. J1.6, J2.6, J3.5, J6.5, J7.7, J7.9, J9.5, J10.5). Zeven van de tien leerlingen geven in de interviews aan geen verschil te hebben gemerkt in de klas of bij klasgenoten na het LEV!-weerbaarheidsprogramma (tekstfragm. J2.21, J4.21, J5.22, J6.22, J7.24, J8.23, J10.20). Wat er wel of niet veranderd is weten de leerlingen niet goed concreet te maken waardoor er op dit vlak geen conclusies kunnen worden getrokken.

5.5.2 Docent

De docent die geïnterviewd is, vindt het lastig om aan te geven of ze de klas veranderd vindt na het LEV!-weerbaarheidsprogramma. Dit is vooral omdat ze in de week na het programma nog nauwelijks voor de klas heeft gestaan, en daarom lastig kan inschatten of en wat er veranderd is. Wel spreekt ze haar twijfel uit als het gaat om wat er uit het programma nu echt blijft hangen bij de leerlingen (tekstfragm. D1.32). Ze denkt zelf dat de leerlingen vooral denken dat het een paar leuke dagen waren met leuke spellen en geen les: “Ze zullen tuurlijk ook wel dat er iets mee bedoeld werd, dat, maar wat precies? En wat ze ermee kunnen?” (tekstfragm. D1.35). De docent geeft aan dat ze denkt dat het belangrijk is dat leerlingen het geleerde in de praktijk zien werken, wil LEV! effect hebben (tekstfragm. D1.6). Daarnaast benoemt zij meerdere keren het belang van de thuissituatie en dat een tweedaags programma daar naar haar idee niet tegen op kan boksen. Ze noemt daarbij dat het niet zozeer om de inhoud gaat, maar dat het belangrijk is om de boodschap uit te bouwen en te herhalen (tekstfragm. D1.28, D1.29, D1.32, D1.33). In dit geheel vindt zij de ouderavond een sterk punt (tekstfragm. D1.34).

Dit is één docent, van één klas, die haar ervaringen deelt. Om een breder beeld neer te zetten is er ook gekeken naar de evaluaties van zeven andere docenten, van zeven andere scholen. Zij hebben ergens in de afgelopen anderhalf jaar LEV! ook meegemaakt in hun klas en na afloop een evaluatie ingevuld. Er zijn acht docentevaluaties geanalyseerd, daarvan is de evaluatie van de hierboven besproken docent er één van. Twee van deze acht docenten geven aan dat er in de dagen erna zeker wat is blijven hangen of positief veranderd is. Eén docent geeft het advies om aan leerkrachten mee te geven dat ze een terugkoppeling kunnen doen na het project. Hier lijkt een behoefte aan herhaling na het programma aan ten grondslag te liggen. Vijf van de acht leerkrachten geven positieve feedback, in de zin dat ze het waardevol vonden of aangeven dit graag volgend jaar weer te willen.

Hierin lijkt de docent van de onderzochte school minder enthousiast te zijn dan de gemiddelde docent, gebaseerd op deze kleine groep van acht leerkrachten. Toch zijn er slechts twee docenten die expliciet iets noemen van verandering na LEV!, dat wil echter niet zeggen dat dit voor de rest helemaal

niet geldt. Feit blijft dat het lastig te meten valt door deze onderzoeksmethoden in hoeverre LEV! voor verandering heeft gezorgd. Het gros van deze docenten heeft het programma wel positief ervaren, maar over echte effecten kan weinig worden opgemaakt. Een boodschap lijkt wel te zijn dat er behoefte is aan herhaling van de boodschap na het programma.

5.5.3 Trainers

De trainers hebben weinig zicht op wat er daadwerkelijk verandert bij de jongeren na het programma. Zij zien ze immers niet meer en kenden de jongeren ook niet voor het programma. Toch kunnen de trainers er wel iets over zeggen. In het interview met de trainers komt het volgende naar voren als het gaat over het effect van het programma. Trainer één geeft aan dat een leerkracht van een school heeft aangegeven het LEV!-weerbaarheidsprogramma vroeg in het schooljaar te willen omdat hij of zij effect merkt in de klas in hoe leerlingen met elkaar omgaan (tekstfragm. T1.32). Trainer drie (tekstfragm. T3.30) vertelt in het interview:

Weerbaarheid is natuurlijk lastig om te meten als ze een training hebben gehad, ervoor en erna. Laatst was ik op een middelbare school en toen was ik er een jaar later nog een keer en dan valt me (...) op zeg maar, hoeveel ze daar ergens nog is van blijven hangen, dat ze betekenissen nog weten van bepaalde dingen.

5.6 Antwoord op de deelvraag

In dit hoofdstuk geven betrokkenen aan welke factoren zij uit het LEV!-weerbaarheidsprogramma vinden bijdragen aan weerbaarheid onder jongeren van elf tot en met dertien jaar. Met deze informatie kan er antwoord gegeven worden op de derde deelvraag van dit onderzoek.

Allereerst is er gepraat met de betrokkenen over weerbaarheid en hun visie daarop. De jongeren vonden weerbaarheid soms lastig te begrijpen, zo bleek uit hun antwoorden. De docent en trainers gaven antwoorden waaruit bleek dat hun beeld van weerbaarheid op belangrijke punten overeen kwam met wat de literatuur over weerbaarheid zegt. Zo geven ze aan dat een belangrijk bestanddeel van weerbaarheid zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld is. Op de vraag wat weerbaarheid vergroot gaven leerlingen, docent en trainers aan dat de betrokkenheid van ouders belangrijk is. Dit geeft aan dat de betrokkenen, vooral de volwassenen, vanuit een goed beeld van weerbaarheid hebben gesproken tijdens het interview.

Met de jongeren is voornamelijk gepraat over wat ze geleerd en onthouden hebben. Hieruit bleek dat er betrekkelijk weinig herinnerd werd welke achterliggende boodschappen bij de verschillende werkvormen hoorden. Hier kan geen concrete conclusie uit getrokken worden omdat dit niet per se zegt dat er weinig geleerd en onthouden is. Het zegt simpelweg dat veel leerlingen het lastig vonden in de interviews te noemen wat er met verschillende activiteiten bedoeld werd. Wat wel naar voren komt, is dat de thema's 'Jij' en 'Jij & risicogedrag' het duidelijkst overgekomen lijken te zijn. De achterliggende boodschap was hierbij respectievelijk dat je uniek en waardevol bent, en wat de gevolgen zijn van risicogedrag en de keus die je daarin wilt maken. In dit laatste heeft met name het filmpje 'comazuipen' een grote indruk gemaakt en meerdere leerlingen hiermee aan het nadenken heeft gezet. De docent sluit hier deels bij aan, want het thema 'Jij & risicogedrag' is volgens haar duidelijk over gekomen. Ze noemt dat het filmpje inderdaad zijn uitwerking heeft gehad, maar ook het spelen van een rollenspel was volgens haar een sterk onderdeel. Daarnaast is volgens haar het stukje keuzes maken, iets wat in dit thema maar ook in het thema 'Jij & je doel' naar voren komt, duidelijk geweest voor de leerlingen.

Op didactisch niveau komt naar voren dat de docent verschillende punten sterk vindt. Voorbeelden zijn het ervaren, het praktisch maken van leerdoelen in verschillende werkvormen en dat het programma aansluit bij de doelgroep. Tegelijk heeft de docent een aantal punten van kritiek. Doordat

het programma twee dagen achtereen duurt, lijkt een blijvende verandering haar te hoog gegrepen. Dit wijt ze aan de grote invloed van de thuissituatie. Haar advies zou zijn om het programma op te splitsen in meerdere dagdelen, zo kan er ook herhaling van de boodschap plaatsvinden. Uit docentevaluaties blijkt dat een paar docenten wel verandering zien na het programma. Echter, ook in de evaluatie wordt door één docent de boodschap meegegeven om een manier te vinden om herhaling in het programma te verwerken, bijvoorbeeld via de leerkracht.

De trainers noemen dat LEV! werkt volgens ervaringsleren, kennisoverdracht, bewustwording van het hebben van een keuze en dat het belangrijk is een doel voor ogen te hebben. Op verschillende manieren streven de trainers er naar om aan te sluiten bij de doelgroep. Op de duur van het programma hebben de trainers een andere kijk dan de docent. Zij beargumenteren dat de tweedaagse, intense ervaring maakt dat het geleerde juist beter beklijft.

