

TAKE IT PERSONAL!

CASESTUDIE #2



TAKE IT PERSONAL!

Resultaten van de tweede casestudie naar de uitvoerbaarheid en werkzaamheid bij leerlingen van het praktijkonderwijs en voortgezet speciaal onderwijs.

Eline Hamming, Ester Speth, Daphne Visser & Vincent van der Rijst

Colofon

Projectleiding

Simone Onrust

Redactie

Eline Hamming

Ester Speth

Daphne Visser

Vincent van der Rijst

Illustraties

Canon Nederland N.V.

Deze uitgave is te bestellen via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer **AF2007**.

Trimbos-instituut

Da Costakade 45

Postbus 725

3500 AS Utrecht

T: 030-297 11 00

F: 030-297 11 11

© 2022, Trimbos-instituut, Utrecht.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	5
1.1. Praktijkonderwijs	5
1.2. Preventie van (problematisch) middelengebruik	6
2. Take it Personal.....	7
2.1. Persoonlijkheidsprofielen.....	7
2.2. Doelgroep	8
2.3. Therapeutische principes.....	9
2.4. Opzet van het programma	11
3. Onderzoeksmethode.....	15
3.1. Onderzoeksdeelnemers.....	15
3.2. Dataverzameling	15
4. Resultaten	17
4.1. Take it Personal voor sensatiezoekend gedrag (SS)	17
4.2. Take it Personal voor impulsief gedrag (IMP)	22
4.3. Take it Personal voor angstgevoeligheid (AS)	26
4.4. Terugblik op de uitvoering van Take it Personal in het praktijkonderwijs	31
5. Conclusies en aanbevelingen.....	36
5.1. Belangrijkste bevindingen	36
5.2. Conclusies.....	37
5.3. Aanbevelingen	38
6. Literatuur	40

1. Inleiding

In deze rapportage worden de resultaten beschreven van een tweede evaluatie van Take it Personal voor het praktijkonderwijs (pro) en cluster 4 van het voortgezet speciaal onderwijs (vso). Aangezien deze rapportage zich specifiek richt op een evaluatie binnen het praktijkonderwijs, zal in dit hoofdstuk beschreven worden hoe deze doelgroep eruit ziet en uitgelegd worden waarom voor deze jongeren een apart programma ontwikkeld is.

1.1. Praktijkonderwijs

Praktijkonderwijs is onderdeel van het regulier voortgezet onderwijs en richt zich op leerlingen van 12 tot 18 jaar die niet kunnen functioneren in het reguliere onderwijs. In Nederland zitten bijna 30.000 leerlingen in het praktijkonderwijs (CBS, 2021). Het praktijkonderwijs wordt gekenmerkt door maatwerk en gepersonaliseerd leren. Leerlingen volgen een persoonlijke leerroute die aansluit bij de behoeften en vaardigheden van de leerling. Door middel van praktische vakken en stages worden leerlingen opgeleid voor werk of een vervolgopleiding.

De voornaamste reden dat leerlingen praktijkonderwijs volgen, is omdat zij in vergelijking met hun leeftijdsgenoten een leerachterstand hebben (Kepper et al., 2012). Deze achterstand is met name op het gebied van taal en rekenen. Er zijn een aantal criteria waar een leerling aan moet voldoen om in het praktijkonderwijs toegelaten te worden. Ten eerste moet een leerling een IQ hebben dat tussen de 55 en 80 ligt. Daarnaast heeft een leerling een leerachterstand van drie jaar of meer op twee van de volgende gebieden: inzichtelijk rekenen, begrijpend lezen, technisch lezen, en spellen. Eén van de twee domeinen moet in ieder geval inzichtelijk rekenen of begrijpend lezen zijn. Leerlingen die aan deze verschillende eisen voldoen komen in aanmerking voor een toelaatbaarheidsverklaring praktijkonderwijs (TLV Pro).

Het praktijkonderwijs onderscheidt zich op verschillende aspecten van het overige regulier onderwijs. Zo zijn de klassen kleiner en krijgen leerlingen veel persoonlijke begeleiding. Daarnaast is het onderwijs zo ingedeeld dat leerlingen zoveel mogelijk leren door praktisch aan de slag te gaan. Iedere leerling in het praktijkonderwijs heeft een ontwikkelingsperspectiefplan. In dit plan worden de uitstroombestemming, leerdoelen en begeleiding geformuleerd. Op basis hiervan wordt een persoonlijke leerroute gemaakt. Gemiddeld genomen duurt de opleiding 5 jaar. Het merendeel van de scholen in het praktijkonderwijs maakt gebruik van een twee jaar durende onderbouw (jaar 1 en 2) en een drie jaar durende bovenbouw (jaar 3, 4 en 5). In de onderbouw wordt voornamelijk aandacht besteed aan basisvaardigheden, algemene ontwikkeling en oriëntatie op de arbeidsmarkt. In de bovenbouw wordt er meer beroepsgericht gewerkt. In deze periode gaan leerlingen gaandeweg meer stage lopen.

1.1.1 Prevalentie middelengebruik in het praktijkonderwijs

Rombouts en collega's (2020) hebben onderzoek gedaan naar middelengebruik in het praktijkonderwijs. In het onderzoek wordt het praktijkonderwijs vergeleken met het VMBO-b; dit omdat het VMBO-b qua onderwijsniveau dicht bij het praktijkonderwijs ligt dan het VMBO-t, HAVO en VWO. Tevens is het VMBO-b een risicogroep binnen het regulier onderwijs, aangezien de prevalentie van middelengebruik onder deze leerlingen doorgaans hoger ligt in vergelijking met leeftijdsgenoten op de andere onderwijsniveaus. De studie van Rombouts en collega's (2020) laat zien dat 6% van de leerlingen in het praktijkonderwijs dagelijks rookt, in vergelijking met 4,3% van de VMBO-b leerlingen. 14,8% van de leerlingen in het praktijkonderwijs geeft aan in de afgelopen maand gedronken te hebben, in vergelijking met 29% van de VMBO-b leerlingen. In het praktijkonderwijs heeft 4,1% van de leerlingen in de afgelopen maand cannabis gebruikt, tegenover 5,8% van de VMBO-b leerlingen. Tenslotte, heeft 2,6% van de leerlingen in het praktijkonderwijs ooit enige harddrugs gebruikt, tegenover 2% van de VMBO-b leerlingen (Rombouts et al., 2020). Deze cijfers laten zien dat het middelengebruik van leerlingen in het praktijkonderwijs en VMBO-b leerlingen uiteenloopt. Het maandelijks cannabisgebruik en gebruik van enige harddrugs verschilt niet veel. Echter, komt dagelijks roken vaker voor in het praktijkonderwijs en is het maandelijks gebruik van alcohol hoger onder VMBO-b leerlingen.

1.2. Preventie van (problematisch) middelengebruik

Er zijn in Nederland bijna geen interventies beschikbaar voor het praktijkonderwijs en voortgezet speciaal onderwijs om (problematisch) middelengebruik door leerlingen tegen te gaan. Ook over de effecten hiervan is nauwelijks iets bekend. Internationaal is er ook weinig onderzoek gedaan naar de beste aanpak voor deze risicoleerlingen. De resultaten uit onderzoek naar de effecten van middelenpreventie in het praktijkonderwijs zijn erg divers: in enkele grote reviewstudies worden studies met positieve resultaten beschreven, maar ook studies waarin averechtse effecten worden gevonden (Clark et al., 2010; Sussman et al., 2014; Vermeulen-Smit et al., 2014).

