

FRISSE START

PROCESEVALUATIE



Samenvatting

Frisse start is een lesprogramma voor leerlingen uit het eerste jaar van het voortgezet onderwijs. Frisse Start is ontwikkeld om het eerste middelengebruik zolang mogelijk uit te stellen door het zolang mogelijk vasthouden van een negatieve attitude ten opzichte van middelengebruik.

Frisse start bestaat uit 4 lessen en een ouderavond. Om de kwaliteit van de lessenserie te waarborgen worden de docenten voorafgaand aan het geven van de lessen getraind door een preventiemedewerker. Deze docententraining is verplicht. Voor de preventiewerkers is er een train-de-trainer ontwikkeld om hen voor te bereiden op het trainen van docenten. Ook deze train-de-trainer is verplicht.

Om de uitvoerbaarheid en waardering van Frisse Start te beoordelen is een procesevaluatie uitgevoerd. Hiervoor is schriftelijke informatie verzameld over de trainde-trainer, de docententraining en de lessen bij drie verschillende gebruikersgroepen: preventiewerkers, docenten en leerlingen. Deze schriftelijke informatie had betrekking op de wijze waarop de verschillende onderdelen zijn uitgevoerd in de praktijk en de tevredenheid van de verschillende gebruikersgroepen over Frisse Start. Deze schriftelijke informatie is aangevuld met informatie uit gesprekken die met verschillende preventiewerkers en docenten zijn gevoerd en informatie uit lesobservaties.

Uit de evaluatie door de verschillende gebruikers bleek dat Frisse Start in de huidige vorm uitvoerbaar is. Ook werd Frisse Start door de meeste gebruikers positief beoordeeld. Wel kwamen er enkele suggesties voor verbetering naar voren. Deze suggesties voor verbetering hadden zowel betrekking op de lesstof (sommige onderdelen werden moeilijk gevonden door vmbo-leerlingen) als op de wijze waarop de lesstof werd aangeboden (meer behoefte aan diversiteit).

Inhoudsopgave

Samenvatting	1
1. De ontwikkeling van Frisse Start	3
1.1. Probleemverkenning.....	4
1.2. Veranderdoelen Frisse Start	6
1.3. Theoretische onderbouwing	6
2. Lesprogramma	11
2.1. Train-de-trainer.....	11
2.2. Docententraining	11
2.3. Lessenserie.....	11
2.4. Ouderavond	14
3. Methode	15
4. Resultaten	17
4.1. Uitvoering.....	17
4.1.1 Implementatie van Frisse Start door preventiewerkers.....	17
4.1.2 Docententraining.....	17
4.1.3 Lessenserie	18
4.2. Tevredenheid	20
4.2.1 Train-de-trainer	20
4.2.2 Docententraining.....	20
4.2.3 Lessenserie	21
5. Conclusie en aanbevelingen	23
5.1. Aanbevelingen.....	24
Referenties	26

1. De ontwikkeling van Frisse Start

Middelengebruik zorgt vaak voor overlast, geweld, schooluitval en ziekteverzuim. Bovendien geeft middelengebruik gezondheidsrisico's, deze risico's zijn voor jongeren sterker dan voor volwassenen (Lokkerbol, Lokman, Boon en Smit, 2014). Het gebruik op jonge leeftijd vergroot de kans op veelvuldig en problematisch gebruik in de toekomst (USDHHS, 2012). Zo vergroot vroeg en regelmatig gebruik van tabak bij jongeren het risico op levensbedreigende ziektes later in hun leven, zoals longkanker of hartproblemen. Bij veel gebruik van alcohol op jonge leeftijd neemt ook de kans op hersenbeschadiging en functieverlies toe. Voor het gebruik van cannabis bij jongeren is er toenemend bewijs voor een verhoogde kans op het ontstaan van een psychotische stoornis later in het leven (Lokkerbol et al., 2014). Middelengebruik draagt dus bij aan een ongezonde leefstijl van jongeren op korte termijn en kan daarnaast leiden tot ernstige gezondheidsproblemen op de langere termijn (Kleinjan & Engels, 2010). Er is veel gezondheidswinst te behalen bij preventie van middelengebruik door jongeren omdat in deze periode de basis wordt gelegd voor de gezondheid van de rest van het leven (Schrijvers & Pos, 2006).

Als jongeren naar de brugklas gaan krijgen ze te maken met veel veranderingen: een nieuwe school, wisseling van klassen en docenten en afname van persoonlijke aandacht van docenten. Ze brengen meer tijd door met leeftijdsgenoten, worden vatbaarder voor de invloed van deze leeftijdsgenoten en hun houding ten opzichte van tabak, alcohol en drugs verandert. De meeste leerlingen hebben aan het einde van het basisonderwijs nog een overwegend negatieve houding ten opzichte van roken, alcohol drinken en blowen. In de loop van de brugklas kan dit veranderen. Het is daarom belangrijk om deze negatieve norm ten opzichte van middelengebruik zo lang mogelijk vast te houden. Dit maakt de brugklas een geschikt moment om preventieprogramma's gericht op roken, alcohol drinken en blowen uit te voeren.

Frisse start is een lesprogramma dat ontworpen is voor de brugklas van het voortgezet onderwijs. Het draagt bij aan het einddoel van het overkoepelende integrale middelenpreventieprogramma Helder op School (voorheen De Gezonde School en Genotmiddelen), waar Frisse Start onderdeel van is. Dit doel is het voorkomen dat jongeren gaan roken en blowen en het moment waarop jongeren beginnen met alcoholgebruik zo lang mogelijk uitstellen. Frisse Start draagt bij aan dit einddoel door de negatieve attitude ten opzichte van middelengebruik zo lang mogelijk vast te houden.

Voorafgaand aan de ontwikkeling van Frisse Start is een grootschalig literatuuronderzoek (Onrust, Otten, Lammers en Smit, 2016) uitgevoerd waarin is gekeken naar de effectiviteit van verschillende preventiestrategieën binnen schoolprogramma's in verschillende levensfasen. Uit dit onderzoek bleek dat in iedere ontwikkelingsfase een andere aanpak gewenst is, waarbij preventiestrategieën worden ingezet die aansluiten bij de ontwikkeling van de leerling. In de vroege adolescentie worden positieve effecten bereikt door de volgende preventiestrategieën: basisvaardigheden zoals het versterken van zelfcontrole en

probleemoplossende vaardigheden, het bijstellen van de sociale norm, aandacht voor gezonde alternatieven en het betrekken van ouders. Tegengestelde effecten worden bereikt door leerlingen weerbaar proberen te maken tegen groepsdruk. Dit laatste is te verklaren aan de hand van de ontwikkeling die kinderen in deze levensfase doormaken. In het begin van de adolescentie wordt de invloed van leeftijdsgenoten steeds belangrijker. De adolescent wil graag geaccepteerd worden en voelt een sterke behoefte om zich te conformeren aan de normen en waarden van de peergroep. Jonge adolescenten zullen daarom niet snel iets doen dat hen buiten de groep plaatst. Frisse Start besteedt daarom vooral aandacht aan het stellen van de negatieve sociale norm ten opzichte middelengebruik en het maken van verstandige keuzes. Zolang de groepsnorm ten opzichte van middelengebruik negatief is, leidt conformeren aan deze groepsnorm tot gezond gedrag. Op deze manier wordt aangesloten bij de ontwikkelingsfase waarin kinderen zich bevinden op het moment dat zij naar de brugklas gaan.

1.1. Probleemverkenning

Voorafgaand aan de ontwikkeling van Frisse Start is eerst in kaart gebracht wat de belangrijkste determinanten zijn van experimenteergedrag aan het begin van de adolescentie. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen determinanten waarvan niet is te verwachten dat deze door een schoolpreventieprogramma kunnen worden beïnvloed en determinanten die wel beïnvloedbaar zijn door een schoolpreventieprogramma. In figuur 1.1 is een schematisch overzicht weergegeven van risicogedragingen door leerlingen aan het begin van het voortgezet onderwijs (van Dorsselaer, Tuithof, Verdurmen, Spit, van Laar, Monshouwer, 2016) en de belangrijkste persoonlijke determinanten waarop een Frisse Start zich richt.

Figuur 1.1



Frisse Start is ontwikkeld om het eerste middelengebruik zolang mogelijk uit te stellen door het zolang mogelijk vasthouden van een negatieve attitude ten opzichte van middelengebruik. Dit kan worden bereikt door beïnvloeding van verschillende determinanten.

Kennis / risicoperceptie

Hoewel kennis op zichzelf niet zorgt voor gedragsverandering, is kennis over de risico's van middelengebruik op jonge leeftijd wel belangrijk. Wat een jongere weet – of denkt te weten- over de effecten van middelen

en gevolgen van middelengebruik, beïnvloedt of de jongere een positieve of een negatieve houding heeft ten opzichte van middelengebruik (Brug, 2007).