Er zijn verschillende onderdelen uit het LEV!-programma waarvan betrokkenen vinden dat het een positieve samenhang te hebben met weerbaarheid. De leerlingen hebben een aantal kernboodschappen goed begrepen en onthouden. Tegelijk is er ook veel dat is vergeten en blijkt dat de leerlingen niet bij alles de achterliggende betekenis hebben begrepen. De docent heeft een aantal elementen uit het programma bestempeld als goed of sterk. Haar kritische noot is daarbij voornamelijk dat ze zich afvraagt hoeveel blijft hangen op lange termijn. De trainers hebben een duidelijk beeld van weerbaarheid en visie op de aanpak vanuit het programma. Zij hebben echter niet veel zicht op wat er daadwerkelijk beklijft, behalve door de positieve reacties van scholen waar ze jaarlijks komen. Zowel de docent als de trainers noemen verschillende dingen die verbeterd kunnen worden in het programma. Deze verbeterpunten hebben betrekking op de duur van het programma, het gemis aan herhaling en het betrekken van ouders. Er zijn op basis van deze bevindingen een aantal aanbevelingen te doen die in hoofdstuk zes zullen worden beschreven. Ook zal daar dieper in worden gegaan op de verbinding van dit hoofdstuk met de voorgaande hoofdstukken. Hoe staan de antwoorden op de verschillende deelvragen in verhouding tot elkaar? En bovenal, hoe beantwoordt dit samen de hoofdvraag?

HOOFDSTUK 6

In dit hoofdstuk wordt het onderzoeksverslag afgesloten met de conclusie, aanbevelingen, discussie en evaluatie. Dit alles wordt gebaseerd op wat er in de hoofdstukken hiervoor beschreven is. Allereerst zal een conclusie worden getrokken uit de antwoorden op de deelvragen. Samen vormen zij immers het antwoord op de hoofdvraag: welke factoren uit het weerbaarheidsprogramma LEV! dragen bij aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar? Vervolgens worden er concrete aanbevelingen gedaan aan Chris: wat kan er gedaan worden ter verbetering van LEV!? In de discussie wordt een link gelegd met de literatuur. Er wordt beschreven hoe dit onderzoek daarop aansluit en welke vragen er overblijven voor vervolgonderzoek. Tot slot zal in de evaluatie beschreven worden wat er van invloed is geweest op het onderzoeksproduct en hoe het onderzoeksproces heeft plaatsgevonden. Daarin zal worden stilgestaan bij de beslissingen die hierin gemaakt zijn en hoe dit het proces heeft beïnvloed. Op deze manier zult u aan het eind van het hoofdstuk een goed beeld hebben gekregen van de onderzoeksresultaten, wat de organisatie wordt aanbevolen te doen, hoe het geheel aansluit bij eerder gedaan onderzoek en hoe het onderzoeksproduct tot stand is gekomen.

6.1 Conclusie

De conclusies die zijn getrokken naar aanleiding van dit onderzoek, worden in deze paragraaf aan de hand van de drie deelvragen besproken. Er zal eerst kort worden teruggeblikt op de verschillende hoofdstukken waarin de deelvragen werden beantwoord.

6.1.1 Terugblik

Literatuur

In hoofdstuk drie is literatuuronderzoek gedaan om de eerste deelvraag te beantwoorden: welke factoren dragen volgens literatuur bij aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar? Enerzijds is er gekeken wat weerbaarheid eigenlijk is en hoe dit vergroot kan worden. Hierbij is de volgende definitie van weerbaarheid van het RIVM gebruikt: “Nee kunnen zeggen tegen ongewenste (groeps)druk en/of verleidingen die aanzetten of uitnodigen tot ongezond of riskant gedrag” (Wijga & van den Berg, 2013, p.7). Hieruit kwam naar voren dat dit kan door beschermende factoren als zelfvertrouwen, zelfwerkzaamheid, sociale vaardigheden en betrokkenheid van ouders te verhogen. Ook kan het door een kind te leren anders om te gaan met risicofactoren zoals een negatieve levensgebeurtenis. Anderzijds is er onderzocht hoe erkende weerbaarheidstrainingen in Nederland hun programma vormgeven. Werkzame factoren die hierin naar voren kwamen waren belangrijke anderen, zoals opvoeders, begeleiders of leerkrachten betrekken, aansluiten op de leefwereld van jongeren, meerdere sessies, herhaling en een interactief programma met verschillende didactische werkvormen.

Het LEV!-weerbaarheidsprogramma

In hoofdstuk vier is antwoord gegeven op de tweede deelvraag, namelijk: hoe komt weerbaarheid in de huidige werkwijze van het LEV!-weerbaarheidsprogramma naar voren? De werkzame factoren rondom het vergroten van weerbaarheid die de literatuur aangeeft, zijn naast het LEV!-weerbaarheidsprogramma gelegd. Welke onderdelen uit LEV! sluiten hierop aan?

Door het programma heen worden verschillende onderwerpen belicht die in de literatuur beschermende factoren worden genoemd: zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en de invloed van ouders hierop. Ouders worden zelf ook betrokken in de ouderavond. Ook wordt de jongeren geleerd hoe ze kunnen omgaan met een negatieve gebeurtenis. Dat LEV! interactief van opzet is, sluit aan bij wat Movisie een belangrijk element noemt bij een effectief weerbaarheidsprogramma. LEV! sluit

hiermee op veel punten uit de literatuur aan. Er zijn een aantal verschillen, zo besteedt LEV! geen aandacht aan het verhogen van zelfwerkzaamheid van een kind. Een ander verschil zit in het feit dat LEV! niet uit meerdere sessies bestaat.

Betrokkenen

In hoofdstuk vijf is er antwoord gegeven op deelvraag drie waarbij betrokkenen konden aangeven welke factoren zij uit het LEV!-weerbaarheidsprogramma vinden bijdragen aan weerbaarheid onder jongeren tussen de elf en dertien jaar. Ook hieruit is gebleken dat betrokkenheid van ouders belangrijk wordt gevonden als het gaat om het vergroten van weerbaarheid. Rollenspellen waarin jongeren oefenen om in alledaagse situaties 'nee te zeggen' worden werkzaam geacht. Aansluitend op hoofdstuk vier noemen de betrokkenen het onderwerp over zelfvertrouwen en zelfbeeld, de ouderavond en het stukje kennisoverdracht over risicogedrag belangrijk om weerbaarheid te vergroten. Daarnaast noemen trainers dat het ervaren tijdens het programma belangrijk is. Zij vinden het daarom ook belangrijk dat het programma uit twee aaneengesloten dagen bestaat. De docent kijkt hier anders tegen aan, het lijkt haar beter als het programma wordt opgesplitst in vier dagdelen waardoor er ook een stuk herhaling in zal zitten.

6.1.2 Deelconclusies

Door de verschillende hoofdstukken heen zijn veel termen gebruikt in het licht van weerbaarheid en zijn verschillende trainingselementen genoemd. De eerste deelvraag is de basis geweest voor de tweede deelvraag en ook het antwoord op de derde deelvraag zal naast de literatuur gelegd worden. Dit komt omdat de eerste deelvraag duidelijk heeft neergelegd wat weerbaarheid is en hoe het vergroot kan worden. Het is ook belangrijk wat betrokkenen ervan vinden, omdat dat een beeld geeft van hoe het programma ervaren wordt en een ander perspectief op het programma weergeeft. Hier moet echter bij onthouden worden dat dit slechts een beperkte groep mensen is, die hun ervaring deelt van één uitvoering van het LEV!-programma.

Het antwoord op de eerste deelvraag bevat meerdere concrete factoren, hieronder uitgewerkt in deelconclusies, die aangeven wat volgens literatuur aan weerbaarheid bijdraagt. Dit zijn enerzijds factoren die over weerbaarheid en de vergroting daarvan gaan, anderzijds hoe dit in een training vorm kan krijgen. Het zegt allebei wat over hoe weerbaarheid vergroot kan worden. Door vervolgens de werkwijze van LEV! te beschrijven komt duidelijk naar voren waarin LEV! overeenkomt met de literatuur. Op basis hiervan kunnen een aantal factoren genoemd worden die LEV! sterk maken. Door ook deelvraag drie te betrekken kan er gekeken worden waarin de drie deelvragen een gemeenschappelijk antwoord kunnen geven op de hoofdvraag. De verschillen die tussen de deelvragen bestaan zullen ook worden besproken. De hieronder besproken factoren zijn deelconclusies en vormen samen het antwoord op de hoofdvraag.