In Nederland is een pilotonderzoek gedaan naar Nederlands lesmateriaal voor deze doelgroep, afgeleid van lesmaterialen voor het regulier onderwijs. Het resultaat van deze pilot was dat preventieprogramma's voor deze doelgroep niet een-op-een vertaald kunnen worden vanuit programma's die voor het regulier onderwijs ontwikkeld zijn (Turhan et al., 2017). Dit komt voornamelijk doordat lesmaterialen voor het regulier onderwijs vaak niet voldoende aansluiten op het cognitieve niveau van jongeren in het praktijkonderwijs. Bij de ontwikkeling van materialen voor deze doelgroep is het noodzakelijk om deze wel zoveel als mogelijk te laten aansluiten op het cognitieve niveau en de behoeften van deze jongeren.

2. Take it Personal

Take it Personal is een selectief preventieprogramma met als doel het verminderen van riskant middelengebruik en comorbide gedragsproblemen bij jongeren uit het praktijkonderwijs en voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4). Take it Personal is een groepsinterventie voor vier tot acht jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 16 jaar. Het programma kent vier verschillende varianten, welke zijn toegespitst op vier verschillende persoonlijkheidsprofielen. Met behulp van technieken uit de cognitieve gedragstherapie, motiverende gespreksvoering en psychomotorische therapie krijgen jongeren handvatten en vaardigheden aangereikt om binnen hun eigen risicoprofiel riskant gedrag in risicovolle situaties te verminderen of te vermijden.

Take it Personal is geïnspireerd op de programma's Preventure uit Canada (Conrod et al., 2004) en BackPAC uit België (Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs [VAD], 2014). Preventure is in verschillende landen, waaronder Nederland, effectief gebleken in het terugdringen van riskant middelengebruik onder middelbare scholieren uit het regulier onderwijs (Edalati & Conrod, 2018; Lammers et al., 2015). Take it Personal is vervolgens - in eerste instantie - ontwikkeld voor jongeren met een verstandelijke beperking (Schijven et al., 2014). Uit een eerste verkenning bleek dit programma veelbelovend te zijn voor het terugdringen van problematisch middelengebruik onder deze doelgroep (Schijven et al., 2016). Momenteel wordt het programma doorontwikkeld voor leerlingen in het praktijkonderwijs.

2.1. Persoonlijkheidsprofielen

Het uitgangspunt van Take it Personal is dat persoonlijkheidskenmerken belangrijk zijn voor het begrijpen van middelengebruik en -misbruik onder jongeren. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat een aantal persoonlijkheidsprofielen samenhangen met een verhoogd risico op problematisch middelengebruik: sensatiezoekend gedrag, impulsiviteit, negatief denken en angstgevoeligheid. Deze relatie bestaat zowel voor jongeren met een normale intelligentie (Conrod et al., 2000) als voor jongeren met een verstandelijke beperking (Poelen et al., 2017). Elk persoonlijkheidsprofiel hangt samen met specifieke risicovolle motieven voor gebruik (Conrod & Woicik, 2002; Woicik et al., 2009). Personen die hoog scoren op de persoonlijkheidsprofielen 'sensatiezoekend gedrag' en 'impulsiviteit' zijn extra gevoelig voor de positieve of belonende effecten van middelengebruik. Zij gebruiken vaker middelen omdat dit hen een goed gevoel geeft of omdat zij er een kick van krijgen. Personen die hoog scoren op de persoonlijkheidsprofielen 'negatief denken' en 'angstgevoeligheid' zijn gevoeliger voor het verdovende effect van verschillende middelen. Zij gebruiken vaker middelen om negatieve emoties uit de weg te gaan.

2.1.1 Sensatiezoekend gedrag

Sensatiezoekend gedrag verwijst naar het verlangen om intense en vernieuwende ervaringen op te doen (Zuckerman, 1994). Uit verschillende studies blijkt dat sensatiezoekend gedrag veelvuldig samenhangt met middelengebruik. Sensatiezoekende jongeren gaan op zoek naar uitdagende activiteiten en vertonen meer regelovertrekend gedrag, zoals middelengebruik. Er wordt verondersteld dat sensatiezoekende jongeren meer prikkels nodig hebben om zich prettig te voelen. Bovendien laten deze jongeren zich minder afschrikken door gevaarlijke situaties, doordat zij hierbij minder negatieve emoties ervaren (Conrod et al., 2000). Sensatiezoekers zijn over het algemeen zwaardere drinkers en hebben een verhoogd risico op het drinken met schadelijke consequenties (Shall et al., 1992).

2.1.2 Impulsiviteit

Impulsiviteit verwijst naar direct reageren zonder eerst na te denken over de mogelijke gevolgen van dit gedrag. Impulsiviteit hangt ook vaak samen met middelengebruik. Voor impulsieve jongeren wegen de voordelen van gezond gedrag die vaak pas op de lange termijn bereikt worden niet op tegen een plezierige ervaring op de korte termijn. Impulsieve jongeren kunnen er doorgaans slecht tegen als behoeften niet direct worden bevredigd. Dit maakt dat impulsieve jongeren eerder riskant gedrag zullen vertonen als de situatie zich voordoet. Hierdoor gebruiken zij vaker en meer middelen. Bovendien hebben zij een groter risico op verslavingsproblematiek (Conrod et al., 2000; Pulkkinen & Pitkänen, 1994).

2.1.3 Negatief denken

Jongeren die hoog scoren op het persoonlijkheidsprofiel negatief denken hebben de neiging om geïsoleerde negatieve ervaringen te veralgemeniseren en de oorzaak van negatieve situaties bij zichzelf te leggen. Dit kan bijdragen aan het gebruik van middelen. Jongeren die erg gevoelig zijn voor negatieve emoties en last hebben van negatieve gevoelens, zien het gebruik van middelen veelal als een manier om met deze negatieve gevoelens om te gaan (Blackwell et al., 2002; Conrod et al., 2000).

2.1.4 Angstgevoeligheid

Een sterke gevoeligheid voor angst vergroot ook het risico op het gebruik van middelen. Jongeren die hoog scoren op het persoonlijkheidsprofiel 'angstgevoeligheid' gaan vaak uit van het slechtste scenario. Ook voor deze jongeren geldt dat het gebruik van middelen veelal wordt gezien als een manier om met negatieve gevoelens om te gaan. Angstige jongeren lijken extra gevoelig voor de ontspannende en kalmerende werking van met name alcohol, waardoor zij meer drinken en eerder afhankelijk raken (MacDonald et al., 2000; Stewart et al., 1995).

2.2. Doelgroep

Take it Personal is een programma voor 12-16 jarigen uit het praktijkonderwijs of voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4). Jongeren kunnen deelnemen als zij geselecteerd zijn met een

persoonlijkheidsprofiel dat binnen één van de vier risicoprofielen valt (sensatiezoekend gedrag, impulsiviteit, negatief denken of angstgevoeligheid).

2.2.1 Screening

Voorafgaand aan de uitvoering van Take it Personal worden de leerlingen gescreend met behulp van een online vragenlijst: de Substance Use Risk Profile Scale (SURPS; Woicik et al., 2009). De vragenlijst identificeert jongeren op de afzonderlijke risicoprofielen met een groter risico op middelenmisbruik. Bij een hoge score op één van de persoonlijkheidsprofielen kunnen jongeren deel nemen aan één van de varianten van Take it Personal. Jongeren die laag scoren op alle persoonlijkheidsprofielen nemen in principe niet deel. Het kan echter voorkomen dat een jongere die niet uit de screening naar voren komt toch door de school voor deelname geselecteerd wordt. Dit gebeurt altijd in overleg.