Attitude

Een attitude geeft aan hoe iemand tegenover bepaald gedrag staat. Uit onderzoek blijkt dat attitude een belangrijke voorspeller is voor alcohol- en drugsgebruik. Hoe positiever iemand tegenover alcohol staat, hoe meer deze persoon drinkt (Gorp, Lemmers & Paulussen, 1998). De attitude wordt bepaald door de afweging die iemand maakt tussen verschillende uitkomstverwachtingen (Eagly & Chaiken, 1993).

Sociale norm

De sociale norm verwijst naar wat normaal of gangbaar gedrag is binnen een groep. Deze sociale norm wordt op twee manieren bepaald. Enerzijds door waarneming van het gedrag van anderen. Deze observatie van wat anderen doen, wordt ook wel de descriptieve sociale norm genoemd. Anderzijds is de verwachting van wat andere mensen vinden belangrijk. Wordt een bepaald gedrag door anderen geaccepteerd of normaal gevonden of juist niet? Dit wordt ook wel de injunctieve sociale norm genoemd. Beide aspecten van de sociale norm zijn van invloed op de bereidheid om bepaald gedrag te vertonen (Ajzen, 1985, 1991). Wanneer jongeren verwachten dat middelengebruik door hun sociale omgeving niet wordt geaccepteerd dan zijn zij ook minder snel geneigd om zelf middelen te gebruiken (Schrijvers & Schuit, 2010). De ervaren groepsnorm is gebaseerd op veronderstellingen en deze veronderstellingen zijn niet altijd correct. Uit onderzoek van Helms en anderen (2014) bleek dat jongeren veelal geneigd zijn om het middelengebruik van hun leeftijdsgenoten te overschatten. Overschatting van het gebruik van anderen kan vervolgens leiden tot aanzet of toename van het eigen gebruik (Henry, Kobus, & Schoeny, 2011).

Probleemoplossende vaardigheden / keuzes maken

Uit verschillende studies blijkt dat de mate waarin kinderen beschikken over sociale, emotionele en cognitieve vaardigheden van invloed is op de mate waarin zij risicogedrag vertonen (WHO, 2016). Het versterken van deze competenties bij kinderen helpt bij het terugdringen van risicogedrag (Onrust et al, 2016). Bij de ontwikkeling van Frisse Start is er voor gekozen om aandacht te besteden aan één van deze competenties: probleemoplossende vaardigheden. Onder probleemoplossende vaardigheden worden verschillende vaardigheden verstaan zoals het herkennen en vaststellen van problemen en het bedenken van oplossingsrichtingen. Een belangrijk onderdeel hierbij is het maken van verstandige keuzes door het afwegen van voor- en nadelen van verschillende gedragsalternatieven. Het doel van Frisse Start is het zolang mogelijk uitstellen van experimenteergedrag door het vasthouden van een negatieve houding ten opzichten van middelengebruik. Deze houding wordt bepaald door de afweging die iemand maakt tussen verschillende uitkomstverwachtingen (Eagly & Chaiken, 1993). Hiervoor is het dus belangrijk dat jongeren goed in staat zijn om hier een verstandige afweging in te maken.

1.2. Veranderdoelen Frisse Start

Nadat is bepaald wat de belangrijkste determinanten zijn die door Frisse Start moeten worden beïnvloed, is vervolgens per determinant beoordeeld welke verandering wordt nagestreefd. Bij het opstellen van deze veranderdoelen is rekening gehouden met wat vanuit de literatuur en praktijk bekend is over de beïnvloedbaarheid van de verschillende determinanten. In tabel 1.1 zijn de veranderdoelen per determinant weergegeven die met Frisse Start worden nagestreefd.

Tabel 1.1

Gedragdoel	Kennis / risicoperceptie	Attituden	Verwachtingen	Eigen effectiviteit / vaardigheden
- Leerlingen stellen het eerste gebruik van middelen uit.	- Leerlingen zijn zich bewust van de negatieve gevolgen van middelengebruik. - Leerlingen weten dat de meeste jongeren van hun leeftijd geen middelen gebruiken.	- Leerlingen laten zich negatief uit over middelengebruik. - leerlingen laten zich positief uit over gezond gedrag.	- Leerlingen verwachten dat middelengebruik niet wordt geaccepteerd door ouders of peers. - Leerlingen verwachten dat peers niet van hen verwachten dat zij middelen gebruiken.	- Leerlingen laten zien dat zij voor- en nadelen van middelengebruik kunnen afwegen. -Leerlingen hebben er vertrouwen in dat zij gezonde keuzes kunnen maken. - Leerlingen laten zien dat zij gezonde keuzes maken.

1.3. Theoretische onderbouwing

Bij de ontwikkeling van Frisse Start is gebruik gemaakt van verschillende theorieën voor gedragsverandering. Aan de hand van deze theorieën zijn verschillende methodieken geselecteerd die een bijdrage kunnen leveren aan het behalen van de veranderdoelen per determinant.

Kennis / risicoperceptie

Het Health Believe Model (Abraham & Sheeran, 2005; Champion & Skinner, 2008) gaat ervan uit dat gedrag afhankelijk is van de waarde die iemand hecht aan de uitkomst van het gedrag en de verwachting dat het gedrag zal leiden tot die uitkomst. Volgens dit model wordt de beslissing om gezond gedrag te vertonen bepaald door enerzijds een inschatting te maken van de eigen kwetsbaarheid voor en de ernst van negatieve (gezondheids-) gevolgen van dat gedrag en anderzijds een inschatting te maken van de voordelen en barrières van het aanbevolen gedrag. Het maken van deze afweging wordt volgens het model uitgelokt door een 'cue to action'. Deze 'cue to action' kan intern (bijvoorbeeld het aan den lijve ondervinden van bepaalde effecten) of extern (bijvoorbeeld gezondheidsvoorlichting) zijn. Volgens het Health Believe Model is het voor het zolang mogelijk uitstellen van middelengebruik belangrijk dat jongeren zich bewust zijn van de risico's van het gebruik van middelen. Deze bewustwording kan worden bereikt door het verstrekken van informatie en het geven van feedback. In Frisse Start worden beide methodieken ingezet om de leerlingen bewust te maken van de nadelige gevolgen van middelengebruik.

Attitude

De Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991) stelt dat gedrag voorspeld wordt door de gedragsintentie. Deze gedragsintentie wordt vervolgens bepaald door drie determinanten, waaronder de attitude of houding ten opzichte van dit gedrag. De attitude zegt iets over hoe iemand staat tegenover bepaald gedrag. Bijvoorbeeld: 'roken is duur' of 'roken is stoer'. Deze attitude wordt bepaald door de afweging die iemand maakt tussen de verschillende uitkomstverwachtingen (Eagly & Chaiken, 1993). Door te focussen op specifieke voor- en nadelen kan de attitude worden veranderd (O'Keefe, 2002; Koning, Engels, Verdurmen & Vollebergh, 2010). Verschillende communicatietheorieën, waaronder de Communication Persuasion Matrix (McGuire et al., 2001) en het Elaboration Likelihood Model (Petty & Cacioppo, 1986), beschrijven verschillende methodieken die kunnen worden ingezet om de verwachtingen die jongeren hebben bij bepaald gedrag te beïnvloeden. Een verandering in attitude kan bijvoorbeeld bereikt worden door overredende communicatie. Hierbij is het wel belangrijk dat de gebruikte argumenten aansluiten bij de belevingswereld, refereren aan korte termijn uitkomsten en gebaseerd zijn op duidelijke causale verbanden tussen het gedrag en de voor- en nadelen (O'Keefe, 2002). In Frisse Start wordt zowel gebruik gemaakt van overredende communicatie vanuit de docent, als van argumenten van klasgenoten tijdens verschillende discussieopdrachten. Discussies zijn een geschikte manier om leerlingen te laten reflecteren op attitudes en opvattingen (Hedgepeth & Helmich, 1996; Höing, Bakker & Vanwesenbeeck, 2006).