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen blijkt een belangrijk onderdeel van weerbaarheid te zijn, en door zelfvertrouwen te vergroten wordt weerbaarheid vergroot. Iemand met meer zelfvertrouwen kan immers makkelijker nee zeggen tegen ongewenste (groeps)druk en/of verleidingen die aanzetten of uitnodigen tot ongezond of riskant gedrag. In het programma wordt er aandacht gegeven aan zelfvertrouwen en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld. In thema één staat dit centraal en de rest van het programma bouwt hierop voort. In de interviews met betrokkenen wordt dit ook herkend. Zowel door de leerlingen, docent als de trainers wordt genoemd dat dit duidelijk naar voren komt in het programma. De kritische kanttekening die de docent hierbij plaatst, is dat zij zich afvraagt hoeveel dit kan betekenen als het niet door ouders ondersteund wordt.

Sociale vaardigheden

Ook dit onderwerp komt in alle drie de deelvragen naar voren. Uit de literatuur blijkt dit een belangrijk onderdeel te zijn van weerbaarheid. Het is een beschermende factor: goede sociale vaardigheden

impliceren een hogere weerbaarheid. Iemand met goede sociale vaardigheden weet hoe hij om moet gaan met anderen en is daardoor vaardiger in het onderhouden van positieve relaties. De steun hieruit maakt dat iemand weerbaarder kan zijn. Tijdens LEV! wordt er aandacht besteed aan de relaties met de mensen om je heen en hoe je goed met anderen én jezelf omgaat. Ook dit wordt herkend door de betrokkenen als een belangrijk onderdeel van weerbaarheid. Er komt daarin niet zozeer naar voren dat de betrokkenen het ook herkennen als een duidelijk, goed of belangrijk onderdeel van LEV!. Hier is in de interviews niet veel over gesproken. Desondanks is dit thema wel een duidelijk onderdeel van de werkwijze.

Rol ouders

De rol van ouders is een veelbesproken onderwerp in de verschillende hoofdstukken. Uit het antwoord op deelvraag één blijkt dat ouders een belangrijk onderwerp zijn rondom weerbaarheid om de cruciale invloed die zij daarop uitoefenen. In de werkwijze komt naar voren dat ouders af en toe in het programma genoemd worden als belangrijke personen, maar vooral in de ouderavond krijgt de ouderrol ruimte. Hier worden ouders meegenomen in het programma en wordt hen op beknopte wijze een aantal tips meegegeven hoe ze met hun kind om kunnen gaan om weerbaarheid te versterken. Eén trainer geeft daarbij aan dat dit nog wel uitgebouwd zou kunnen worden. De kritische kanttekening van de docent, dat het programma haar inziens weinig kan bereiken als het thuis niet ondersteund wordt, is ook van belang hierin. Dat de rol van ouders ontzettend belangrijk is wordt beaamd door alle betrokkenen, en dat dit ruimte krijgt in het programma valt ook niet te betwisten. De vraag die nog wel overblijft is in hoeverre dit toereikend is om daadwerkelijk mee te werken aan vergroting van weerbaarheid.

Didactiek

Vanuit de literatuur komt naar voren dat het gebruik van verschillende didactische werkvormen belangrijk is. Ervaringsleren, kennisoverdracht en andere actieve werkvormen zijn van belang om in een weerbaarheidsprogramma te hebben. In de werkwijze is terug te zien dat LEV! hier gebruik van maakt. Door allerlei spellen, filmpjes en andere werkvormen worden de leerlingen vaardigheden en kennis aangeleerd. Dit wordt ook herkend door de betrokkenen. Sommige leerlingen kunnen aangeven wat voor nieuwe kennis ze hebben opgedaan of wat voor indruk de filmpjes maakten. De docent ziet ook terug dat de leerlingen echt wat hebben meegenomen bij bepaalde onderwerpen en werkvormen. De trainers beargumenteren het belang van ervaringsleren, dat het ervaren maakt dat het geleerde echt blijft hangen. Dit komt sterk overeen met de bevindingen van het literatuuronderzoek. De werkwijze van LEV! sluit in veel opzichten goed aan bij wat literatuur hierover zegt. De verschillende didactische werkvormen die worden gebruikt worden genoemd in de literatuur als werkzame factoren.

Sluit aan bij doelgroep

Vanuit de literatuur blijkt dat een goede weerbaarheidstraining op de doelgroep en hun leefwereld moet aansluiten. De doelgroep is in dit geval jongeren van elf tot en met dertien jaar. In de werkwijze is terug te zien dat LEV! door de behandelde onderwerpen aansluit bij de doelgroep. Ook zorgen de trainers dat ze op de hoogte zijn van actualiteiten in het algemeen en hetgeen speelt in deze leeftijdsgroep. De trainers geven in het interview aan zich hier bewust mee bezig te houden. Bij de eerste deelvraag bleek dat er beter bij de leefwereld van de jongeren aangesloten kan worden als het programma seksspecifiek van opzet is. Dit is bij LEV! niet het geval, er is immers ook maar één trainer. In de werkwijze wordt beperkt aandacht besteed aan de verschillen tussen jongens en meisjes, dit komt alleen naar voren in één thema, en ook hierin worden de jongens en meisjes niet gescheiden. Het wil niet zeggen dat LEV! hierin een verkeerde opzet heeft, maar heeft simpelweg tot gevolg dat LEV! niet kan profiteren van de voordelen die een seksspecifieke opzet met zich meebrengt. Op andere punten sluit LEV! wel aan bij de doelgroep, zo blijkt uit de werkwijze en de interviews.

Programmaduur

Dit is een onderdeel dat niet zozeer aansluit bij wat literatuur en betrokkenen, buiten de trainers zelf, zeggen. In de literatuur komt naar voren dat verschillende korte sessies vaak meer effect hebben dan minder of één lange sessie. Het is dan belangrijk dat er tijd zit tussen de sessies en dat de geleerde kennis en vaardigheden herhaald worden. Bovendien is betrokkenheid van de leerkracht daarbij essentieel. De werkwijze van LEV! laat zien dat er een heel beknopte vorm van herhaling wordt gebruikt, maar dat de duur van het programma dit verder niet mogelijk maakt. Het programma bestaat immers uit twee aaneengesloten dagen. De docent noemt hierbij dat het gemis aan herhaling naar haar idee maakt dat de boodschap van het programma minder goed blijft hangen. Zij noemt hierbij ook dat de thuissituatie van dusdanig grote invloed is, dat twee dagen achtereen hier bijna niet tegen op kunnen boksen, in geval van een negatieve invloed. Ook in de docentenevaluatieformulieren noemt één docent dat een vorm van herhaling wenselijk is. De trainers benoemen het voordeel van de twee dagen: het versterkt de ervaring, de intensiteit, waardoor de kennis en vaardigheden beter beklijven. Dit laatste blijkt niet direct uit de literatuur.

Antwoord op de hoofdvraag

Het vergroten van zelfvertrouwen, het vergroten van sociale vaardigheden, de rol van ouders, de gebruikte didactiek en het aansluiten bij de doelgroep zijn de factoren uit LEV! die bijdragen aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar. Het doel van dit onderzoek is geweest om deze factoren te analyseren en te beschrijven. Ze vormen samen immers het antwoord op de hoofdvraag: welke factoren uit het weerbaarheidsprogramma LEV! dragen bij aan de vergroting van weerbaarheid bij jongeren van elf tot en met dertien jaar?

Dit geeft aan dat er veel dingen zijn die LEV! zowel inhoudelijk als met de verschillende trainingselementen tot een sterk weerbaarheidsprogramma maken. Chris heeft hiermee duidelijker in beeld waarin LEV! aansluit op de literatuur. Deze punten zou Chris mee kunnen nemen in het legitimeren van het LEV!-weerbaarheidsprogramma naar subsidieverstrekkers en afnemers. Er zijn een aantal punten waarin LEV! niet overeen komt met literatuur en de visie van betrokkenen. Op basis hiervan zullen verschillende aanbevelingen worden gedaan ter verbetering van het programma.