2.2.2 Contra-indicaties

Het is ook mogelijk dat een jongere volgens de uitslag van de screening in aanmerking komt voor deelname aan Take it Personal, maar dat er toch redenen zijn om deze jongere uit te sluiten van deelname. Redenen voor exclusie kunnen zijn: het volgen van een (zwaar) zorgtraject; de aanwezigheid van bestaande verslavingsproblematiek; of het niet in staat zijn om in een groep te functioneren (dit is door de school in te schatten).

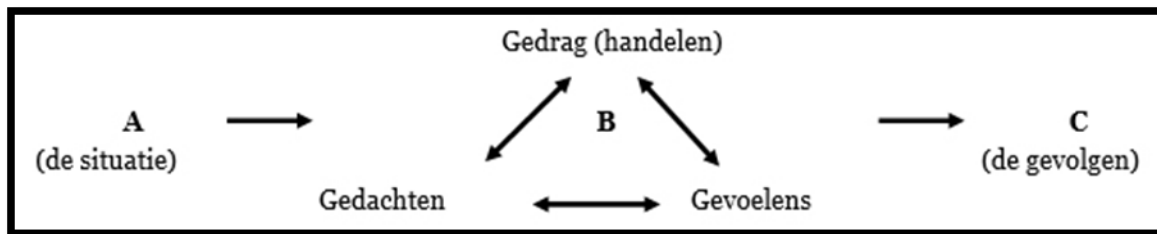
2.3. Therapeutische principes

Take it Personal is gebaseerd op therapeutische principes uit de cognitieve gedragstherapie en motiverende gespreksvoering. Uit onderzoek is gebleken dat deze technieken effectief zijn in het terugdringen van (problematisch) middelengebruik onder jongeren (Conrod et al., 2011; Riper et al., 2014). Cognitieve gedragstherapie en motiverende gespreksvoering worden veel toegepast bij de preventie en behandeling van verslavingen, en vormen de basis van het oorspronkelijke programma voor het reguliere onderwijs. In de eerdere ontwikkeling van dit programma voor jongeren met een verstandelijke beperking zijn deze technieken aangevuld met verschillende oefeningen uit de psychomotorische therapie (Schijven et al., 2014).

2.3.1 Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie is de meest toegepaste vorm van psychotherapie en kent verschillende varianten voor uiteenlopende problemen. Technieken die in de cognitieve gedragstherapie vaak gebruikt worden, zijn cognitieve herstructurering, psycho-educatie en blootstelling (exposure). De kern van cognitieve gedragstherapie is de veronderstelling dat zogenaamde irrationele gedachten zorgen voor disfunctioneel gedrag en/of negatieve emoties. Cognitieve gedragstherapie concentreert zich op het veranderen van deze gedachten (cognitieve patronen) om gedragsverandering en een verandering in emotionele staat te bewerkstelligen. Het ABC-schema (zie figuur 1) wordt gebruikt om dit te verduidelijken: gedrag wordt niet alleen beïnvloed door de situatie die eraan voorafgaat (A) en de

gevolgen ervan (C), maar ook doordat gedachten, gevoelens en gedrag elkaar wederzijds beïnvloeden (B).



Figuur 1. ABC-schema

Er wordt vooral gewerkt aan het beïnvloeden van de middelste drie elementen (B): gedrag, gedachten en gevoelens. Dit deel van het schema wordt ook wel het G-schema genoemd. Hierbij geldt als uitgangspunt: wordt één van de drie elementen beïnvloed, dan heeft dat direct invloed op de overige twee.

2.3.2 Motiverende gespreksvoering

Motiverende gespreksvoering is een cliëntgerichte en directieve methode om motivatie tot verandering uit te lokken en te versterken door de ambivalentie van de jongere ten aanzien van het eigen gedrag te onderzoeken en vergroten (Miller, 1983). Het belangrijkste uitgangspunt van motiverende gespreksvoering is dat bereidheid tot verandering niet gezien wordt als een vaststaand kenmerk van een persoon, maar als iets dat in samenwerking met de hulpverlener kan worden bereikt.

2.3.3 Psychomotorische therapie

De psychomotorische therapie maakt gebruik van sport-, spel- en bewegingsvormen waarin met het lichaam en de zintuigen wordt gewerkt. Door actiegerichte en non-verbale oefeningen kan een jongere bewust worden van zijn/haar verbaal en non-verbaal (on)bekwaam gedrag en met hulp van de trainer gevoelens, lichamelijke reacties en gedachten die ermee samenhangen, ontleden. Dit maakt het mogelijk om snel ander gedrag te ontwikkelen en gewenst nieuw gedrag aan te leren. Het doel van zowel cognitieve gedragstherapie als psychomotorische therapie is om nieuw aangeleerd gedrag toe te passen in de nabije toekomst. Hoewel onderzoek laat zien dat cognitieve gedragstherapie ook positieve effecten heeft bij jongeren met een verstandelijke beperking (Vereenoghe & Langdon, 2013), vinden zij het vaak lastig om het geleerde te vertalen naar de eigen situatie (Kleinert et al., 2009). Ditzelfde geldt voor veel leerlingen uit het praktijkonderwijs en voortgezet speciaal onderwijs. Psychomotorische therapie helpt hen om tijdens de oefeningen daadwerkelijk te ervaren welke uitwerking bepaald gedrag heeft. Dit maakt het makkelijker de koppeling te maken met ervaringen uit het dagelijks leven.

2.4. Opzet van het programma

Take it Personal bestaat uit zes lessen van 45 minuten. Deze lessen worden begeleid door een opgeleide trainer (er kan er ook voor gekozen worden om met twee trainers te werken). Het is belangrijk dat deze trainer(s) bekend is met de doelgroep en ervaring heeft met het begeleiden van groepsprocessen. De opzet van het programma is voor elk persoonlijkheidsprofiel gelijk, alleen de insteek per persoonlijkheidsprofiel verschilt. Dit houdt in dat er vier verschillende werkboeken zijn die aansluiten bij de verschillende persoonlijkheidsprofielen. Elk werkboek maakt gebruik van eigen voorbeelden die aansluiten bij het gedrag dat past bij een specifiek persoonlijkheidsprofiel. Deze voorbeelden beschrijven hoe jongeren met een vergelijkbaar persoonlijkheidsprofiel in de problemen komen en welk resultaat zij bereiken als zij het anders aanpakken.

De opbouw van Take it Personal volgt de opbouw van cognitieve gedragstherapie. Eerst wordt ingestoken op het leren kennen en herkennen van de eigen persoonlijkheid, en het herkennen van signalen (gedachten en gevoelens) die voorafgaan aan gedrag. Dit kan gaan om riskant gedrag zoals het gebruik van alcohol en drugs, maar ook andere risicovolle uitingen van hun persoonlijkheid zoals agressief reageren, je terugtrekken of situaties vermijden. Vervolgens leren de jongeren dat zij ervoor kunnen kiezen om dit anders aan te pakken. In iedere les (m.u.v. de laatste afsluitende les) wordt halverwege de les een oefening uit de psychomotorische therapie gedaan. Deze oefeningen zijn toegespitst op het persoonlijkheidsprofiel van de jongeren.