Sociale norm

Een andere determinant die volgens de Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991) bepalend is voor de gedragsintentie is de waargenomen sociale norm. Mensen willen graag bij een groep horen en dit geldt in het bijzonder voor leerlingen uit de brugklas. Aansluiting bij leeftijdsgenoten is voor hen extra belangrijk. Daarom zijn gedragingen en meningen van leeftijdsgenoten erg belangrijk voor hen en kijken ze naar wat anderen wel of niet doen. Normatieve opvattingen (al dan niet juist, bijvoorbeeld 'als ik rook hoor ik erbij'), leiden tot de motivatie om daaraan te voldoen en vervolgens tot de intentie en het gedrag (bijvoorbeeld roken). Uit onderzoek is gebleken dat de opvattingen die jongeren hebben over risicogedrag door andere jongeren niet altijd klopt. Een manier om invloed uit te oefenen op de ervaren sociale norm is het bijstellen van de overschatting van het gebruik van anderen en het corrigeren van misverstanden (Berkowitz, 2005). Verschillende studies naar middelenpreventieprogramma's hebben laten zien dat het bijstellen van sociale normen een effectieve preventiestrategie is (McBride, 2003; Cuijpers, Jonkers, Weerd, & de Jong, 2002) en dat deze strategie bij uitstek geschikt is voor jonge adolescenten (Onrust et al., 2016). Er zijn verschillende methodieken die hiervoor kunnen worden ingezet. De eerste techniek bestaat uit het geven van informatie over het daadwerkelijke middelengebruik door leeftijdsgenoten (werkt op de descriptieve sociale norm) en het geven van informatie over de sociale acceptatie (werkt op de injunctieve sociale norm). Dit laatste kan bijvoorbeeld worden bereikt door middel van discussieopdrachten. Een andere methodiek betreft het evalueren van gedachten en het nagaan of de veronderstellingen die jongeren hebben over de verwachtingen van anderen wel kloppen. Het evalueren en uitdagen van gedachten is afkomstig uit de cognitieve gedragstherapie (Beck, 1976). Cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat problemen onder

andere in stand worden gehouden door afwijkingen in de informatieverwerking, ook wel 'denkfouten' genoemd. Door je ervan bewust te zijn dat aannames niet altijd kloppen, ontstaat ruimte voor alternatieve gedachten. In Frisse Start wordt dit proces geïllustreerd aan de hand van een beeldfragment waarin een jongere ervan uit gaat dat er van hem wordt verwacht dat hij een sigaret rookt. Vervolgens wordt met behulp van klassikale discussie inzichtelijk gemaakt dat dit beeld niet klopt en worden de leerlingen uitgedaagd om na te denken over hun eigen denkfouten.

Probleemoplossende vaardigheden / keuzes maken

Het maken van gezonde keuzes is een belangrijke doelstelling van Frisse Start. Volgens het Trans-theoretisch model van gedragsverandering (Prochaska & DiClemente, 1982) doorlopen mensen verschillende stadia voordat zij bepaald gedrag vertonen: voorbeschouwing, overweging, beslissing, actie, volhouden en terugval. Voordat mensen daadwerkelijk voor gezond gedrag kiezen, wordt eerst (bewust dan wel onbewust) een afweging gemaakt tussen de voor- en nadelen van dit gedrag. In Frisse Start zijn verschillende opdrachten opgenomen die de leerlingen ondersteunen bij het maken van deze afweging. Volgens de Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991) is naast de attitude en de sociale norm ten opzichte van een bepaald gedrag, ook de eigen effectiviteitsverwachting ten opzichte van dit gedrag van belang voor de gedragsintentie. De eigen effectiviteitsverwachting is de mate waarin iemand denkt in staat te zijn om het gedrag daadwerkelijk te vertonen. Deze eigen effectiviteitsverwachting wordt ook beschreven in de Social Cognitive Theory (Bandura, 1986). De Social Cognitive Theory beschrijft bovendien op welke manier deze eigen effectiviteitsverwachting kan worden beïnvloed. Belangrijke methodieken die hiervoor kunnen worden ingezet zijn onder andere voorbeeldleren (modeling), oefenen en het geven van feedback. Al deze methodieken zijn opgenomen in Frisse Start.

In tabel 1.2 is per determinant weergegeven via welke methodiek het veranderdoel wordt nagestreefd en op welke wijze deze methodiek is toegepast in Frisse Start.

Naast de verschillende persoonlijke determinanten waarop veranderdoelen zijn geformuleerd voor de leerlingen, zijn ook enkele omgevingsfactoren van belang voor het vasthouden van een negatieve attitude ten opzichte van middelengebruik. Aangezien brugklasleerlingen extra gevoelig zijn voor invloeden vanuit de omgeving, richt Frisse Start zich niet alleen op de leerling zelf maar ook op de sociale omgeving van de leerling.

Tabel 1.2

Determinant	Veranderdoel	Methodiek	Toepassing
Kennis / risicoperceptie	Leerlingen zijn zich bewust van de negatieve gevolgen van middelengebruik.	- Bewustwording (Health Belief Model)	- Uitleg over landelijk en schoolbeleid rondom middelengebruik door jongeren. - Huiswerkopdracht: online informatie zoeken over de risico's van middelengebruik.
	Leerlingen weten dat de meeste leeftijdsgenoten geen middelen gebruiken.	- Feedback (Health Belief Model; Social Cognitive Theory)	- Smartquiz.
Attitude	Leerlingen uiten negatieve gevoelens over middelengebruik.	- Discussie (Elaboration likelihood model). - Argumenten (Elaboration likelihood model).	- Smartquiz - Nabespreking huiswerkopdrachten.
	Leerlingen uiten positieve gevoelens over gezond gedrag.	- Discussie (Elaboration likelihood model). - Argumenten (Elaboration likelihood model).	- Smartquiz - Nabespreking huiswerkopdrachten.
Verwachtingen	Leerlingen verwachten dat middelengebruik niet wordt geaccepteerd door ouders en leeftijdsgenoten.	- Discussie (Elaboration likelihood model). - Informatie over goedkeuring van anderen (Theory of planned behavior)	- Huiswerkopdracht: bespreken opvattingen over middelengebruik met de ouders. - Smartquiz.
	Leerlingen veronderstellen dat hun leeftijdsgenoten niet van hen verwachten dat zij middelen gebruiken.	- Voorbeeldleren (Social Cognitive theory) - Uitdagen denkfouten (Cognitive behavioral theory)	- Voorbeelden van denkfouten. - Wisselen van perspectief (Wat zou jij hiervan vinden?).
Eigen effectiviteitsverwachting / Vaardigheid	Leerlingen laten zien dat zij voor- en nadelen van middelengebruik kunnen wegen.	- Afwegen van voor- en nadelen (Trans-theoretical Model of Behavior Change) - Oefenen (Social Cognitive Theory)	- Voorbeelden van voordelen en nadelen van middelengebruik. - Oefeningen waarin leerlingen voor- en nadelen moeten afwegen.
	Leerlingen uiten vertrouwen in het maken van gezonde keuzen.	- Voorbeeldleren (Social Cognitive Theory) - Oefenen (Social Cognitive Theory)	- Voorbeelden van voordelen en nadelen van middelengebruik. - Oefeningen waarin leerlingen voor- en nadelen moeten afwegen.
	Leerlingen laten zien dat zij gezonde keuzes kunnen maken.	- Oefenen (Social Cognitive Theory) - Openbare belofte doen (Theory of Planned Behavior / Goalsetting Theory)	- Oefeningen waarin leerlingen voor- en nadelen moeten afwegen. - Klassikale afspraak maken om geen middelen te gaan gebruiken.

Het creëren van een veilige sfeer in de klas

Met het creëren van een veilige sfeer in de klas wordt onderlinge verbondenheid en verbondenheid met de school gestimuleerd. Dat gevoel van verbondenheid is een beschermde factor tegen risicovol

gezondheidsgedrag (Resnick et al., 1997). Dit betekent dat leerlingen die zich veilig voelen in de klas en zich verbonden voelen met hun klasgenoten en school, minder geneigd zijn (problematisch) middelen te gaan gebruiken.

Ouderbetrokkenheid

Uit verschillende studies, waaronder het eerder genoemde literatuuronderzoek van Onrust en collega's (2016) is bekend dat schoolprogramma's in deze leeftijdsfase effectiever zijn op het moment dat ook de ouders van de leerlingen betrokken worden. Frisse Start bestaat daarom uit een lessenserie voor de leerlingen en een begeleidende ouderavond voor de ouders van de leerlingen. Daarnaast hebben de ouders ook een rol in de lessenserie zelf. Een van de huiswerkopdrachten uit de lessenserie is namelijk een gesprek tussen ouder en kind over de opvattingen die de ouders hebben over middelengebruik. Dit gesprek draagt bij aan het veranderdoel *de leerlingen verwachten dat middelengebruik op jonge leeftijd niet door hun ouders en peers wordt geaccepteerd.*

2. Lesprogramma

Frisse Start bevat vier verschillende onderdelen; de train-de-trainer, docententraining, lessenserie en een ouderavond. Deze onderdelen worden hieronder verder uitgelicht.

2.1. Train-de-trainer

Bij de train-de-trainer worden preventiewerkers van de Instelling voor Verslavingszorg (IVZ) of Gezonde School-adviseur van de GGD getraind om docenten te trainen om Frisse Start te geven. Deze professionals worden door het Trimbos-instituut getraind. Dit wordt gefaciliteerd vanuit Helder op School (voorheen De Gezonde school en Genotmiddelen) en de training duurt vier uur. De training wordt gegeven om de kwaliteit van Frisse Start te bewaken en is daarom verplicht.