6.2 Aanbevelingen

Gebaseerd op bovenstaande conclusies zijn er een aantal aspecten waarin LEV! veranderd zou kunnen worden om het tot een sterker programma te maken. Deze aanbevelingen zijn bedoeld ter versterking van LEV! zodat zij op nog meer punten beter verantwoord kan worden naar subsidieverstrekkers en afnemers.

Een weerbaarheidstraining blijkt effectiever als het bestaat uit meerdere sessies. De bekendste weerbaarheidstrainingen in Nederland die tevens goed onderbouwd zijn bevonden door het Nederlands Jeugdinstituut hebben meerdere sessies. Hierin wijkt de opbouw van LEV! af van wat de literatuur laat zien omdat LEV! een tweedaags programma is. Ook docenten geven de boodschap af dat een stuk herhaling gewenst is. Trainers noemen dat zij het voordeel van de tweedaagse opbouw vinden, dat zij een band kunnen opbouwen en het de ervaring intenser maakt. Toch mist er een stuk herhaling van kennis en vaardigheden door deze opzet. Hierom bevelen wij Chris aan om herhaling in te bouwen in de opzet. Dit kan door het programma op te splitsen in vier verschillende, verspreide dagdelen zoals wordt geadviseerd door Movisie. Het is belangrijk dat er een langere tijd tussen elke sessie zit. Door de vier dagdelen bijvoorbeeld over een jaar te verdelen kan dit bereikt worden. Door in elke sessie een stuk te herhalen van de sessie ervoor zullen kennis en vaardigheden naar verwachting beter beklijven. Het programma zal daar dan wel op aangepast moeten worden, er is immers meer tijd nodig om een stuk herhaling in te voegen.

Wij realiseren ons dat dit een grote omslag is en veel voeten in aarde kan hebben. Een kleinere stap zou zijn om een stuk herhaling in te bouwen door middel van het betrekken van de leerkracht. Het betrekken van de leerkracht is hoe dan ook belangrijk om te doen; Movisie geeft aan dat betrokkenheid van de leraar essentieel is. De leerkracht zou na het programma verschillende elementen uit de training kunnen herhalen. Ons advies is om vooral de in de literatuur genoemde elementen te herhalen, deze hebben te maken met zelfvertrouwen, zelfwerkzaamheid en sociale vaardigheden. Om deze stap makkelijker te maken zou kunnen worden uitgezocht hoe LEV! op bestaande schoolbrede aanpakken aansluit. Als LEV! hierop aansluit, zou de leerkracht binnen de schoolbrede aanpak herhaling door het jaar heen kunnen toepassen. Dit zou aansluiten bij wat Movisie schrijft: “Weerbaarheidstrainingen dienen deel uit te maken van het schoolcurriculum/horen tot het beleid of de dagelijkse omgang en begeleiding van een instelling”, aldus Movisie (2005). Het zou echter nog wel moeten worden onderzocht of en hoe LEV! aansluit op één van de schoolbrede aanpakken.

Onze laatste aanbeveling heeft betrekking op de rol en invloed van ouders. In de huidige werkwijze van LEV! worden ouders in de ouderavond betrokken, en dat is een goed element. De vraag is echter of hier optimaal gebruik van wordt gemaakt en in hoeverre de ouders hierdoor worden geholpen om de weerbaarheid van hun kind te vergroten. Het zou goed zijn om ouders bewust te maken van de grote invloed die ze hebben en ze concrete tips mee te geven hoe zij kunnen bijdragen aan vergroting van de weerbaarheid van hun kind.

Een beknopt overzicht van de aanbevelingen ziet er als volgt uit:

- Splits het programma op in vier dagdelen, verspreid over één schooljaar, en zorg dat kennis en vaardigheden herhaald worden.
- Betrek de leerkracht in het programma en zorg voor duidelijke handvatten hoe hij of zij een stuk herhaling van het geleerde kan toepassen in de tijd na de uitvoering van het programma. Dit zou door middel van een passende schoolbrede aanpak vorm kunnen krijgen.
- Benut de ouderavond beter door meer tijd te besteden aan bewustwording van hun invloed en het meegeven van tips hoe zij de weerbaarheid van hun kind positief kunnen beïnvloeden.

6.3 Discussie

6.3.1 Relevantie onderzoek

Dit onderzoek is het eerste onderzoek naar het LEV!-weerbaarheidsprogramma geweest en heeft zich gericht op het doel van LEV!, namelijk het vergroten van weerbaarheid onder jongeren. Bij andere bekende weerbaarheidsprogramma's in Nederland als Rots & Water, het MKP en WIBO zijn er evaluatieonderzoeken en effectmetingen uitgevoerd. Dit is in dit onderzoek nadrukkelijk niet gedaan maar er is wel gebruikt gemaakt van deze onderzoeken. Zij zijn ondersteunend geweest in de zoektocht naar werkzame factoren in weerbaarheidstrainingen zodat dit vergeleken kon worden met de werkwijze van LEV!.

Waar dit onderzoek zich in onderscheidt, is dat er is gekeken hebben naar welke aspecten de weerbaarheid in het algemeen vergroot in combinatie met werkzame trainingsaspecten. Zo is er onderzocht wat werkzaam is bij goed onderbouwde weerbaarheidstrainingen volgens het Nederlands Jeugdinstituut en wat hiervan terug te zien is in het LEV!-weerbaarheidsprogramma. In dit onderzoek is duidelijk naar voren gekomen, door verschillende internationale en nationale literatuur te bestuderen, welke factoren bijdragen aan weerbaarheid. Er zijn literatuurbronnen over het vergroten van weerbaarheid en literatuurbronnen over werkzame trainingselementen met elkaar verbonden. Deze combinatie kan ondersteunend zijn bij andere onderzoeken waarin vergroting van weerbaarheid middels een training wordt onderzocht.

Natuurlijk blijft weerbaarheid en het vergroten daarvan, lastig te meten. Hoe weet je nu echt of je weerbaar bent? Ook tijdens het interviewen van de leerlingen liepen wij als onderzoekers hier tegen aan. Hoe kunnen leerlingen nu aangeven of ze weerbaar zijn en wat er uit het LEV!-weerbaarheidsprogramma er aan toe heeft bij kunnen dragen. Zo goed als mogelijk is dit geprobeerd uit te vragen. Er is echter maar een specifieke groep benaderd en we zijn als onderzoekers zorgvuldig geweest in het conclusies trekken in hoofdstuk vijf.

Zoals in hoofdstuk één beschreven staat, heeft het kabinet in 2012 besloten om meerdere jaren extra geld beschikbaar te stellen om jongeren weerbaar te maken tegen de verleidingen van alcohol, roken en drugs (ANP, 2012). Dit laat zien dat weerbaarheid in beeld is gekomen en weerbaarheidsprogramma's populair zijn geworden. Er is dus geld, maar de plaatselijke overheid, de gemeente, bepaalt hoe ze dit uitgeeft. De organisatie Chris meldt dat scholen of gemeenten aangeven niet altijd in staat zijn het bedrag voor een tweedaags weerbaarheidsprogramma neer te leggen en daarin afhankelijk zijn van subsidies. Tijdens het onderzoek bleek dat Chris van plan is om na de afronding van dit onderzoek, LEV! te beschrijven voor het Nederlands Jeugdinstituut. LEV! kan dan ook een beoordeling krijgen van het Nederlands Jeugdinstituut, en bij een positieve beoordeling behoren tot de erkende jeugdinterventies. Op deze manier wordt er door Chris goed ingesprongen op de maatschappelijke ontwikkelingen, waar in hoofdstuk één over gesproken wordt. LEV! wordt hiermee immers op de kaart gezet en kan daarmee gelegitimeerd worden naar gemeenten. Dit is geen expliciet genoemde aanbeveling vanuit dit onderzoek, omdat dit Chris dit zelf al in de planning heeft zitten.

6.3.2 Vervolgonderzoek

Dit onderzoek is niet allesomvattend geweest en zou verder uitgebreid kunnen worden. Naar aanleiding van een aanbeveling over meerdere sessies zou een onderzoek over de voordelen van een tweedaagse training nog wel interessant kunnen zijn. Dit onderzoek heeft namelijk alleen maar beschreven dat meerdere sessies ervoor zorgen dat onder andere kennis beter beklijft en heeft niet nader onderzocht wat nu precies het effect is van een tweedaagse training. Het is goed voor te stellen dat Chris niet alleen op basis van dit onderzoek besluit hun tweedaagse LEV!-weerbaarheidsprogramma in meerdere sessies op te splitsen.