Voorafgaand aan de eerste les heeft elke leerling een kort een-op-een kennismakingsmoment met de trainer; een intakegesprek. Tijdens deze intake stelt de trainer zich aan de jongere voor en volgt er een korte uitleg over de lessenreeks. Daarna wordt het persoonlijkheidsprofiel van de leerling besproken; herkennen zij dit bij zichzelf? Dit intake-moment heeft als doel de relatie tussen de trainer en de leerling te bevorderen. De trainer maakt tijdens de intake duidelijk dat hij/zij er voor de leerling is, maar dat het eigenaarschap zoveel mogelijk bij de leerling zelf ligt.

Aan het einde van de zes lessen koppelt de trainer eventuele problemen die tijdens de training naar voren zijn gekomen terug naar de school. Het kan zo zijn dat er tijdens de uitvoering van de lessen problemen naar voren komen; het is belangrijk dat hier aandacht voor is en dat dit wordt opgepakt en er – indien nodig – een vervolgtraject wordt ingezet.

2.4.1 Les 1: Introductie

Tijdens de eerste les wordt het programma geïntroduceerd en maken de leerlingen kennis met elkaar. De les start met een kennismakingsoefening, waarin de trainer(s) en leerlingen zichzelf voorstellen. Vervolgens wordt ingegaan op het doel van Take it Personal en wordt kort uitleg gegeven over het persoonlijkheidsprofiel van de leerlingen. De huisregels worden uitgelegd en leerlingen tekenen een vertrouwensovereenkomst. Vervolgens wordt de leerlingen gevraagd om na te denken over doelen voor de toekomst. De leerlingen vullen in hun werkboek in wat zij over twee jaar willen bereiken. Daarna vullen

de leerlingen opnieuw één van de schalen uit de SURPS in, waarna de uitkomst met de groep wordt gedeeld. De gelijkenissen in scores worden inzichtelijk gemaakt door de leerlingen een post-it met hun score op een getallenlijn te plakken. De leerlingen zullen zien dat hun scores dicht bij elkaar liggen; het wordt duidelijk dat alle groepsdeelnemers op elkaar lijken. Nu duidelijk is dat alle leerlingen relatief hoog scoren op een bepaald persoonlijkheidsprofiel gaat de trainer dieper in op de betekenis hiervan (psycho-educatie). Dit gebeurt aan de hand van een voorbeeld uit het werkboek (casuïstiek). Na het bespreken van deze casus volgt een oefening uit de psychomotorische therapie (PMT-oefening). De trainer legt samen met de leerlingen een verband tussen het gedrag tijdens de oefening en de kenmerken van het persoonlijkheidsprofiel. Dit wordt ook teruggekoppeld naar het voorbeeld uit het werkboek. Herkennen de leerlingen zich in het voorbeeld uit het werkboek, hebben zij ook wel eens zoiets meegemaakt? En wat doen zij als ze zich zo voelen? De les wordt afgesloten met een korte samenvatting en de positieve kenmerken van het persoonlijkheidsprofiel.

2.4.2 Les 2: Effecten

Na een korte terugblik op de eerste les worden verschillende riskante gedragingen besproken die passen bij het persoonlijkheidsprofiel van de leerlingen. Dit gebeurt aan de hand van een voorbeeld uit het boek, waarin middelengebruik naar voren komt. In de bespreking van dit voorbeeld wordt stilgestaan bij de voordelen van dit gedrag (middelengebruik) op de korte termijn en de nadelen op de langere termijn. Om dit inzichtelijk te maken kunnen kaartjes gebruikt worden waar voor- en nadelen van gedragingen ontstaan, die de leerlingen vervolgens moeten indelen op voor- en nadeel. De trainer legt uit dat het kan helpen om naar voor- en nadelen van gedrag te kijken wanneer je een (goede) keuze wilt maken. Vervolgens maken de leerlingen kennis met het beslissingsblok, een werkvorm die hen na laat denken over de positieve en negatieve gevolgen van gedrag op de korte en de lange termijn. De leerlingen vullen het beslissingsblok samen met de trainer in, met de kaartjes waar voor- en nadelen op staan op een grote flip-over of op de grond. Ze zullen zien dat gedrag dat met middelengebruik te maken heeft vooral voordelen op de korte termijn en nadelen op de langere termijn geeft. In de nabespreking van deze oefening wordt ingegaan op de invloed die deze manier van nadenken over beslissingen kan hebben op het eigen gedrag. Hierna volgt een PMT-oefening en legt de trainer samen met de leerlingen een verband tussen gedrag tijdens het spel en de kenmerken passend bij het persoonlijkheidsprofiel. Na de oefening wordt door de leerlingen een tweede keer geoefend met het invullen van een beslissingsblok met voor- en nadelen op de korte en langere termijn a.d.h.v. een tweede casus uit het werkboek of een zelfgekozen casus. Hierna volgt de afsluiting van de les.

2.4.3 Les 3: Identificatie – hoe werkt het bij jou?

Na een korte terugblik op de voorgaande les wordt ingegaan op de verschillende lichamelijke reacties (gevoelens), gedachten en gedragingen die passen bij het persoonlijkheidsprofiel. Samen met de leerlingen worden verschillende voorbeelden van gevoelens, gedachten en gedragingen besproken die beschreven staan in het werkboek. Ook wordt er ingegaan op de samenhang tussen lichamelijke reacties

(gevoelens), gedachten en gedragingen. Er volgt een voorbeeldcasus uit het werkboek. Valt er iets op aan de emoties of het gedrag van de jongere uit het voorbeeld? Hierna volgt een PMT-oefening. Hierbij legt de trainer samen met de leerlingen een verband tussen gedrag tijdens het spel en de kenmerken passend bij het persoonlijkheidsprofiel. De les gaat verder met het onderwerp 'keuzes maken'. Er wordt duidelijk gemaakt dat gedachten vaak bepalend zijn voor hoe je je gedraagt en voor de gevolgen van je gedrag. Dit proces wordt inzichtelijk gemaakt met behulp van een eigen voorbeeld, voorbeelden uit het werkboek en/of door te reflecteren op de PMT-oefening. De leerlingen vullen individueel (in het werkboek) of samen met de trainer (op een flip-over) een G-schema in (situatie, gedachte, lichamelijke reactie, gedrag, gevolgen). Doel hiervan is om inzicht te krijgen in de verschillende prikkels en de relatie tussen gedachten en het gedrag dat daarop volgt (en de gevolgen van het gedrag). Wanneer het voor leerlingen lastig is om zelf met voorbeelden te komen, kan de trainer ervoor kiezen om gebruik te maken van kaartjes waar voorbeelden van gedachten en fysieke en emotionele gevoelens op staan. Tijdens de afsluiting van de les krijgen de leerlingen een huiswerkopdracht mee. Het is de bedoeling dat zij een situatie onthouden en opschrijven waarin zij de eerder besproken prikkels herkennen.