2.2. Docententraining

Aan het lesprogramma is een verplichte docententraining gekoppeld, waarin docenten kennis opdoen over de uitgangspunten, de doelen en de uitvoering van het lesprogramma. Er wordt aandacht besteed aan de rol van de docent, middelenpreventie en overzicht gegeven van de lessen. Deze training duurt drie uur en wordt in de regio verzorgd door een daartoe getrainde medewerker van een GGD of IVZ in de regio. Na het volgen van de training, is het voor de school mogelijk de werkboekjes Frisse Start te bestellen en kan de getrainde docent met de leerlingen aan de slag.

2.3. Lessenserie

Frisse Start bestaat uit vier lessen die gegeven worden in een lesuur op school. Hieronder wordt de kern van de les, de leerdoelen, determinant en bijpassende werkvorm per les beschreven.

Les 1: Naar de brugklas

In deze les wordt de overgang naar de brugklas en groepsvorming besproken. Het doel van dit eerste lesonderdeel is het creëren van een veilige sfeer in de klas. Het tweede deel van de les gaat in op de sociale norm ten opzichte van middelengebruik door minderjarigen. De schoolregels over roken en alcohol worden besproken en daarnaast wordt ook NIX18 behandeld. De eerste les bevat bovendien twee huiswerkopdrachten. De eerste huiswerkopdracht is een webwandeling waarbij leerlingen de negatieve effecten van alcohol, tabak en cannabis op de gezondheid onderzoeken. Het doel van deze opdracht is bewustwording van de risico's van middelengebruik en het vasthouden van een negatieve houding en ervaren sociale norm ten opzichte van middelengebruik. De tweede huiswerkopdracht bestaat uit een interview met de ouder(s) over de negatieve effecten van alcohol, tabak en cannabis. Dit gesprek met de ouders heeft als doel informatie geven over de norm die ouders hanteren ten opzichte van middelengebruik. Deze informatie moet vervolgens bijdragen aan de negatieve norm die door de leerlingen wordt ervaren ten opzichte van middelengebruik door minderjarigen. In tabel 2.1 is een overzicht weergegeven van de verschillende leerdoelen met bijbehorende opdrachten.

Tabel 2.1 Overzicht van leerdoelen en opdrachten les 1

Leerdoel	Determinant	Werkvorm
Leerlingen maken klassikaal afspraken om een veilige sfeer te creëren in de klas.	Veilige sfeer	<i>Opdracht 1:</i> leerlingen stellen regels op om ervoor te zorgen dat iedereen zich veilig voelt om ervaringen met elkaar te delen.
Leerlingen kunnen benoemen met welke veranderingen ze geconfronteerd worden als ze naar de brugklas gaan.	Veilige sfeer	<i>Opdracht 2:</i> leerlingen benoemen met welke veranderingen ze te maken kregen toen ze naar de brugklas gingen.
Leerlingen zijn zich ervan bewust dat hun gedrag beïnvloed wordt door anderen.	Sociale norm	<i>Opdracht 3-4:</i> Leerlingen denken na over of ze wel eens iets gedaan hebben om bij een groep te horen, waar ze achteraf spijt van hadden.
Leerlingen weten dat er geen alcohol, sigaretten en cannabis mogen worden verkocht aan jongeren onder de 18 jaar.	Kennis / Sociale norm	<i>Opdracht 5:</i> uitleg over 'roken, alcohol en blowen in de wet' en bespreken van schoolregels over middelengebruik.
Leerlingen kunnen uitleggen wat de negatieve effecten zijn van alcohol, tabak en cannabis op de gezondheid.	Kennis / Sociale norm	<i>Huiswerkopdracht 1:</i> webwandeling <i>Huiswerkopdracht 2:</i> interview met ouders

Les 2: Smartquiz

In deze les maakt de klas de Smartquiz. Dit is een interactieve quiz met 10 vragen over roken, alcohol drinken en blowen, waarbij leerlingen inloggen met hun mobiele telefoon en bij iedere vraag aangeven welk antwoord zij kiezen. De verdeling van de antwoorden is vervolgens zichtbaar op het digibord, waardoor inzichtelijk wordt welke antwoorden het meest worden gekozen. Het doel van de Smartquiz is het inzichtelijk maken van de sociale norm, waarbij zowel aandacht wordt besteed aan de descriptieve norm (hoeveel jongeren gebruiken er middelen) als de injunctieve norm (in hoeverre is middelengebruik geaccepteerd). In tabel 2.2 is weergegeven welke leerdoelen de tweede les heeft en op welke manier deze leerdoelen worden nagestreefd.

Tabel 2.2 Overzicht van leerdoelen en opdrachten les 2

Leerdoel	Determinant	Werkvorm
Leerlingen kunnen uitleggen welke afwegingen jongeren maken om wel of niet te gaan roken, drinken of blowen en wat ze hier zelf van vinden.	Attitude / Sociale norm	<i>Smartquiz:</i> De vragen die hierop aansluiten zijn bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> Om welke reden zou jij geen alcohol drinken/ niet gaan roken? Mijn ouders en ik hebben afspraken (regels) gemaakt over alcohol drinken.
Leerlingen kunnen benoemen hoe het gesteld is met het tabak-, alcohol- en cannabisgebruik van leeftijdsgenoten.	Sociale norm	<i>Smartquiz:</i> Een vraag die hierop aansluit is bijvoorbeeld: Hoeveel jongeren van 13 jaar oud drinken regelmatig alcohol?

Les 3: Keuzes maken

In de derde les wordt aandacht besteed aan het aanleren van probleemoplossende vaardigheden. Aan de hand van een stappenplan leren de leerlingen voor- en nadelen van verschillende keuzes afwegen. In de les zijn verschillende opdrachten opgenomen om met dit stappenplan te oefenen aan de hand van verschillende casusbeschrijvingen. De les bevat bovendien een extra opdracht. Deze opdracht houdt in dat de klas samen afsprekt om niet te gaan roken, alcohol te drinken en / of te gaan blowen. Deze opdracht

sluit zowel aan bij het maken van verstandige keuzes als bij het neerzetten van de sociale norm dat middelengebruik door minderjarigen niet normaal is. In tabel 2.3 is een overzicht weergegeven van de leerdoelen en opdrachten uit de derde les.

Tabel 2.3 Overzicht van leerdoelen en opdrachten van les 3

Leerdoel	Determinant	Werkvorm
Leerlingen kunnen voor- en nadelen benoemen van verschillende keuzes.	Probleemoplossen de vaardigheden: keuzes maken	<i>Opdracht 1:</i> Leerlingen denken na over voor- en nadelen aan de hand van een casus.
Leerlingen kennen het stappenplan 'keuzes maken' en weten hoe ze dit moeten toepassen.	Probleemoplossen de vaardigheden: keuzes maken	<i>Opdracht 2:</i> Leerlingen oefenen met het stappenplan aan de hand van een aantal casussen. <i>Huiswerkopdracht 3:</i> Leerlingen oefenen thuis met het stappenplan aan de hand van een zelfgekozen casus.
De klas maakt een klassikale niet-roken, niet-drinken en niet-blowen afspraak.	Sociale norm / probleemoplossen de vaardigheid: keuzes maken	<i>Extra opdracht (optioneel)</i>

Les 4: Denkfout

De vierde les besteedt zowel aandacht aan het aanleren van probleemoplossende vaardigheden als aan de sociale norm. In het eerste deel van deze les wordt opnieuw het stappenplan 'keuzes maken' gevolgd aan de hand van een casus. Vervolgens wordt aandacht besteed aan de aannames die aan bepaalde keuzes ten grondslag liggen. Jongeren denken soms dat bepaald gedrag van hen verwacht wordt terwijl dit helemaal niet het geval hoeft te zijn. Door middel van casusbespreking en klassikale discussies worden denkfouten inzichtelijk gemaakt en uitgedaagd. In tabel 2.4 is een overzicht weergegeven van de leerdoelen en bijbehorende opdrachten uit de vierde les.