Wanneer Chris besluit meer aandacht te besteden aan herhaling door middel van docenten handvatten te geven, kan onderzocht worden hoe dit bijvoorbeeld het beste vorm gegeven kan worden. Ditzelfde geldt voor het betrekken van ouders in het vergroten van weerbaarheid bij hun kind. Ook aan ouders zouden handvatten gegeven kunnen worden hoe zij hieraan bij kunnen dragen. Dit zou gecombineerd kunnen worden met de ouderavond. Het zou goed zijn om te onderzoeken hoe ouders en leerkrachten het beste betrokken zouden kunnen worden binnen LEV!.

In dit onderzoek is ook naar voren gekomen dat andere bekende weerbaarheidsprogramma's seksspecifieke onderdelen bevatten. Dit is niet als aanbeveling genoemd omdat dit niet naar voren kwam in de belangrijkste trainingselementen die Movisie noemt. Het is daarom de vraag hoe belangrijk een seksspecifiek element daadwerkelijk is, ten opzichte van het vergroten van weerbaarheid. En als deze meerwaarde van groot belang is, hoe zou LEV! dit in de huidige werkwijze kunnen vormgeven, aangezien ze in principe met één trainer werken? Hier zou onderzoek naar gedaan kunnen worden.

Tot slot dragen wij nog één punt aan dat onderzocht zou kunnen worden, namelijk: in hoeverre LEV! aansluit op al bestaande schoolbrede aanpakken. Als dit duidelijk wordt, zou de boodschap van LEV! in de rest van het schooljaar herhaald worden door middel van een schoolbrede aanpak.

6.4 Evaluatie

6.4.1 Product- en procesevaluatie

De werkwijze tijdens het onderzoek zal besproken worden door zowel sterke en zwakke punten als beperkingen te beschrijven.

Onze motivatie voor het onderzoek en affiniteit met de doelgroep heeft er toe bijgedragen dat wij dit onderzoek tot een goed einde hebben weten te volbrengen. Omdat we nog niet veel ervaring hadden in het doen van een, voor ons relatief groot, kwalitatief onderzoek, is er veel tijd gespendeerd aan de aanpak. We liepen daarin tegen veel vragen aan. Zijn onze vragenlijsten voor de interviews compleet? Hoe pakken we het labelen van de uitgeschreven interviews aan? Wanneer hebben we voldoende literatuur verzameld? Door met onze afstudeerbegeleider en medestudenten te praten en het Basisboek van Kwalitatief Onderzoek (Baarda, de Goede, & Teunissen, 2009) te lezen, hebben we een zo goed mogelijk eindproduct weten af te leveren binnen de gestelde tijd.

Een beperking van dit onderzoek is het reflectieniveau van de doelgroep, namelijk jongeren van elf tot en met dertien jaar. De vraag is of zij in staat zijn om aan te geven wat hun weerbaarheid vergroot en wat ze hebben geleerd van LEV!. Door als onderzoekers het weerbaarheidsprogramma met de geïnterviewde jongeren bij te wonen zijn we een bekend gezicht geworden voor de jongeren, wisten we wat de jongeren hebben meegemaakt en konden we de jongeren in de interviews ondersteunen in het antwoord geven op de vragen als ze echt niets wisten te benoemen. Dit kan echter ook de jongeren hebben beïnvloed. Het was daarom gedurende de interviews lastig om af te stemmen op het niveau van de jongeren, zeker omdat dit tussen de jongeren onderling verschilde. In het analyseren en beschrijven van de interviews hebben we ervoor gekozen om niet teveel waarde toe te kennen aan of ze wel of niet betekenis achter werkvormen van LEV! wisten en of ze nu wel of niet veranderd zijn door LEV!. Dit omdat weerbaarheid lastig te meten is op deze manier, jongeren in die leeftijd nog niet volledig in staat zijn om goed te reflecteren en zoals in hoofdstuk twee beschreven staat hier andere onderzoeksmethoden voor nodig zijn om dit goed in beeld te brengen.

De beperkte tijd en middelen hebben ervoor gezorgd dat we de doelgroep hebben moeten afbakenen. Omdat LEV! tot nu toe het meeste gegeven wordt in groep acht van basisscholen is gekozen voor de leeftijd van elf tot dertien jaar. Dit zou een zwak punt van het onderzoek kunnen zijn. Het product geldt namelijk niet voor de gehele leeftijdsgroep die zij bedienen. Wij zijn ons hiervan bewust en hebben hier rekening mee gehouden in de conclusies en het doen van aanbevelingen. We hebben relatief veel tijd gestopt in het analyseren van de evaluatieformulieren van leerlingen van verschillende basisscholen. Pas achteraf kwamen we tot de conclusie dat deze informatie niet bruikbaar was in dit onderzoeksverslag omdat het vrijwel niets zei over welke factoren uit LEV! weerbaarheid vergroten. We hadden eerder deze conclusie kunnen trekken door halverwege te evalueren hoe bruikbaar de informatie tot dan toe was. Deze tijd had efficiënter besteed kunnen worden.

In hoofdstuk één beschrijven we dat LEV! zich onderscheidt in de christelijke overtuiging waar vanuit men werkt ten opzichte van de andere weerbaarheidsprogramma's. Dit maakt dat LEV! aansluit op de visie van christelijke scholen. Toch is deze christelijke overtuiging niet zozeer concreet in de uitwerking te zien, maar gaat het meer om het christelijke principe achter LEV!. In de werkwijze komt dit naar voren, maar niet op een manier die tegen een niet-christelijke overtuiging ingaat. Dat is de reden geweest dat we hier weinig aandacht aan besteed hebben in het onderzoek. Achteraf gezien hadden we hier meer aandacht aan kunnen besteden omdat het christelijke principe wel een belangrijke basis is voor LEV!. Dit had wellicht een completer beeld van LEV! neergezet.

Als laatste realiseren we ons bij het terugblikken op ons onderzoeksproces dat we met de achtergrond van de leerlingen nauwelijks iets hebben gedaan. Een aantal leerlingen uit de klas die we hebben

bezocht hebben een diagnose voor ADHD, PDD-NOS of ADD. Van de leerlingen die we geïnterviewd hebben, had maar één iemand een diagnose. Hier had meer aandacht aan besteed kunnen worden. In hoeverre kleurt dit zijn of haar antwoorden en is de diagnose van invloed op weerbaarheid? Dit geldt ook voor de verschillen tussen jongens en meisjes. Zijn er factoren die meer aandacht verdienen bij jongens dan bij meisjes? Achteraf hadden we hier meer oog voor kunnen hebben.

Op sommige punten in het onderzoek hadden we achteraf wellicht andere keuzes gemaakt. Desondanks denken we dat we de belangrijkste aspecten rondom weerbaarheid, het vergroten hiervan en het LEV!-weerbaarheidsprogramma hebben onderzocht en beschreven.

6.4.2 Doelstellingen bereikt

De doelstelling van het onderzoek was het in kaart brengen van factoren uit het LEV!-weerbaarheidsprogramma die weerbaarheid onder jongeren tussen de elf en dertien jaar vergroot. Dit doel is door de uitvoering van dit onderzoek bereikt, zoals te lezen is in de conclusie. Daar worden de factoren die het antwoord vormen op de hoofdvraag duidelijk genoemd. Deze factoren kunnen Chris ondersteunen in het legitimeren van LEV! richting de subsidieverstrekkers en afnemers. LEV! zou kunnen groeien in het vergroten van weerbaarheid, onder andere door handen en voeten te geven aan de aanbevelingen die in dit hoofdstuk zijn gedaan. Door het onderzoek is ook beoogd de jongeren te bereiken en een steentje bij te dragen aan hun welzijn. Als LEV! een sterker programma wordt, zal dit immers ten goede komen aan de jongeren die LEV! bijwonen. Bovendien, als het LEV!-weerbaarheidsprogramma gegeven blijft worden, wordt dit doel ook bereikt.

6.4.3 Inhoudelijke bijdrage aan het beroep

Wij studeren af binnen Maatschappelijk Werk en Dienstverlening met de aantekening Jeugdzorg. Door het onderzoeksverslag heen hebben we op verschillende plaatsen beschreven wat de inhoudelijke bijdrage is aan het beroep. Dit gaat over sociaal werk in brede zin, maar vooral ook werk binnen de Jeugdzorg. De jongeren vormen samen immers de doelgroep waar LEV! mee werkt en waar dit onderzoek om draait.