2.4.4 Les 4: De uitdaging – wat kan je veranderen?

Na een korte nabespreking van de voorgaande les wordt de huiswerkopdracht besproken. Het is de bedoeling dat leerlingen reflecteren op eigen situaties. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen de gebeurtenis (wat ging er aan de situatie vooraf?) en de eigen reactie hierop. In deze les proberen de leerlingen alternatieven te bedenken voor de riskante gedragingen die passen bij hun persoonlijkheidsprofiel. Hoe gaan de leerlingen om met niet-helpende gedachten? Er worden voorbeelden uit het werkboek besproken waarin zowel helpende als niet-helpende gedachten naar voren komen, en het gedrag wat hierop kan volgen. Herkennen de leerlingen de voorbeelden bij zichzelf? Je kunt anders leren omgaan met een niet-helpende gedachte. Hierna volgt een PMT-oefening waarbij de trainer samen met de leerlingen een verband legt tussen gedrag tijdens het spel en de kenmerken passend bij het persoonlijkheidsprofiel. Vervolgens gaan de leerlingen weer aan de slag met het invullen van een G-schema met behulp van een voorbeeld uit het werkboek. De leerlingen wordt gevraagd om in te gaan op zowel een helpende als een niet-helpende gedachte. Bij de gevolgen wordt gevraagd om na te denken over een beloning wanneer de persoon uit het voorbeeld luistert naar zijn/haar helpende gedachte. Tijdens de afsluiting van de les krijgen de leerlingen een huiswerkopdracht, deze is hetzelfde als de voorgaande week. Het is de bedoeling dat zij een situatie onthouden en opschrijven waarin zij de eerder besproken prikkels herkennen.

2.4.5 Les 5: Het bereiken van je doelen

Na een korte nabespreking van de voorgaande les wordt de huiswerkopdracht besproken. Vervolgens legt de trainer uit wat er allemaal voor nodig is om doelen te kunnen bereiken en hoe het kiezen voor alternatief gedrag daarbij kan helpen. Aan de hand van eigen voorbeelden denken leerlingen na over situaties die hebben geleid tot een negatieve uitkomst. De leerlingen gaan weer aan de slag met het

invullen van het G-schema voor de situatie van de huiswerkopdracht. Hierna volgt een PMT-oefening waarbij de trainer samen met de leerlingen een verband legt tussen gedrag tijdens het spel en de kenmerken passend bij het persoonlijkheidsprofiel. Na de oefening gaan de leerlingen terug naar de situatie van de huiswerkopdracht en gaan ze hier dieper op in. Hoe hebben zij de situatie aangepakt? Ze denken na of ze de situatie ook anders aan hadden kunnen pakken. Wat is in deze situatie een helpende gedachte en wat is een niet-helpende gedachte? Wat zou een beloning kunnen zijn als je naar de helpende gedachte luistert? Dit is iets waardoor je aan je langetermijndoel denkt. Tijdens de afsluiting krijgen de leerlingen een nieuwe huiswerkopdracht. Zij moeten een situatie anders aanpakken dan zij normaal gesproken gewend zijn.

2.4.6 Les 6: Terugblik en afsluiting

Na een korte terugblik op de voorgaande les wordt besproken of de leerlingen erin geslaagd zijn om een situatie anders aan te pakken. Vervolgens kijken de leerlingen terug op het doel dat zij tijdens de eerste les opgeschreven hebben. Welk doel hadden zij? Hoe kunnen zij dat doel bereiken? Wat gaan ze hiervoor gebruiken vanuit de lessen? Hierbij wordt ook stilgestaan bij de ervaringen van de leerlingen en teruggekeken op alle voorgaande lessen. De trainer herhaalt wat de lessen in het algemeen inhielden en bevraagt de jongeren vervolgens in een soort quiz. De trainer neemt samen met de leerlingen het werkboek door en laat de leerlingen reflecteren op wat ze in de afgelopen periode hebben geleerd. Hierna volgt de afronding van de lessenserie.

3. Onderzoeksmethode

Om inzicht te krijgen in de uitvoerbaarheid en werkzaamheid van Take it Personal, is een enkelvoudige geneste casestudie uitgevoerd. Deze casestudie had tevens als doel om in kaart te brengen welke aanpassingen er nodig zijn aan de werkwijze en materialen. De case in dit onderzoek betreft de uitvoering van Take it Personal op een praktijkschool in de provincie Noord-Holland.

3.1. Onderzoeksdeelnemers

In het onderzoek zijn verschillende onderzoekseenheden betrokken. Op deze school zijn de varianten 'sensatiezoekend gedrag', 'impulsief gedrag' en 'angstgevoeligheid' aangeboden door twee opgeleide trainers.

Zes leerlingen waren ingedeeld in de groep voor sensatiezoekende jongeren (SS), zeven leerlingen waren ingedeeld in de groep voor impulsieve jongeren (IMP) en acht leerlingen waren ingedeeld in de groep voor angstgevoelige jongeren (AS). Gaandeweg is er nog één leerling uitgevallen vanwege bestaande problematiek, en zijn twee leerlingen uitgevallen wegens persoonlijke omstandigheden. Hierdoor bestond de groep voor angstgevoelige jongeren uiteindelijk uit vijf leerlingen. Niet alle deelnemende jongeren zijn geselecteerd op basis van de screening. Op advies van de school zijn aan iedere groep nog enkele leerlingen toegevoegd: één leerling aan de groep sensatiezoekend; vijf leerlingen aan de groep impulsief gedrag; en twee leerlingen aan de groep angstgevoeligheid.

De betrokken trainers hebben eerder met Take it Personal gewerkt en zijn destijds opgeleid door een medewerker van het Trimbos-instituut. Het ging hierbij om een preventiewerker van de regionale instelling voor verslavingszorg en twee trainers van Stichting MEE. De trainingen werden allemaal door twee trainers gegeven. De eerste vier lessen zijn door twee mannelijke trainers gegeven, de laatste twee lessen door een mannelijke en een vrouwelijke trainer.

3.2. Dataverzameling

Er zijn verschillende gegevens verzameld om inzicht te krijgen in de uitvoering en resultaten van Take it Personal op de praktijkschool in Noord-Holland. Dit betrof zowel kwalitatieve informatie over de uitvoerbaarheid van Take it Personal en de uitvoering van de lessen in de praktijk als kwantitatieve informatie over de deelnemende leerlingen.

3.2.1 Observaties

Bij alle lessen van Take it Personal die op deze school gegeven zijn, zijn observaties uitgevoerd. Bij de observaties is gebruik gemaakt van observatieformulieren. Op deze observatieformulieren konden de observatoren rapporteren of een opdracht uitgevoerd is, of de opdracht door de leerlingen werd begrepen

en in hoeverre de opdracht serieus werd uitgevoerd. Daarnaast was er veel ruimte voor het noteren van aanvullende informatie over het proces.

3.2.2 Vragenlijst

Voorafgaand aan de lessen van Take it Personal is bij de leerlingen van wie hun ouders hiervoor toestemming hadden gegeven een schriftelijke vragenlijst afgenomen. In deze vragenlijst waren vragen opgenomen over het middelengebruik van de leerling. Er werd ingegaan op roken, het drinken van alcohol en blowen. Er werd gevraagd hoe vaak de leerling deze gedragingen in de afgelopen maand had vertoond. Daarnaast werd gevraagd naar de hoeveelheid van gebruik en in hoeverre de leerling van plan was dit gedrag in de toekomst te vertonen. Naast vragen over het middelengebruik van de leerling, waren vragen opgenomen over het risicoprofiel van de leerlingen (gemeten met de SURPS; Woicik et al., 2009). De bedoeling was om na afloop van de lessen dezelfde vragenlijst nogmaals af te nemen om eventuele veranderingen in kaart te brengen. Echter, werd in de periode na afronding van de lessenserie vanwege het COVID-19-virus in Nederland een nieuwe lockdown ingevoerd en moest de school sluiten. Hierdoor heeft de nameting uiteindelijk pas vier weken na de laatste les plaats kunnen vinden. In dezelfde periode was ook de Kerstvakantie gepland, waarin jongeren binnen deze doelgroep wellicht vaker dan normaal middelen (kunnen) gebruiken, bijvoorbeeld tijdens de feestdagen (Kerst en Oud & Nieuw). Deze factoren kunnen de resultaten sterk beïnvloeden hebben en de nameting is om deze redenen als niet betrouwbaar beschouwd om de effectiviteit van Take it Personal te kunnen meten (Goodwin, 2010). De resultaten van de nameting zullen in dit rapport dan ook niet weergegeven en verder besproken worden. Om toch een indruk te kunnen krijgen van de leerlingenpopulatie op het praktijkonderwijs, worden de resultaten van de voormeting wel gerapporteerd. Dit kan immers wel iets zeggen over voor wie (binnen deze doelgroep) Take it Personal wel en niet geschikt lijkt.