Tabel 2.4 Overzicht van leerdoelen en opdrachten van les 4

Leerdoelen	Determinant	Werkvorm
Leerlingen kennen het stappenplan 'keuzes maken' en weten hoe ze dit moeten toepassen.	Probleemoplossende vaardigheden: keuzes maken	<i>Opdracht 1:</i> leerlingen oefenen met het stappenplan aan de hand van een casus uit een beeldfragment.
Leerlingen kunnen voor- en nadelen benoemen van verschillende keuzes.	Probleemoplossende vaardigheden: keuzes maken	<i>Opdracht 2:</i> moeten leerlingen de voor- en nadelen benoemen van de hoofdpersoon.
Leerlingen kunnen voorbeelden geven van hoe leeftijdsgenoten invloed uitoefenen op hun keuzes.	Sociale norm	<i>Opdracht 1-3:</i> Aan de hand van de casus van Remco denken leerlingen na over de invloed van anderen op bijvoorbeeld de keuze om wel of niet te gaan roken. <i>Opdracht 4:</i> De klas gaat met elkaar in gesprek over wat zij vinden van roken, drinken en blowen.
Leerlingen weten wat denkfouten zijn en worden zich ervan bewust dat hun ideeën over wat anderen denken niet altijd kloppen.	Sociale norm (denkfouten)	<i>Opdracht 4:</i> Leerlingen bekijken een beeldfragment en leren zich te verplaatsen in een ander om een denkfout te herkennen; ze checken hun gedachten bij elkaar.
Leerlingen kunnen toepassen wat ze geleerd hebben van het lesprogramma.	n.v.t.	<i>Opdracht 5:</i> reflectie op het lesprogramma. Wat hebben de leerlingen van de lessen geleerd.

2.4. Ouderavond

De lessenserie Frisse Start bevat een ouderavond. Deze bijeenkomst duurt ongeveer twee uur en is bedoeld om ouders/opvoeders te laten zien wat er tijdens de puberteit gebeurt in het leven van hun kind. Zo kunnen ouders beter begrijpen waarom pubers doen zoals ze doen, en hoe ze daarmee om kunnen gaan. De ouderavond heeft vier doelstellingen:

- Inzicht geven in de belangrijkste veranderingen die plaatsvinden bij overgang groep 8 naar de brugklas.
- Kennis vergroten over de puberteit.
- Kennis vergroten over verschillende opvoedstijlen.
- Tips aan ouders geven over communiceren met puber.

3. Methode

Om inzicht te krijgen in de bruikbaarheid en uitvoerbaarheid van Frisse Start en de bijbehorende implementatiestrategie is er onderzoek gedaan bij de verschillende gebruikersgroepen. Dit onderzoek heeft zich gefocust op drie onderdelen van Frisse Start: de train-de-trainer, de docententraining en de lessenserie. Alle betrokken partijen, preventiewerkers, docenten en leerlingen, zijn daarbij ondervraagd. Hieronder wordt per onderdeel beschreven op welke manier de verschillende onderdelen zijn onderzocht. Naast de informatie die is verkregen uit de verschillende vragenlijsten en evaluatieformulieren, zijn ook verschillende verbeterpunten aan het licht gekomen tijdens gesprekken met preventiewerkers en docenten die met Frisse Start hebben gewerkt. Tot slot zijn alle lessen in verschillende klassen geobserveerd.

Train-de-trainer

Bij 20 preventiewerkers is een vragenlijst bestaande uit 17 open en gesloten vragen afgenomen na het afronden van de train-de-trainer. Het doel van de vragenlijst was inzicht krijgen de wijze waarop de preventiewerkers de train-de-trainer hebben ervaren en het identificeren van eventuele verbeterpunten.

Docententraining

Na het volgen van een docententraining wordt er door docenten een evaluatieformulier ingevuld. De docententraining is door 26 verschillende docenten beoordeeld. Het evaluatieformulier bestaat uit vijf open en gesloten vragen. Het hoofddoel van het evaluatieformulier is het evalueren van de kwaliteit van de docententraining. Subdoelen waren inzicht krijgen in de kwaliteit van verschillende onderdelen, de volledigheid van de training en eventuele verbeterpunten van de docententraining.

Lessenserie

De lessenserie van Frisse Start is beoordeeld door 10 verschillende docenten. Deze docenten waren werkzaam op 6 verschillende scholen, verspreid over Nederland (Zeeland, Limburg, Noord-Holland en Utrecht), in zowel steden als dorpen. Deze docenten hebben Frisse Start aangeboden aan 18 verschillende klassen. De docenten hebben voor elke klas een logboek ingevuld waarin per les onderdeel is uitgevraagd in hoeverre de les is uitgevoerd, of de leerdoelen zijn behaald en overige opmerkingen over de les. Ook werd er aan de docenten gevraagd of de lesinstructies duidelijk waren, hoe ze de lessenserie waardeerden en hoe er door de klas op de lessen werd gereageerd. Aan de hand van deze logboeken is de uitvoerbaarheid van de lessen beoordeeld en is inzicht verkregen in mogelijke verbeterpunten. Deze informatie is aangevuld met inzichten uit gesprekken met verschillende preventiewerkers en docenten die met Frisse Start hebben gewerkt. Daarnaast is informatie over de uitvoerbaarheid van Frisse Start verkregen door verschillende lesobservaties. In totaal zijn elf lessen geobserveerd: les 1 is in drie klassen geobserveerd, les 2 is in twee klassen geobserveerd, les 3 is in twee klassen geobserveerd en les 4 is in vier klassen geobserveerd.

Bij 996 leerlingen die de lessenserie Frisse Start hebben gevolgd is een vragenlijst met 7 gesloten en 3 open vragen over het lesprogramma afgenomen. De drie open vragen waren: Waarom denk je dat je de

lessen Frisse Start aangeboden kreeg? Wat heb je hiervan geleerd? Wil je nog iets over de lessen vertellen? Met behulp van de gesloten vragen is het oordeel van de leerlingen over de lessen in kaart gebracht.

4. Resultaten

Het lesprogramma Frisse Start is in de periode 2015-2016 op ongeveer 16 scholen in heel het land uitgevoerd. Hiervoor zijn 41 preventiewerkers opgeleid als train-de-trainers tijdens 4 train-de-trainer cursussen. Er zijn uiteindelijk 82 docenten getraind en meer dan 6000 lesboekjes uitgegeven.

4.1. Uitvoering

In de vragenlijsten is er gevraagd naar de uitvoerbaarheid en uitvoering van de implementatie van Frisse Start op scholen, de docententraining en de lessenserie. De resultaten daarvan worden hieronder beschreven.

4.1.1 Implementatie van Frisse Start door preventiewerkers

De train-de-trainer werd door 45% van de preventiewerkers voorafgaand aan het werven van scholen gevolgd en 40% deed dit nadat scholen geworven waren. Van de getrainde preventiewerkers heeft uiteindelijk 15% helemaal geen scholen geworven. Als reden hiervoor werd vermeld dat de training te laat was gepland om nog aan de werving te beginnen. Bij driekwart van preventiewerkers was de werving succesvol en werd het lesprogramma gegeven op een school. De Frisse Start factsheet (40%) en de nieuwsbrief van DGSG over Frisse Start (15%) werden door preventiewerkers het meest gebruikt voor de werving van Frisse Start. Preventiewerkers gaven zelf aan dat ze ook de informatie op de site, persoonlijke contact en de productkaart als nuttige hulpmiddelen zagen.

Twee derde van de getrainde preventiewerkers heeft de docententraining op school gegeven. Het lukte bijna alle preventiewerkers om alle docenten bij elkaar te krijgen. Bij één preventiemedewerker is dit niet gelukt omdat de docent ziek was, deze docent heeft op een later moment een verkorte training gekregen. Van de preventiewerkers heeft 40% de scholen na de docententraining nog ondersteund bij het uitvoeren van Frisse start. Anderen hebben alleen de scholen gebeld met de vraag of lessen al waren gestart. 20% van de preventiewerkers heeft de begeleidende ouderavond van Frisse Start gegeven, de andere preventiewerkers hebben de ouders betrokken door middel van het versturen van schriftelijke informatie. De redenen dat andere preventiewerkers geen ouderavond hebben georganiseerd varieerden; te weinig animo van ouders, al een andere ouderavond, geen tijd om te plannen of de school wilde het niet.

4.1.2 Docententraining

De helft van de preventiewerkers gaf aan de docententraining enigszins te hebben aangepast. Het ging hier om kleine aanpassingen zoals alleen de kern van de leerdoelen behandelen, het niet bespreken van een bepaalde stelling of de training versimpelen. Eén preventiemedewerker had ervoor gekozen om de bijgeleverde PowerPointpresentatie niet te gebruiken, maar de docenten te instrueren door gezamenlijk de lesmaterialen door te nemen.

4.1.3 Lessenserie

Docenten gaven aan dat de sfeer in de klas goed was bij het geven van de lessen. Leerlingen luisterden naar elkaar en de docenten hadden ook de indruk dat de leerlingen wat van de lessen hebben geleerd. Discussies die afweken van lesdoelen konden makkelijk worden bijgestuurd volgens de meerderheid (89%) van de docenten. De bevindingen per les worden hieronder beschreven.