In het onderzoeksverslag zijn actualiteiten beschreven, maar ook de relevantie van dit onderzoek en op welke manier dit bruikbaar is voor Chris. Door niet alleen antwoord te geven op de hoofdvraag, maar ook aanbevelingen te doen kan dit onderzoek bijdragen aan de verbetering van LEV!. Voor onszelf heeft het uitvoeren van dit onderzoek bijgedragen in onze ontwikkeling als beginnende beroepsprofessionals. In ons werk zullen we in contact met jongeren beter kunnen inspelen op werkzame factoren rondom het vergroten van weerbaarheid. De samenwerking tussen Chris en onszelf heeft er zodoende voor gezorgd dat beide partijen van elkaar hebben kunnen leren.

LITERATUUR

- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality And Behaviour*. Berkshire: McGraw-Hill Education.
- ANP. (2012). *Extra geld voor gezonde keuzes door jeugd*. Opgeroepen op 24 februari 2015, van [nu.nl: http://www.nu.nl/politiek/2755839/extra-geld-gezonde-keuzes-jeugd.html](http://www.nu.nl/politiek/2755839/extra-geld-gezonde-keuzes-jeugd.html)
- Baarda, D., de Goede, D., & Teunissen, D. (2009). Basisboek Kwalitatief Onderzoek - Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek. In *Basisboek Kwalitatief Onderzoek* (p. 241). Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.
- Boelhouwer, M. D. (2013). *Tussen weerstand en weerbaarheid*. ZonMw. Groningen: BOXPress.
- Bronso. (2013). *Stress en coping*. Opgeroepen op 28 april 2015, van <http://www.bronso.nl/blog/psychologie/stress-en-coping>
- Cautaert, S., Dupont, V., & Ideler, I. (2001). *Weerbaarheid van jongeren, een denk- en doeboek*. Leuven-Apeldoorn: Garant.
- CCV. (z.d.). Opgeroepen op 4 maart 2015, van [www.hetccv.nl: http://www.hetccv.nl/binaries/content/assets/ccv/dossiers/geweldsaanpakken/marietje-kessels-project.pdf](http://www.hetccv.nl/binaries/content/assets/ccv/dossiers/geweldsaanpakken/marietje-kessels-project.pdf)
- Chassin, L., Beltran, I., Lee, M., Haller, M., & Villalta, I. (2009). Vulnerability to Substance Use Disorders in Childhood and Adolescence. In R. Ingram, & J. Price, *Vulnerability to Psychopathology, Second Edition : Risk across the Lifespan* (pp. 113-140). New York: Guilford Publications.
- Chris. (z.d.). *Weerbaarheidsprogramma LEV! | Chris*. Opgeroepen op 20 december 2014, van [www.chris.nl: http://www.chris.nl/lev!](http://www.chris.nl/lev!)
- Dray, J., Bowman, J., Freund, M., Campbell, E., Wolfenden, L., Hodder, R. K., & Wiggers, J. (2014). Improving adolescent mental health and resilience through a resilience-based intervention in schools: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 15(1), 289. doi:10.1186/1745-6215-15-289
- Dumont, M., & Provost, M. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363. doi:10.1023/A:1021637011732
- Gijs, L., Gianotten, W., Vanwesenbeeck, I., & Weijnenborg, S. (2009). *Seksuologie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghem.
- Huis voor de sport Groningen. (z.d.). *Weerbaarheidscursussen*. Opgeroepen op 2 maart 2015, van <http://www.huisvoordesport groningen.nl/sport-en-bewegen/weerbaarheidscursussen/over-weerbaarheidscursussen>
- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development, January/February 2014, Volume 85, Number 1, Pages 6–20*, 85(1), 6-20. doi:10.1111/cdev.12205
- Movisie. (2005). *Effectiviteit van weerbaarheidstrainingen*. Opgeroepen op 2 maart 2015, van <http://www.weerbaarheid.nu/weerbaarheid/effect>
- Movisie. (2005). *Weerbaarheidstrainingen in het basisonderwijs*. Opgeroepen op 20 februari 2015, van <http://www.weerbaarheid.nu/>
- Nederlands Jeugdinstituut. (2007). *Marietje Kessels Project*. (D. Ince, Red.) Opgeroepen op 4 maart 2015, van <http://www.nji.nl/nl/Databanken/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies/Erkende-interventies/Marietje-Kessels-Project>
- Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Databank Effectieve Jeugdinterventies - Rots en Water*. Opgeroepen op 20 december 2014, van <http://www.nji.nl/nl/Databanken/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies/Erkende-interventies/Rots-en-Water>
- Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Databank Effectieve Jeugdinterventies - Rots en Water - Nederlands Jeugdinstituut*. Opgeroepen op 3 maart 2015, van <http://www.nji.nl/nl/Databanken/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies/Erkende-interventies/Rots-en-Water>

- Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Databank effectieve jeugdinterventies Marietje Kessels Project*. Gedownload op 2 maart 2015, van <http://www.nji.nl/nl/Databanken/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies/Erkende-interventies/Marietje-Kessels-Project>
- Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). *Databank Nederlands Onderzoek Jeugd en Opvoeding - Geen slag in de lucht: effectenanalyse Weerbaarheid in het basisonderwijs (WIBO), Nederlands Jeugdinstituut*. Opgeroepen op 2 maart 2015, van <http://www.nji.nl/nl/Geen-slag-in-de-lucht-effectiviteitsanalyse-van-het-programma-Weerbaarheid-in-het-basisonderwijs>
- No Apologies. (z.d.). *No Apologies*. Opgeroepen op december 20, 2014, van www.noapologies.eu: http://www.noapologies.eu/No_Apologies/NO_APOLOGIES.html
- Nowlin, P., & Colder, C. (2007). The role of ethnicity and neighborhood poverty on the relationship between parenting and adolescent cigarette use. *Nicotine & Tobacco Research*, 9(5), 545-556. doi:10.1080/14622200701239613
- Redeker, B. (2014-2015). *Ouders, opvoeding, opvoedvragen, positieve opvoeding*. Opgehaald van <http://www.schoolengedrag.nl/de-ouders/de-opvoedstijl>
- Rots en Water Instituut NL. (2015). *Rots & Water programma*. Opgeroepen op 2 maart 2015, van <http://www.rotsenwater.nl/>
- Schakenraad, W., van Beek, I., & van Middelaar, M. (2010). *Verkenning methoden huiselijk geweld*. Movisie, Utrecht.
- Smith, C., & Carlson, B. E. (1997). Stress, Coping, and Resilience in Children and Youth. *Social Service Review*, 71(2), 231-256. doi:10.1086/604249
- Stevenson, F., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419. doi:10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357
- Vandale. (2015). Opgeroepen op 4 maart 2015, van <http://www.vandale.nl/opzoeken/weerbaar>
- Veen, A., Vergeer, M., van Oenen, S., Glaudé, M., & Breetvelt, I. (2007). *Effecten van interventies in Pedagogische Basisvoorzieningen*. ZonMw. Amsterdam: SCO-Kohnstamm Instituut van de Universiteit van Amsterdam.
- Vegt, A. L., van der, Diepeveen, M., Klerks, M., Voorpostel, M., & de Weerd, M. (2001). *Verwerken kun je leren. Evaluatie van de Marietje Kessels Projecten*. Regioplan Onderwijs en Arbeidsmarkt, Amsterdam.
- Vorst, H. van der, Engels, R., Meeus, W., & Dekovic, M. (2006). The impact of alcohol-specific rules, parental norms about early drinking and parental alcohol use on adolescents' drinking behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(12), 1299-1306. doi:10.1111/j.1469-7610.2006.01680.x
- Wheeler, S. (2010). Effects of Self-Esteem and Academic Performance on Adolescent Decision-Making: an Examination of Early Sexual Intercourse and Illegal Substance Use. *Journal of Adolescent Health*, 47(6), 582-590. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.04.009
- Wiefferink, C., Peters, L., Hoekstra, F., Ten Dam, G., Buijs, G., & Paulussen, T. (2006). Clustering of Health-Related Behaviors and Their Determinants: Possible Consequences for School Health Interventions. *Prevention Science*, 7(2), 127-149. doi:10.1007/s11121-005-0021-2
- Wijga, A., & van den Berg, M. (2013). *Weerbaarheid en gezond gedrag: een inventarisatie van interventies voor de jeugd*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

BIJLAGEN

Bijlage A: Begrippenlijst

Bijlage B: Vragenlijst

Vragenlijst: Leerlingen

Vragenlijst: Docent

Vragenlijst: Trainers

Bijlage C: Labelsysteem

Bijlage D: Docentenevaluaties

BIJLAGE A: BEGRIPPENLIJST

Adaptief coping-gedrag: is een succesvolle aanpassing aan een stressor (Bronso, 2013). Een stressor is iets wat stress veroorzaakt.