3.2.3 Interviews

Naast de observationele en kwantitatieve data is er aanvullende informatie verzameld over de uitvoerbaarheid van Take it Personal en het daadwerkelijke verloop van de lessen middels interviews met de trainers en deelnemende leerlingen. Er is met beide trainers gesproken over de voorbereidende training voor de trainers, het screeningsproces en de bruikbaarheid van de materialen. Hierbij is zowel aandacht besteed aan wat er goed ging als aan wat er een volgende keer anders moet worden aangepakt. Daarnaast is er met de leerlingen individueel gesproken over hun ervaringen met Take it Personal. Onderwerpen die bij deze gesprekken aan de orde kwamen waren onder andere hun algemene indruk van de training en mening over de werkboeken, oefeningen en trainers. Ook is de leerlingen gevraagd wat ze van de lessen onthouden hebben. Daarnaast is besproken hoe zij het vonden om in kleine groepjes aan de slag te gaan. Ook voor de interviews geldt dat deze vanwege de lockdown en schoolsluiting pas vier weken na afloop van de lessenserie gehouden zijn. Omdat het voor jongeren (in deze doelgroep) lastiger kan zijn om na een dergelijke lange periode nog terug te kijken op de lessenserie, kan dit de terugkoppeling over de lessen beïnvloeden hebben.

4. Resultaten

Op de praktijkschool in Noord-Holland zijn de trainingen voor sensatiezoekende, impulsieve en angstgevoelige jongeren aangeboden. Alle lessen zijn gegeven door twee trainers. In totaal hebben 20 leerlingen deelgenomen. Op twee leerlingen na hebben alle deelnemende leerlingen de voormeting ingevuld. Alle lessen zijn geobserveerd en er is met veertien leerlingen gesproken over hun ervaringen met Take it Personal. Zoals in de methoden beschreven, zijn de resultaten van de nameting als niet betrouwbaar beschouwd en zullen deze niet in de resultaten weergegeven en besproken worden. Omdat iedere groep een eigen dynamiek had, worden de resultaten voor iedere groep apart beschreven. De resultaten van de interviews met de trainers zijn aan het eind van dit hoofdstuk beschreven.

4.1. Take it Personal voor sensatiezoekend gedrag (SS)

De eerste uitvoering van Take it Personal op deze school richtte zich op sensatiezoekende leerlingen. Er hebben zes leerlingen in de leeftijd van 14 en 15 jaar deelgenomen. Vijf leerlingen werden geselecteerd via het invullen van de screeningsvragenlijst en één leerling is door de school toegevoegd. De training werd gegeven door twee trainers.

4.1.1 Kwantitatieve beschrijving steekproef

Alle leerlingen uit de groep sensatiezoekend hebben voorafgaand aan Take it Personal een vragenlijst ingevuld. Vrijwel alle leerlingen scoorden hierbij hoog op de schaal sensatiezoekend gedrag van de SURPS (≥ 18); voor twee leerlingen gold dit niet. Van deze leerlingen scoorde één leerling wel hoog bij de screening, terwijl de andere leerling ondanks een lage score op de screening door de school aan deze groep toegevoegd is. Vier van de zes leerlingen hebben voorafgaand aan Take it Personal weleens alcohol gedronken. Voor twee van hen geldt dat dit in de afgelopen vier weken was. Beide leerlingen drinken meer dan één glas alcohol per gelegenheid. Eén van deze leerlingen geeft aan negen keer of vaker te *bingen* (vijf of meer glazen alcohol per gelegenheid drinken). De intentie om later alcohol te drinken verschilt van “zeker niet” tot “ik drink al alcohol”. De leerlingen hebben geen ervaring met roken en blowen en de meesten verwachtten dit ook (zeker) niet te gaan doen. Eén leerling geeft aan later “zeker wel” te gaan blowen.

Tabel 1. *Kwantitatieve beschrijving steekproef van leerlingen sensatiezoekend gedrag*

	Leerling 1	Leerling 2	Leerling 3
Score SURPS SS	20	18	20
Roken (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie roken	Zeker niet	Zeker niet	Zeker niet
Alcohol (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Alcohol hoeveelheid	Minder dan 1 glas	Nooit	Nooit
Bingen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie alcohol	Zeker wel	Zeker niet	Zeker niet
Blowen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Blowen hoeveelheid	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie blowen	Ik denk van niet	Zeker niet	Zeker niet

	Leerling 4	Leerling 5	Leerling 6*
Score SURPS SS	21	20	14
Roken (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie roken	Weet ik niet	Zeker niet	Weet ik niet
Alcohol (4 weken)	6-9 dagen	1-2 dagen	Nooit
Alcohol hoeveelheid	8 glazen	2 glazen	Minder dan 1 glas
Bingen (4 weken)	9 keer of vaker	2 keer	Nooit
Intentie alcohol	Ik drink al alcohol	Misschien wel	Zeker wel
Blowen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Blowen hoeveelheid	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie blowen	Zeker wel	Zeker niet	Zeker niet

* Leerling is door de school aan de groep toegevoegd.

4.1.2 Observaties van de lessen

Bij de uitvoering van Take it Personal voor leerlingen met sensatiezoekend gedrag zijn alle lessen geobserveerd. De groep was op sommige momenten uitdagend en de dynamiek was druk, maar over het algemeen verliepen de lessen goed. De leerlingen gaven snel antwoord en onderling was er ruimte voor discussie.

Observatie les 1

Leerlingen waren enorm energiek en hadden veel zin in de les. Een aantal leerlingen was erg onrustig en kletsten met elkaar. De trainers gingen hier goed op in, waardoor de les niet verstoord werd. Sommige leerlingen vonden het lastig om doelen te bedenken die binnen twee jaar haalbaar zijn. Het enthousiasme van de leerlingen was hoog, waardoor taak 1 lang duurde (een halfuur). Na taak 1 werd meteen overgegaan op de PMT-oefening (ballon zitten). Deze oefening viel goed in de smaak en werd door sommige leerlingen zelfs meerdere keren herhaald. Doordat leerlingen actief waren was de rust een beetje verstoord en bleek het lastig om weer bij de les te komen. Taak 2 werd overgeslagen wegens tijdsgebrek en er werd doorgeslagen met taak 3. Veel leerlingen herkenden zich in de kenmerken die behoren tot sensatiezoekend gedrag. Ze konden allen ook een goed voorbeeld geven van sensatiezoekend gedrag wat betrekking op henzelf had. Er was een leuke dynamiek tussen de trainers en de leerlingen, waardoor de leerlingen achteraf aangeven veel zin te hebben in de volgende les.