Les 1 (Naar de brugklas)

Meer dan de helft (67%) van de docenten gaf aan les 1 helemaal uitgevoerd te hebben zoals deze in de handleiding beschreven stond. Iets meer dan een kwart (28%) gaf aan de les deels anders uitgevoerd te hebben en slechts 5% (één docent) had de les grotendeels anders uitgevoerd. Het merendeel (90%) van de docenten gaf aan alle opdrachten behandeld te hebben en 10% heeft één opdracht overgeslagen. De overgeslagen opdrachten waren opdracht 2 en 5. Ook de huiswerkopdrachten zijn niet altijd uitgevoerd. Met name de tweede huiswerkopdracht: het gesprek tussen ouder en kind heeft niet altijd plaatsgevonden. Sommige docenten kozen ervoor om deze opdracht niet mee te geven en in verschillende andere klassen gaven leerlingen aan dit 'vergeten' te zijn. Eén docent had voorafgaand aan de huiswerkopdracht de ouders geïnformeerd en dit zorgde ervoor dat de opdracht wel werd uitgevoerd. Docenten gaven bij de leerdoelen aan dat deze redelijk, voldoende tot helemaal behaald waren. Eén leerdoel (Leerlingen zijn zich ervan bewust dat hun gedrag beïnvloed wordt door anderen) werd bij één klas (6%) onvoldoende behaald. In alle drie de klassen waarin de les werd geobserveerd is de les uitgevoerd zoals bedoeld. Alle opdrachten werden uitgevoerd en de leerlingen deden serieus mee. Er was sprake van een veilige sfeer in de klas, waarbij de leerlingen naar elkaar luisterden en eigen ervaringen inbrachten over de overgang naar de brugklas. In alle drie de klassen werd uitvoerig stilgestaan bij de regelgeving en het beleid rondom middelengebruik door minderjarigen. De leerlingen gaven aan goed te snappen waarom er regels zijn voor middelengebruik door minderjarigen. De observatoren oordeelden dat alle leerdoelen behaald werden tijdens de les. Als huiswerk werd alleen de eerste huiswerkopdracht meegegeven, waarbij de leerlingen thuis op zoek moesten naar de risico's van roken, alcohol drinken en blowen.

Les 2 (Smartquiz)

De meeste docenten (61%) gaven aan les 2 helemaal uitgevoerd te hebben zoals deze in de handleiding beschreven stond, 33% had de les deels anders uitgevoerd en 6% (één docent) had de les helemaal niet uitgevoerd. Het merendeel (88%) van de docenten gaf aan alle vragen van de smartquiz te hebben behandeld. 12% (twee docenten) gaf aan dat ze vragen hadden overgeslagen, dit waren vraag 1 en 7. Meer dan de helft van de docenten gaf aan dat de leerdoelen voldoende zijn behaald. Twee leerdoelen werden door docenten beoordeeld als onvoldoende behaald: "benoemen hoe middelengebruik is bij leeftijdgenoten" (11%) en "kunnen uitleggen welke afwegingen jongeren maken om wel of niet te gaan roken, drinken of blowen en wat ze hier zelf van vinden" (17%). Uit de gesprekken met preventiewerkers en docenten bleek dat de Smartquiz een goed hulpmiddel is om met de klas in gesprek te gaan over roken, alcohol drinken en blowen. Door met de klas te discussiëren over de verschillende stellingen in de quiz wordt bovendien de sociale norm in de klas duidelijk. Eén van de preventiewerkers merkte wel op dat sommige vragen uit de

Smartquiz anders geformuleerd kunnen worden om de negatieve sociale norm ten opzichte van middelengebruik door minderjarigen steviger neer te zetten. In een van de vragen wordt een situatie geschetst waarin meerdere vrienden bier drinken. Dit sluit niet aan bij de norm dat het niet normaal is om op 13-jarige leeftijd bier te drinken. Sommige docenten hadden ervoor gekozen om de Smartquiz niet uit te voeren met behulp van de mobiele telefoon, zoals in de handleiding werd voorgesteld, maar gebruik te maken van een PowerPointpresentatie waarin de vragen waren weergegeven. In beide klassen waar de Smartquiz is geobserveerd is de les uitgevoerd zoals bedoeld. De leerlingen deden serieus mee en er kwam bij de bespreking van sommige vragen een goede discussie op gang, waarbij de norm ten opzichte van middelengebruik overwegend negatief was. Eén van de docenten en verschillende leerlingen brachten voorbeelden in uit hun eigen omgeving waardoor de negatieve kant van middelengebruik werd benadrukt.

Les 3 (Keuzes maken)

De meeste docenten (67%) gaven aan les 3 helemaal uitgevoerd te hebben zoals deze in de handleiding beschreven stond, 33% had de les deels anders uitgevoerd. De huiswerkopdracht werd door het merendeel (63%) van de docenten niet meegegeven. Docenten gaven bij de leerdoelen aan dat deze redelijk, voldoende tot helemaal behaald waren. De meeste docenten waren van mening dat de leerdoelen 'helemaal' behaald waren. In één klas was het leerdoel "leerlingen kennen het stappenplan 'keuzes maken' en weten hoe ze dit moeten toepassen" onvoldoende behaald. Uit de verschillende logboeken bleek dat les 3 voor vmbo-leerlingen moeilijk was. Dit beeld werd bevestigd door één van de docenten waarmee na afloop van de lessenserie is gesproken. Een andere docent gaf juist aan dat de opdrachten ook door vmbo-leerlingen prima te maken zijn, maar dat je als docent de opdrachten wel in stukjes moet knippen zodat het voor de leerlingen behapbaar is. Uit de lesobservaties bleek ook dat vmbo-leerlingen extra aanwijzingen nodig hadden voor het maken van de opdrachten.

Les 4 (Denkfout)

Iets meer dan de helft van de docenten (56%) gaf aan les 4 helemaal uitgevoerd te hebben zoals deze in de handleiding beschreven stond, 33% had de les deels anders uitgevoerd en 11% had de les grotendeels anders uitgevoerd. Verschillende docenten gaven aan dat zij de laatste les niet helemaal hebben uitgevoerd, of dat zij minder tijd aan de verschillende opdrachten hebben besteed. Leerlingen konden redelijk (28%) tot voldoende (72%) aangeven wat ze geleerd hebben van het lesprogramma. De uitvoering van de vierde les verschilde aanzienlijk in de vier klassen waar deze les is geobserveerd. Eén docent had de les volledig uitgevoerd zoals in de handleiding beschreven was. In deze klas was er veel interactie tussen de docent en de leerlingen en de leerlingen onderling. Er kwam een goede discussie op gang over denkfouten. De docent gaf goede voorbeelden en hield de leerlingen goed bij de les. In de reflectie op de lessenserie gaven de leerlingen goede voorbeelden van dingen die zij geleerd hadden tijdens de lessen. In de tweede klas verliep het eerste deel van de les redelijk (casusbespreking aan de hand van beeldmateriaal), maar verslapte de aandacht gedurende de les. Er was weinig interactie en de opdrachten werden veelal zelfstandig gemaakt. Opdrachten werden niet nabesproken en tijdens de reflectie gaven de leerlingen aan weinig geleerd te

hebben. In de laatste twee klassen nam de les maar een deel van het lesuur in beslag. Beide klassen waren erg onrustig en hadden veel moeite om te reflecteren op hetgeen zij geleerd hadden.

4.2. Tevredenheid

Hieronder wordt de tevredenheid van de preventiewerkers over de train-de-trainer, de tevredenheid van docenten over de docententraining en het lesprogramma en de tevredenheid van leerlingen over het lesprogramma beschreven.

4.2.1 Train-de-trainer

Meerdere preventiewerkers gaven aan dat de vier uur die voor de training staat te lang was. Dit was met name het geval bij preventiewerkers met veel trainers-ervaring. Deze preventiewerkers vonden de training wel duidelijk en waren van mening dat de verschillende onderdelen goed beschreven waren in de handleiding. De training hielp preventiewerkers om de informatie goed over te brengen naar docenten. Zo gaf de helft van de preventiewerkers aan dat de train-de-trainer behulpzaam was voor het geven van de docententraining. De andere helft vond de training minder behulpzaam. Hiervoor werden verschillende redenen voor genoemd: de training was onduidelijk of preventiewerkers miste iets bijv. een compactere versie van de training.