Didactiek: houdt zich bezig met de manier waarop kennis, vaardigheden en andere leerdoelen aangeleerd worden.

Evidence based: is letterlijk vertaald: op bewijs gebaseerd. Dit houdt in dat de werkwijze onderzocht is en bewezen werkzaam is.

No Apologies: is een weerbaarheidsprogramma dat Chris uitvoerde voordat LEV! bestond. Door bepaalde ontwikkelingen heeft één van de medewerkers van Chris No Apologies en de licenties meegenomen naar een andere organisatie, namelijk Stichting Generatio. Zij voeren No Apologies nog steeds uit als weerbaarheidsprogramma onder jongeren.

Psycho-educatie: Psycho-educatie is het geven van informatie aan cliënten, familie of andere betrokkenen, over hoe zij om kunnen gaan met een bepaalde psychische staat. In dit geval betekent dat een lagere weerbaarheid en kan psycho-educatie ook omvatten hoe weerbaarheid vergroot kan worden.

Responsieve opvoedingsstijl: in de literatuur hanteert met hiervoor de term autoritatief. Wanneer er sprake is van een responsieve opvoedingsstijl dan betekent het dat de gehechtheidsfiguur adequaat reageert op de behoefte van het kind. 'Het kind ervaart betrokkenheid, maar ook controle. Het kind krijgt voldoende ruimte voor zijn ontwikkeling, maar de opvoeder blijft alert op direct gevaar of ernstige gevolgen. Het kind heeft zicht op het gewenste gedrag, doordat dit actief en zichtbaar door de opvoeder wordt beloond' (Redeker, 2014-2015).

BIJLAGE B: VRAGENLIJSTEN

Vragenlijst: Leerlingen

Introductie

- Kort voorstellen
- Doel van ons onderzoek
- Toestemming voor opname / privacy
- Duur interview

Start opname

Achtergrondinformatie leerling (hierbij geslacht noteren)

Wat is je naam?

Hoe oud ben je?

Weerbaarheid

Weerbaarheid betekent dat je goede en gezonde keuzes kan maken en nee kan zeggen tegen iets wat je niet wil, maar wat anderen wel willen.

Als je dit zo hoort vind jij jezelf dan weerbaar? Leg uit?

Wat of wie helpt je om goede en gezonde keuzes te maken & nee te zeggen tegen iets wat je niet wil, maar wat anderen wel willen? (school, vrienden, ouders, LEV)

LEV!-weerbaarheidsprogramma

Je hebt vorige week een LEV!-weerbaarheidsprogramma gevolgd, heeft dit je geholpen om weerbaarder(gezonde keuzes maken en nee durven zeggen) te zijn?

Wat uit deze twee dagen heeft daarvoor gezorgd? wat uit deze twee dagen heeft je geholpen, als het gaat om weerbaar) zijn?

Ben je ergens in veranderd na het LEV!-weerbaarheidsprogramma? Ben je ergens anders over na gaan denken?

We gaan de zes onderwerpen langs waar het vorige week over ging, wat weet je er nog van?

- **Jij: 'Je bent uniek en waardevol' over zelfvertrouwen & zelfbeeld**
(Activiteiten: Tijdlijn – kleipoppetjes – werkboekopdracht wat vind je van jezelf – puzzel maken met groepje – verftube leegknippen – afbeelding kunstwerk in Rotterdam – filmpje van man zonder armen/benen)
Wat heb je hiervan geleerd?
- **Jij & je doel: 'Weet waar je voor gaat' over wilskracht nodig hebben om je doel te bereiken.**
(Activiteiten: kruk omhooghouden – filmpje verlamde man triatlon)
Wat heb je hiervan geleerd?
- **Jij & de ander: 'Wees mediawijs' over voor jezelf opkomen / groepsdruk / media**
(Activiteiten: achter rug van leerling om afspreken dat de klas gaat zitten/staan bij 2 woorden – filmpje kuddegedrag – theedrinken met losse thee – hoe keuze maken (3 gebieden waarop je de gevolgen merkt) – eigenschappenveiling – SAM/toneelstukjes – op 1 been, ogen dicht – Logo's herkennen – filmpje man die foto's vraagt – laat je niet inpakken)
Wat heb je hiervan geleerd?
- **Jij & risicogedrag: 'Kies gezonde grenzen' over verslaving alcohol en drugs**
(Activiteiten: bergpad – quiz alcohol/roken – filmpje comazuipen – tekening hersenen – sponsspel – filmpje gameverslaafde jongen – in het doosje kijken)

Wat heb je hiervan geleerd?

- **Jij & verkering: 'Jongens en meisjes verschillen, kies voor vriendschap'**
(Activiteiten: post-its puberteit – wat snap je niet van.. – uitleg puberteit)
Wat heb je hiervan geleerd?
- **Jij & je hart: 'Bescherm je hart'**
(Activiteit: bescherm je ei – complimentenspel)
Wat heb je hiervan geleerd?

Merk je een verschil bij klasgenoten of in de klas als het gaat om gezonde keuzes maken en nee kunnen zeggen tegen verkeerde dingen? (Ten opzichte van voor het programma?)

Richting afsluiting

Is er nog iets wat je wilt zeggen wat nog niet aan de orde is geweest?

Heb je verder nog vragen?

Bedankt voor je medewerking!

Vragenlijst: Docent

Introductie

- Kort voorstellen
- Doel van onderzoek
- Toestemming voor opname
- Uitleg privacy / anonimiteit

Achtergrondinformatie informant

Voordat we het over weerbaarheid gaan hebben willen we graag wat gegevens van u noteren:

- leeftijd
- functie
- werkervaring

Definitie weerbaarheid geven

“Nee kunnen zeggen tegen ongewenste (groeps)druk en/of verleidingen die aanzetten of uitnodigen tot ongezond of riskant gedrag.”

Start opname

Weerbaarheid

Hoe ziet u weerbaarheid bij de leerlingen in uw klas terug?

Welke eigenschappen ziet u nog meer bij weerbare leerlingen?

Wat is volgens u belangrijk bij het vergroten van weerbaarheid onder leerlingen?

Wat wordt er verder vanuit school ondernomen om de weerbaarheid van leerlingen te vergroten?

Effect LEV!-weerbaarheidsprogramma

Vindt u dat de weerbaarheid van de leerlingen is vergroot door het LEV!-weerbaarheidsprogramma?

Waarom merkt u dat?

Welke factoren uit het programma hangen daar volgens u mee samen?

Merkt u een verschil bij de leerlingen, als u de situatie voor en na het LEV!-weerbaarheidsprogramma vergelijkt, op het gebied van:

- Zelfvertrouwen – en met welk onderdeel uit LEV! heeft dit verschil dan te maken?
- Goede/gezonde keuzes maken – en met welk onderdeel uit LEV! heeft dit verschil dan te maken?
- Omgaan met media – en met welk onderdeel uit LEV! heeft dit verschil dan te maken?
- Sociale vaardigheden/omgaan met de ander – en met welk onderdeel uit LEV! heeft dit verschil dan te maken?

Heeft u met de leerlingen besproken wat ze geleerd hebben? Wat kreeg u daarin terug?

Richting afsluiting

Wat zou uw advies zijn aan LEV!?

Is er nog iets wat u wilt delen wat nog niet aan de orde is geweest?

Heeft u verder nog vragen?

Bedankt voor uw medewerking!

Vindt u het goed dat als we nog vragen hebben we contact met u opnemen?

Vragenlijst: Trainers

Introductie

- Kort voorstellen
- Doel van onderzoek
- Toestemming voor opname
- Uitleg privacy / anonimiteit
- Duur interview

Achtergrondinformatie informant

Voordat we het over weerbaarheid gaan hebben willen we graag wat gegevens van u noteren:

- geslacht
- leeftijd
- functie
- werkervaring/hoelang werkzaam bij Chris als trainer?