Observatie les 2

Bij binnenkomst was er een goede sfeer. De les werd gedeeltelijk verstoord door dezelfde leerlingen als tijdens les 1. De les werd gestart met een vraag naar het weekend; veel antwoorden van de leerlingen gingen over alcohol en feestjes. Hierdoor werd meteen ingegaan op de korte- en langetermijnevolgen van alcohol, hier werd binnen de groep over gebrainstormd. Een leerling vertelde met veel kennis over het onderwerp. Hij deed goed mee met de les, maar praatte vaak voor zijn beurt en had het idee over meer kennis te beschikken dan de trainers (de feiten die hij vertelde over alcohol waren overigens niet allemaal waar). Opvallend was dat alcohol door de leerlingen voornamelijk als iets positiefs werd gezien; een middel dat ervoor zorgt dat je een gezellige avond hebt. Er werd door de leerlingen goed ingegaan op het beslissingsblok. Dit is een blok met hierin de voor- en nadelen van alcohol; dit blok werd verduidelijkt met grote papieren die op de grond lagen. De meeste leerlingen gaven aan dat zij zelf automatisch meer op lange termijn denken en dat zij de situatie waarschijnlijk beter hadden opgelost dan de persoon in het boekje. Zowel taak 1 als taak 2 werden goed afgerond. Zodra het tijd was voor de PMT-oefening was de aandacht van de leerlingen moeilijk te behouden. De oefening (jatspel) werd uiteindelijk wel goed uitgevoerd. Leerlingen waren wat afwachtend tijdens de oefening, maar vonden het wel leuk. Het spel werd daarna door de trainers gekoppeld aan de kenmerken waarover de leerlingen beschikken. De trainers gaven als tip mee dat de leerlingen soms de sensatie op moet zoeken, maar soms ook hun plek moeten verdedigen.

Observatie les 3

De groep was tijdens deze les enorm onrustig. Opnieuw veroorzaakten dezelfde leerlingen overlast. Er werd voornamelijk veel door elkaar en de trainers heen gepraat. De trainers begonnen met een herhaling van de voorgaande les over het beslissingsblok en keuzes maken op lange termijn. Er was veel onrust door een enkele leerling die veel voor zijn beurt praatte en opstandig gedrag vertoonde. Veel leerlingen vonden het tijdens de les lastig om lichamelijke reacties op te noemen en begrepen de opdracht niet altijd

goed. Ook bleek het voor de leerlingen erg lastig om vanuit persoonlijke ervaring een voorbeeld te verzinnen. De trainers hielpen met de voorbeelden, maar door de onrust kon hier niet goed op in worden gegaan. Bij het bespreken van taak 2 begrepen de leerlingen de negatieve spiraal niet geheel en vertoonden weinig inzicht in hoe negatief gedrag tot negatieve gevolgen kan leiden. Hierdoor liep de discussie vast en bleven de trainers in de herhaling vallen. De PMT-oefening werd vervangen door de oefening met de hartslag en ademhaling. Er was veel weerstand om hieraan mee te doen en tijdens de oefening werd veel gelachen. Er werd daarna aan de leerlingen gevraagd wanneer deze lichamelijke reacties kunnen ontstaan; hier werd wel goed antwoord op gegeven. Tenslotte gaven de trainers een huiswerkopdracht mee waar de leerlingen negatief op reageerden.

Observatie les 4

De leerlingen waren enorm onrustig en kwamen ook op deze manier de klas binnen. Van de voorgaande les was de leerlingen bijgebleven dat het ging over risico's en zelf kiezen wat je doet met je leven. Ook de vervangende PMT-oefening was bijgebleven. Het lukte met moeite om iedereen bij de les te houden, daarom las de trainer zelf de eerste taak voor. Het wisselde in hoeverre de leerlingen zichzelf herkenden in de eerste casus. Veel leerlingen deden niet goed mee met de opdracht en begrepen niet wat er van hen werd gevraagd. Na deze casus werd de huiswerkopdracht besproken; niemand had hier aan gedacht of iets voorbereid. Uiteindelijk had een leerling een voorbeeld; het lukte haar niet om hier diep op in te gaan. Tijdens het bespreken van de eigen casus vroeg de trainer welke lichamelijke factoren de leerling bij zichzelf herkende. De leerling gaf continu antwoord met een emotie en niet met een lichamelijke reactie, waaruit bleek dat de leerling de vraag niet begreep. De trainer probeerde dit nogmaals uit te leggen, maar de leerling snapte het verschil tussen emoties en lichamelijke reacties nog steeds niet. Bij de andere leerlingen was er nog steeds veel onrust, er was een leerling apart gezet en er waren al een aantal waarschuwingen uitgedeeld. De trainer vertelde dat het de bedoeling was dat iedere leerling de volgende keer een eigen voorbeeld zou kunnen bedenken. De leerlingen vonden het lastig om de lichamelijke reacties en de gedachten van de persoon in de voorbeeldcasus op te noemen. De leerlingen begrepen wel dat sommige gedachten niet helpend waren en ze konden hier goede voorbeelden voor bedenken. Vanwege de onrust kozen de trainers ervoor om de PMT-oefening geheel over te slaan en te focussen op wat de leerlingen uit deze les moeten onthouden.

Observatie les 5

Deze les was er een nieuwe trainer aanwezig; de leerlingen waren erg nieuwsgierig en er werd enige tijd aan haar introductie besteed. Veel andere leerlingen waren te laat, wat verstorend werkte. De leerlingen wisten niet meer goed uit te leggen wat een helpende of niet-helpende gedachte was en werkten niet goed mee. Er werd tijdens de les veel gelachen en de lesstof werd niet serieus genomen. Tijdens de bespreking van taak 1 werd gevraagd of de leerlingen de huiswerkopdracht gedaan hadden; dit was niet het geval. De leerlingen gaven aan dat ze nooit ruzie met hun ouders hebben. Door de opstandigheid van de leerlingen lukte het moeilijk om de diepte in te gaan. De leerlingen vonden het lastig om kritisch naar

zichzelf te kijken, dit werd ook na de les opgemerkt door de trainers. Door tijdsgebrek is de PMT-oefening niet gedaan; de leerlingen waren hier ook te chaotisch voor. Er werd nog een laatste boodschap meegegeven aan de leerlingen: denk tijdens een vervelende situatie aan helpende gedachten.

Observatie les 6

Bij binnenkomst waren de leerlingen rustig. Er werd niet te lang ingegaan op wat er in het weekend was gebeurd. De leerlingen konden tijdens de eerste taak niet meer goed opnoemen wat helpende gedachten zijn en zij konden ook geen voorbeelden opnoemen. De huiswerkopdracht was goed opgepakt door de leerlingen, er was een goede instelling en er werd redelijk ingegaan op het voorbeeld vanuit de groep. Andere leerlingen gaven aan hoe zij de situatie zelf zouden aanpakken. Niet alle oplossingen waar leerlingen mee kwamen waren relevant, maar er werd wel meegedacht. Het was onduidelijk of de leerlingen het doel van de lessen volledig en goed begrepen. Ook hadden veel leerlingen het idee dat zij zelf niks uit de lessen haalden. Wanneer een terugkoppeling werd gemaakt naar de doelen vonden de leerlingen het opnieuw lastig om deze te formuleren. Er werden onrealistische doelen gesteld. De leerlingen vonden het lastig om de koppeling te maken tussen de lessen en het echte leven. Wanneer aan de leerlingen gevraagd werd hoe zij de lessen ervaren hebben, reageerden de meesten niet enthousiast. Om de les op een leuke manier af te sluiten werd er een PMT-oefening (tikboksen) gedaan.