4.2.2 Docententraining

De preventiewerkers gaven aan dat de getrainde docenten overwegend positief waren over de training. Ze gebruikten de volgende steekwoorden: leuk, nuttig, nieuwe dingen geleerd, sluit goed aan bij het doel van mentoren, duidelijk en bruikbaar. Eén preventiemedewerker gaf aan dat docenten negatief waren, deze noemde de docententraining overbodig en lang. Verschillende preventiewerkers gaven aan dat zij behoefte hadden aan aanvullende informatie in de docententraining. Eén preventiemedewerker had cijfers over de waterpijp toegevoegd om de focus minder op alcohol te leggen en materiaal toepasbaarder te maken voor leerlingen van diverse culturele achtergronden. Een andere preventiemedewerker gaf aan behoefte te hebben aan cijfers over de gevolgen van gebruik en aan filmpjes die gebruik afschrikken. Weer een andere preventiemedewerker zou graag meer focus zien op de sociale norm in de docententraining. Ook werd benoemd dat de training meer had mogen focussen op de multiculturele samenleving. Tot slot zei een preventiemedewerker dat er vanuit de docenten vraag was naar gamen en dat die graag meer aandacht zouden zien voor gameverslaving in de training en lessenserie.

De docenten waren in de evaluatieformulieren overwegend positief over de inhoud van de docententraining. De verschillende onderwerpen (introductie, middelenpreventie, rol docent, overzicht les 1 en 2, les 3, les 4 en leerdoelen) die aan bod kwamen bij de training scoorden allemaal voldoende of goed. Hierbij werd de rol van de docent (70% goed), middelenpreventie (62% goed) en overzicht les 1 & 2 (62% goed) het beste beoordeeld. Over les 3 waren minder docenten enthousiast. De meerderheid van de docenten (58%) beoordeelde dit onderdeel als voldoende in plaats van goed. Enkele docenten gaven daarnaast aan dat de

tips over de smartquiz open deuren bevatten en het lesprogramma relatief veel aandacht besteedde aan alcohol.

4.2.3 Lessenserie

De lessenserie is schriftelijk beoordeeld door docenten en leerlingen. Daarnaast is ook feedback verzameld uit gesprekken met verschillende preventiewerkers en docenten die met het materiaal hebben gewerkt. Alle docenten gaven aan dat de handleidingen van de vier lessen voldoende handvatten bevatten voor het uitvoeren van de lessen. De docentenhandleiding was voor elke docent duidelijk. Over het lesboekje van Frisse Start werd aangegeven dat er meer interculturele foto's gebruikt mochten worden. Er mocht meer focus komen op culturele diversiteit. Deze suggestie werd zowel door docenten als preventiemedewerkers gedaan. De helft van de docenten gaf aan dat de leerlingen de lessenserie leuk vonden en gemotiveerd waren in de les. De andere helft van de docenten gaf aan dat leerlingen neutraal over de lessen waren. Het merendeel (56%) van de docenten vond het leuk om het lesprogramma te geven, een kleiner deel (22%) vond het niet leuk of was neutraal (22%) over de lessen. Hieronder wordt de bevindingen van elke les specifiek beschreven.

Les 1 (Naar de brugklas)

De meeste docenten vonden de eerste les een leuke les om te geven. De meerderheid (70%) van de docenten gaf bovendien aan dat leerlingen les 1 leuk vonden, de resterende groep was van mening dat de leerlingen neutraal waren over de les. Leerlingen deden redelijk serieus (28%) tot serieus mee (72%) met de les. Volgens de docenten hebben leerlingen iets (22%) tot voldoende (78%) van de les geleerd. Verschillende docenten gaven aan dat ze de tweede huiswerkopdracht, het gesprek met de ouders over middelengebruik, niet helemaal vonden aansluiten op de lesstof.

Les 2 (Smartquiz)

De tweede les werd door de meeste docenten ook een leuke les gevonden. Wel gaven enkele docenten aan dat het inloggen op de mobiele telefoon niet altijd werkbaar was, bijvoorbeeld doordat er in de klas geen of slechte wifi was. Bijna 70% van de docenten gaf aan dat leerlingen les 2 (smartquiz) leuk vonden, een kwart van de docenten gaf aan dat de leerlingen de les heel leuk vonden en een klein deel van de docenten (6%) dacht dat de leerlingen lessen neutraal beoordeelden. Leerlingen deden redelijk serieus (19%) tot serieus (81%) mee met de les. Volgens de docenten hebben de leerlingen iets (44%) tot voldoende (56%) van de les geleerd.

Les 3 (Keuzes maken)

De meeste docenten vonden les drie een leuke les, al waren er ook docenten die aangaven dat het niveau van de les niet helemaal aansloot bij het niveau van de leerlingen op het vmbo. 70% van de docenten gaf aan dat de leerlingen les 3 leuk vonden, de overige 30% van de docenten gaven aan dat de leerlingen neutraal waren over de les. Leerlingen deden redelijk serieus (29%) tot serieus mee (71%) mee met de lessen. Volgens alle docenten hebben leerlingen iets (69%) tot voldoende (31%) van de les geleerd.

Les 4 (Denkfout)

De vierde les werd door de docenten het minst gewaardeerd. Enerzijds werd aangegeven dat de spanningsboog bij de leerlingen op was. Anderzijds werd benoemd dat het de opdracht waarin de leerlingen moesten reflecteren op hetgeen ze tijdens het lesprogramma geleerd hadden weinig opleverde. Het merendeel (63%) van de docenten gaf wel aan dat leerlingen les 4 leuk vonden. 31% van de docenten gaf aan dat de leerlingen neutraal waren over de les. Les vier is de eerste les van de reeks waarbij één docent (6%) aangaf dat leerlingen de les niet leuk vonden. Leerlingen deden redelijk (36%) tot serieus (64%) mee met de les volgens de docenten. Tot slot hebben de leerlingen volgens de docenten iets (79%) tot voldoende (21%) van de les geleerd.

De meeste leerlingen gaven aan te begrijpen waarom Frisse Start werd aangeboden. Ze gaven aan dat Frisse Start werd aangeboden om meer te weten te komen over de gevolgen van alcohol, blowen en roken. Of om te leren waarom gebruik schadelijk is. Ook werd voor jezelf opkomen en omgaan met groepsdruk benoemd. Ongeveer de helft van de leerlingen gaf aan veel geleerd te hebben, de andere helft gaf aan niks nieuws geleerd te hebben. Leerlingen gaven aan dat ze de gevolgen van roken, alcohol drinken en blowen hadden geleerd. Ook goed nadenken en zelf keuzes maken, werd ook benoemd als leerdoel. De meerderheid van de leerlingen was positief over Frisse Start. De meeste leerlingen gaven aan dat ze de lessen nuttig en leerzaam vonden. Ook vonden leerlingen de lessen leuk en interessant. Een enkeling van de leerlingen gaf aan de lessen (een beetje) saai te vinden. De reden dat het saai gevonden werd, was omdat het niet vernieuwend was, er werden dingen benoemd die leerlingen al wisten.

5. Conclusie en aanbevelingen

Verschillende onderdelen (de train-de-trainer, implementatie op scholen, de docententraining en lessenserie) van het lesprogramma Frisse Start zijn onderzocht aan de hand van vragenlijsten bij preventiewerkers, docenten en leerlingen. Hierin werd de uitvoerbaarheid en tevredenheid van de gebruikers op de verschillende onderdelen bevestigd.

Uitvoering

De meeste ondervraagde preventiewerkers die aan de train-de-training hebben deelgenomen hebben Frisse Start uiteindelijk op één of meerdere scholen geïmplementeerd. Alle preventiewerkers hebben de train-de-trainer doorlopen voordat zij docenten hebben getraind en de werving van scholen voor Frisse Start verliep in het algemeen goed.

De docententraining werd door de helft van de preventiewerkers gegeven zoals deze ontworpen was. In andere gevallen was er sprake van kleine aanpassingen. De eerste drie lessen van Frisse Start werden helemaal of grotendeels uitgevoerd zoals in de handleiding beschreven stond. Er hing een goede sfeer in de les en leerlingen luisterden naar elkaar. De uitvoering van de vierde les was wisselend. Het merendeel van de leerdoelen werd volgens de ondervraagde docenten voldoende tot helemaal behaald, al waren er ook vier leerdoelen die onvoldoende scoorden: "leerlingen kennen het stappenplan 'keuzes maken' en weten hoe ze dit moeten toepassen", "leerlingen benoemen hoe middelengebruik is bij leeftijdgenoten", "leerlingen kunnen uitleggen welke afwegingen jongeren maken om wel of niet te gaan roken, drinken of blowen en wat ze hier zelf van vinden." en "leerlingen zijn zich ervan bewust dat hun gedrag beïnvloed wordt door anderen". Uit de logboeken en lesobservaties bleek dat de huiswerkopdracht om met de ouders in gesprek te gaan over middelengebruik maar in een beperkt aantal klassen is meegegeven. Ook bleek de derde les voor sommige vmboleerlingen te moeilijk. De vierde les werd het minst vaak uitgevoerd zoals in de handleiding beschreven. Met name de afsluitende opdracht, reflecteren op hetgeen tijdens de lessen geleerd is, was in lang niet alle klassen een succes.