Start opname

(Aangeven dat de vragen gaan over jongeren tussen de elf en dertien jaar)

Weerbaarheid

Definitie weerbaarheid geven

“Nee kunnen zeggen tegen ongewenste (groeps)druk en/of verleidingen die aanzetten of uitnodigen tot ongezond of riskant gedrag.”

Hoe zie je (deze) weerbaarheid bij jongeren tussen de elf en dertien jaar waarmee je werkt, terug?

Welke eigenschappen/kenmerken zie je bij jongeren (tussen de elf en dertien jaar) die weerbaar zijn? (Associeer je zelfvertrouwen, sociale vaardigheden, risicogedrag, gezonde keuzes maken met weerbaarheid?)

Wat draagt volgens jou bij aan het vergroten van weerbaarheid onder jongeren (tussen de elf en dertien jaar)? (leefwereld, ouders)

Werkzame elementen in vergroting weerbaarheid van het LEV!-weerbaarheidsprogramma

Welke elementen uit de LEV!-weerbaarheidsprogramma dragen volgens jou bij aan de vergroting van weerbaarheid?

Kun je specifiek per thema benoemen hoe er gewerkt wordt aan de weerbaarheid van de leerlingen?

- Thema 1: Jij: 'Je bent uniek en waardevol' - over zelfvertrouwen & zelfbeeld
- Thema 2: Jij & je doel: 'Weet waar je voor gaat' - over wilskracht nodig hebben om je doel te bereiken
- Thema 3: Jij & de ander: 'Wees mediawijs' - over voor jezelf opkomen, groepsdruk en media
- Thema 4: Jij & risicogedrag: 'Kies gezonde grenzen' - over verslaving, alcohol en drugs
- Thema 5: Jij & verkering: 'Jongens en meisjes verschillen' - over kiezen voor vriendschap
- Thema 6: Jij & je hart: 'Bescherm je hart' - over lef hebben
- En hoe draagt de ouderavond hier aan bij?

In hoeverre weet je of het LEV!-weerbaarheidsprogramma bijdraagt aan het vergroten van de weerbaarheid van de leerlingen?

Werkzame elementen in aanpak van het LEV!-weerbaarheidsprogramma

Hoe passen jullie het LEV!-weerbaarheidsprogramma aan op de doelgroep? Waar letten jullie op?

In hoeverre verwerken jullie alledaagse situaties in het LEV!-weerbaarheidsprogramma?

Wat zijn werkzame elementen om de boodschap goed over te brengen bij de jongeren?

Andere weerbaarheidstrainingen (MKP, WIBO & Rots en Water) bestaan uit meerdere sessies. Wat is de reden van een tweedaags weerbaarheidsprogramma?

Wat doen jullie met de gegevens uit het mentorformulier die jullie vooraf krijgen van de school m.b.t. niveau, belevingswereld, sfeer, voorkennis, bijzonderheden?

Welke rol speelt de leerkracht/mentor in het geven van het LEV!-weerbaarheidsprogramma?

Richting afsluiting

Is er nog iets wat je wilt delen wat nog niet aan de orde is geweest?

Heb je verder nog vragen?

Bedankt voor uw medewerking!

Vind je het goed dat als we nog vragen hebben we contact met je opnemen?

BIJLAGE C: DOCENTENEVALUATIES

In onderstaande tabel is beknopt samengevat wat acht docenten hebben ingevuld op het docentenevaluatieformulier dat na afloop van het programma wordt uitgereikt. Docent acht is werkzaam op de school in Stellendam waar ook het programma is bijgewoond en de interviews uitgevoerd. De vragen die daarin gesteld worden, staan hieronder genoemd. Vraag één en vraag acht kunnen alleen beantwoord worden met de toelichting. Bij de overige vragen was de toelichting optioneel en kon worden beantwoord met een Zwak, Matig, Voldoende, Goed of Zeer Goed door één van deze antwoorden aan te vinken.

1. Omschrijf in het kort de verwachting die u had van LEV!.
2. Wat vond u van de frequentie van het project? (verhouding beschikbare tijd en behandelde stof)
3. Wat vond u van de inhoud van het project?
4. Denkt u dat het project nuttig is geweest voor de leerlingen?
5. Voldeed het programma aan uw verwachtingen?
6. Wat vond u van de trainers?
7. Wat vond u van de samenwerking mentor/docent en trainers?
8. Overige opmerkingen die u nog kwijt wil.

Vraag	Z	M	V	G	ZG	Toelichting
1. Verwachting						1. Kennismaking met de onderwerpen waarmee de leerlingen de komende jaren worden geconfronteerd. 2. De leerlingen confronteren met hun huidige leefstijl en kijk op de 'wereld' en het besef geven dat keuzes meestal consequenties hebben (goed of slecht). 3. Een preventieprogramma voor de kinderen. 4. Leerlingen bewust maken van hun mogelijkheden en beperkingen, grenzen en kansen in een snel veranderende samenleving. 6. Kinderen naar zichzelf kijken, korte filmpjes/spelletjes met een boodschap. 7. Kende No Apologies. 8. Eerder No Apologies 2x bijgewoond. Ik verwachtte een soortgelijk programma.
2. Frequentie			1	6	1	2. In minder tijd is het niet te doen. 3. Twee dagen is prima. Niet te kort, niet te lang. 5. Veel stof en werkvormen. Veel geleerd. 6. Goede afwisseling = luisteren en wat doen. 7. Kinderen zijn erg betrokken 8. Eigenlijk best veel stof in relatief korte tijd.
3. Inhoud			2	3	3	1. De activiteiten waren prima, door de snelheid (opeenvolging van de activiteiten) bleef de bedoeling niet altijd hangen. 2. Aansprekende werkvormen en er is een prettige balans tussen theorie en praktijk. 3. Voorbeelden, inhouden, levenservaringen wisselen elkaar af. 5. Duidelijke opbouw van klein/dichtbij naar groot.

						6. Super dat de les van vrijdag met nog meer doe-opdrachten was. Aanpassing aan de groep. 8. Inhoud goed voldoende, sluit niet altijd aan bij de leeftijd van de groep.
4. Nuttig		1	1	4	2	2. De leerlingen hebben het heel leuk en interessant gevonden en bij enkele leerlingen lijkt het al een wending in de goede richtten te hebben gegeven. 3. Absoluut, er blijft echt veel hangen bij de leerlingen. Dat merk ik in de dagen daarna. 4. Vraag wel a/d leerkrachten na het project om met de leerlingen terug te koppelen! (bijv. aan het eind van het jaar) 6. Mijn groep kan soms erg moeilijk te bereiken zijn, maar toch op bepaalde punten goed gelukt. 7. Ik hoop het, maar blijft altijd een ? 8. Door ervaring heb ik gemerkt dat de besproken zaken heel belangrijk zijn maar weinig impact hebben.
5. Voldeed aan verwachting?			1	4	4	3. Jazeker. 6. Ik kende het van vorig jaar. 8. Ik verwachtte geen ander programma dan No Apologies.
6. Trainers				2	6	1. Lekker enthousiast. 2. Prettige omgang met de leerlingen. Duidelijke presentatie. 3. Enthousiast, betrokken, gevoel voor kinderen. 5. Enthousiast, ervaring om met leerlingen in gesprek te gaan. 6. Goed in het begin streng, goed rekening gehouden met mijn groep. 8. Trainster maakte goed contact met de groep en ging heel prettig met de leerlingen om.
7. Samenwerking				4	4	2. Zo nu en dan afstemming. 3. Allemaal prima verlopen. 6. Goede afstemming!
8. Opmerkingen						1. Goed dat dit wordt georganiseerd, het programma steekt goed in elkaar. 3. Hopelijk kunnen we volgend jaar D.V. weer gebruik maken van jullie expertise. 5. Erg waardevol, misschien nog ruimte voor gevoelens voor zelfde geslacht vanuit christelijke oogpunt? 6. Leuke + leerzame onderdelen/informatie. Het 2^e deel sloot wel beter aan bij mijn groep. Naar zichzelf kijken vinden ze moeilijk. 7. Ik hoop dat de gemeente in de toekomst dit soort trainingen blijft subsidiëren. 8. Na drie van deze trainingen heb ik mijn twijfels in hoeverre de vorm van de training effectief is. Heel veel stof in 2 dagen: wat beklijft?