Tevredenheid

De verschillende onderdelen van Frisse Start scoorden overwegend positief op tevredenheid. Over de train-de-trainer werd door een deel van de preventiewerkers aangegeven dat deze lang was. Wel vonden de meeste preventiewerkers de training duidelijk en de handleiding helder geschreven. De docententraining werd overwegend positief geëvalueerd. De docenten waren in de evaluatieformulieren overwegend positief over in de inhoud van de docententraining. Enkele preventiewerkers gaven aan dat er behoefte was aan meer diversiteit in de docententraining en de lesmaterialen. De docenten waren positief over de lesinstructies en de meeste docenten vonden de lessen leuk om te geven. De meerderheid van de leerlingen was ook positief over Frisse Start. Nuttig, leerzaam, leuk en interessant werden het meest genoemd om Frisse Start te omschrijven. Een enkeling van de leerlingen gaf aan de lessen (een beetje) saai te vinden.

Conclusie

Uit de evaluatie door de verschillende gebruikers bleek dat Frisse Start in de huidige vorm uitvoerbaar is. Ook werd Frisse Start door de meeste gebruikers positief beoordeeld. Wel kwamen er enkele suggesties voor verbetering naar voren. Deze suggesties voor verbetering hadden zowel betrekking op de lesstof (sommige onderdelen werden moeilijk gevonden door vmbo-leerlingen) als op de wijze waarop de lesstof werd aangeboden (meer behoefte aan diversiteit).

5.1. Aanbevelingen

Aan de hand van de evaluatie van Frisse Start door de verschillende gebruikers kunnen verschillende aanbevelingen worden geformuleerd die kunnen bijdragen aan verbetering van Frisse Start.

Algemeen

In het lesprogramma kan meer aandacht worden besteed aan diversiteit, zowel in de vormgeving (afbeeldingen in het lesboekje) als in de middelen (bijv. waterpijp) die tijdens de lessen behandeld worden. Op deze manier sluiten de lessen beter aan bij klassen met leerlingen van diverse culturele achtergronden.

Daarnaast is het te overwegen om de volgorde van de lessen aan te passen. De leerlingen vonden de eerste twee lessen het leukst, waardoor bij sommige leerlingen de aandacht wat verslaptte in het tweede deel van de lessenserie. Door les 2 (Smartquiz) en les 3 (Keuzes maken) om te draaien, wordt de interesse van de leerlingen mogelijk langer vastgehouden.

Les 1 (Naar de brugklas)

De eerste les kan worden verbeterd door de tweede huiswerkopdracht aan te passen. De insteek van deze opdracht kan beter afgestemd worden hetgeen is besproken in de les, waardoor de kans groter is dat de opdracht wordt uitgevoerd. De huiswerkopdracht in huidige vorm richt zich op de opvattingen die ouders hebben over middelengebruik. Dit lijkt wat los te staan van de lesstof en kan ertoe leiden dat de docent de opdracht overslaat. In de eerste les wordt gesproken over regelgeving en beleid op het gebied van middelengebruik. Door het gesprek met de ouders meer te richten op normen en regelgeving sluit de opdracht beter aan op de behandelde lesstof. Daarnaast is het wenselijk om de ouders voorafgaand aan de huiswerkopdracht te informeren over de bedoeling van deze opdracht.

Les 2 (Smartquiz)

De tweede les kan worden verbeterd door de vragen van de Smartquiz opnieuw te beoordelen en waar nodig aan te passen aan de norm dat middelengebruik door minderjarigen niet normaal is. Dit geldt in het bijzonder voor de vraag waarin gerefereerd wordt aan een situatie waarin verschillende vrienden alcohol drinken.

Les 3 (Keuzes maken)

De derde les kan worden verbeterd door de lesstof te vereenvoudigen voor vmboleerlingen. Dit kan door

het stappenplan Keuzes maken duidelijker te maken en in kleinere stappen te knippen is dit bereikbaarder en toegankelijker.

Les 4 (Denkfout)

De vierde les kan worden verbeterd door de laatste opdracht waarin de leerlingen moeten reflecteren op hetgeen zij hebben geleerd tijdens het lesprogramma te vervangen door een andere opdracht. Dit kan bijvoorbeeld door de leerlingen het geleerde te laten toepassen in een eindopdracht.

Referenties

- Abraham, C., & Sheeran, P. (2005). The health belief model. *Predicting health behaviour*, 2, 28-80.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: a Social Cognitive Theory*. Englewoods Cliff, NJ: Prentice Hall.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Berkowitz, A.D. (2005) An overview of the social norm approach. In L.C. Ledermann & L.P. Stewart (eds.), *Changing the culture of college drinking: A socially situated health communications campaign*. Cresskill: Hampton Press.
- Brug, J. (2007). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering*. Uitgeverij Van Gorcum.
- Champion, V.L. and Skinner, C.S. (2008) The Health Belief Model. *Health Behaviour and Health Education; Theory, Research, and Practice*. Jossey-Bass, San Francisco, 45-65.
- Cuijpers, P., Jonkers, R., Weerd, I. de, & A. de Jong (2002). The effects of drug abuse prevention at school: the 'Healthy School and Drugs' project. *Addiction*, 97(1): 67-73.
- Dorsselaer, van S., Tuithof, M., Verdurmen, J., Spit, M., van Laar, M., Monshouwer, K., Jeugd en riskant gedrag 2015. *Kerngegevens uit het Peilstationsonderzoek Scholieren*. Utrecht: Trimbos-instituut, 2016.
- Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Gorp, K., Lemmers, L., & Paulussen, T. (1998). *Waarom drinken mensen? Een empirische studie naar sociaal psychologische determinanten van alcoholgebruik*. Woerden: Nationaal instituut voor gezondheidsbevordering en ziektepreventie.
- Hedgepeth, E., & Helmich, J. (1996). *Teaching about sexuality and HIV: Principles and methods for effective education*. New York: New York University Press.
- Helms, S. W., Choukas-Bradley, S., Widman, L., Giletta, M., Cohen, G. L., & Prinstein, M. J. (2014). Youths misperceive and are influenced by high-status peers' health risk, deviant, and adaptive behavior. *Developmental Psychology*, 50(12), 2697.
- Henry, D. B., Kobus, K., & Schoeny, M. E. (2011). Accuracy and bias in youths' perceptions of friends' substance use. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(1), 80.
- Höing, M., Bakker, F., & Vanwesenbeeck, I. (2006). *Girls' Talk: seksuele empowerment voor meiden. Een studie naar de effectiviteit van een counselprogramma voor jonge meiden uit risicogroepen*. Utrecht: Rutgers Nisso Groep.
- Kleinjan, M., & Engels, R. C. (2010). Universele preventie van middelengebruik onder jongeren. *Kind en adolescent, Verslaving: themanummer*, 31(4), 221-233.

- Koning, I.M., Engels, R.C.M.E., Verdurmen, J.E.E., & Vollebergh, W.A.M., (2010). Alcohol-specific socialization practices and alcohol use in Dutch early adolescents. *Journal of Adolescence*, 33: 93-100.
- Lokkerbol, J., Lokman, S., Boon, B., Smit, F. (2014). *Kosten en effecten van preventie van middelengebruik bij jongeren*. Trimbos-instituut, Utrecht.
- McBride, N. (2003). A systematic review of school drug education. *Health education research*, 18 (6): 729- 742.
- McGuire, W. J., Rice, R. E., & Atkin, C. K. (2001). Input and output variables currently promising for constructing persuasive communications. *Public communication campaigns*, 3, 22-48.
- O'Keefe, D.J. (2002). *Persuasion: theory and research*. The International Encyclopedia of Communication. Thousand Oaks: Sage.
- Onrust, S. A., Otten, R., Lammers, J., & Smit, F. (2016). School-based programmes to reduce and prevent substance use in different age groups: What works for whom? Systematic review and meta-regression analysis. *Clinical Psychology Review*, 44, 45-59.
- Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). *The elaboration likelihood model of persuasion*. In Communication and persuasion (pp. 1-24). Springer, New York, NY.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19, 276-278
- Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J., Shew, M. (1997). Protecting adolescents from harm. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 278(10), 823- 832.
- Schrijvers, C. T. M., & Pos, S. E. (2006). *Wat wordt met preventie gericht op de jeugd beoogd?* In Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: rivm, Preventie\ Gericht op doelgroepen\ Jeugd, 11 december 2006.
- Schrijvers, C.T.M. & Schuit, A.J. (2010). *Middelengebruik en seksueel gedrag van jongeren met een laag opleidingsniveau*. Bilthoven: RIVM.
- USDHHS: U.S. Department of Health and Human Services (2012). *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health.
- WHO. (2016). *Adolescents: Health risks and solutions*.