4.1.3 Oordeel van de leerlingen over Take it Personal

Vier leerlingen hadden van hun ouders toestemming gekregen voor deelname aan een interview na afloop van de lessen. De interviews zijn in duo's afgenomen. In deze interviews kwam naar voren dat de leerlingen de lessen over het algemeen best leuk vonden, al wisselde dit wel bij een enkele leerling. Dit had te maken met de verwachtingen van de leerling. De leerling die negatief was had meer willen leren over middelengebruik zelf en over de gevolgen hiervan. De onderdelen die een positieve indruk achtergelaten hadden bij de leerlingen waren de PMT-oefeningen en de taken waarbij meer van de leerlingen verwacht werd dan enkel schrijven. Het boekje werd dan ook vaak omschreven als "saai". De leerlingen konden zich over het algemeen wel herkennen in de voorbeeldcasussen uit het werkboek. De leerlingen beaamden allen niet veel te hebben gehad aan de lessen, omdat zij de stof op voorhand al begrepen. De trainers kregen van alle leerlingen complimenten; de vrolijke sfeer die de trainers meebrachten is voornamelijk bijgebleven. Alle leerlingen merkten op dat de groepsdynamiek druk was, voornamelijk wanneer deze leerlingen samen geplaatst werden konden de verschillende persoonlijkheden elkaar versterken. Volgens sommige leerlingen werd er te veel gepraat waardoor de lessen niet meer goed te volgen waren.

4.2. Take it Personal voor impulsief gedrag (IMP)

De tweede uitvoering van Take it Personal op deze school richtte zich op impulsieve leerlingen. Er hebben zeven leerlingen in de leeftijd van 14 en 15 jaar deelgenomen. Drie leerlingen werden geselecteerd via het invullen van de screeningsvragenlijst en vier leerlingen zijn door de school toegevoegd. De training werd gegeven door twee trainers.

4.2.1 Kwantitatieve beschrijving steekproef

Alle leerlingen uit de groep leerlingen met impulsief gedrag hebben voorafgaand aan Take it Personal een vragenlijst ingevuld. Vrijwel alle leerlingen scoorden hierbij hoog op de schaal impulsiviteit van de SURPS (≥ 13). Eén leerling scoorde bij de screening boven de afkapwaarde op deze schaal, maar scoorde hier op de vragenlijst onder. Twee van de zeven leerlingen hebben voorafgaand aan Take it Personal wel eens alcohol gedronken. Voor één leerling geldt dat dit in de afgelopen vier weken was. Het ging om een kleine hoeveelheid, namelijk minder dan één glas op één of twee dagen. De intentie om later alcohol te drinken is bij alle leerlingen in meer of mindere mate aanwezig ("misschien wel" tot "ik drink al alcohol"). De leerlingen hebben geen ervaring met roken en blowen. De intentie om deze middelen te gaan gebruiken verschilt van "zeker niet" tot "misschien wel".

Tabel 2. Kwantitatieve beschrijving steekproef van leerlingen impulsief gedrag.

	Leerling 1	Leerling 2	Leerling 3*	Leerling 4*
Score SURPS IMP	17	8	12	15
Roken (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie roken	Misschien wel	Zeker niet	Ik denk van niet	Misschien wel
Alcohol (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit	1-2 dagen
Alcohol hoeveelheid	Nooit	Minder dan 1 glas	Nooit	Minder dan 1 glas
Bingen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie alcohol	Misschien wel	Misschien wel	Ik drink al	Zeker wel
Blowen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit	Nooit
Blowen hoeveelheid	Nooit	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie blowen	Misschien wel	Zeker niet	Zeker niet	Zeker niet

	Leerling 5*	Leerling 6*	Leerling 7*
Score SURPS IMP	15	12	13
Roken (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie roken	Zeker niet	Weet ik niet	Ik denk van niet
Alcohol (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Alcohol hoeveelheid	Nooit	Minder dan 1 glas	Minder dan 1 glas
Bingen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie alcohol	Misschien wel	Zeker wel	Misschien wel
Blowen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Blowen hoeveelheid	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie blowen	Zeker niet	Weet ik niet	Ik denk van niet

* *Leerling is door de school aan de groep toegevoegd.*

4.2.2 Observaties van de lessen

Bij de uitvoering van Take it Personal voor leerlingen met impulsief gedrag zijn alle lessen geobserveerd. Over het algemeen verliepen de lessen bij deze groep zeer goed. De sfeer tussen de leerlingen was gezellig maar rustig en de leerlingen reageerden goed op de trainers.

Observatie les 1

De groep was erg rustig; er waren maar vier leerlingen aanwezig. Dit zorgde ervoor dat er best veel orde was en dat er sneller door de stof heen werd gegaan, waarbij ook iedere leerling goed de aandacht kreeg. Alle leerlingen deden goed mee en gaven goed antwoord op de vragen. Hier en daar was een enkele leerling afgeleid door zijn of haar mobiel. Hier werd door de trainers iets van gezegd, waarop deze leerlingen dit gedrag niet meer vertoonden. De volgorde van de taken en PMT-oefening werd niet volledig gehanteerd zoals oorspronkelijk bedoeld. Pas na de laatste taak werd de PMT-oefening uitgevoerd. Dit werd gedaan vanuit het idee dat het anders moeilijk was om de leerlingen goed bij de les te houden. De PMT-oefening (ballon zitten) verliep vlot, iedereen was erg enthousiast en waren maar weinig leerlingen die aansporing nodig hadden om de oefening uit te voeren. Aan het einde van de les leek iedereen enthousiast en vertrokken de leerlingen met een positieve instelling.

Observatie les 2

De groep kwam erg rustig binnen. Een aantal leerlingen volgden de les heel passief en hadden vrijwel niks te vertellen. Verder werd er wel goed meegedaan. De leerlingen kwamen met goede ideeën over wat korte en lange termijn inhoudt en konden deze begrippen ook goed plaatsen in het voorbeeldverhaal. Zowel taak 1 als taak 2 zijn volledig uitgevoerd; er was een goede planning van de tijd. De trainers

hadden op grote papieren een beslissingsbalans meegenomen, zodat de leerlingen een beter overzicht hadden. Dit werkte goed, het was niet lastig om een antwoord uit de groep te halen. Alle leerlingen namen initiatief, deden goed mee en schreven ook goed mee. Een enkele leerling vond het lastig om zelf voorbeelden te bedenken. De leerlingen wekten aan het eind van de les een vermoeide indruk, ze gaven ook steeds minder reactie. Een paar leerlingen raakten steeds meer afgeleid; de PMT-oefening (jatspel) was een goede manier om de leerlingen actief te houden. Meerdere leerlingen waren enthousiast over de PMT-oefening, twee leerlingen deden daarentegen nauwelijks mee. Het spel verliep goed. De winnaar van de PMT-oefening omschreef zijn tactiek en dit werd gekoppeld aan de les; soms moet je rustig blijven en niet te gehaast zijn om te winnen.

Observatie les 3

Aan het begin van de les werd een terugkoppeling gemaakt naar de vorige les. Vooral de PMT-oefening was populair in deze groep. Er werd door de trainers herhaald dat de leerlingen bij de PMT-oefening (jatspel) de balans moeten zoeken tussen impulsiviteit en afwachting. De groep begon met taak 1 en kon veel goede voorbeelden opnoemen van lichamelijke reacties. De leerlingen vonden de lichamelijke reacties heel herkenbaar, bijvoorbeeld boos gedrag wat negatieve gevolgen oplevert. De groep was erg rustig en reageerden slecht op vragen van de trainers. Het kostte veel moeite om een voorbeeldsituatie uit de leerlingen te krijgen; niemand wilde echt ingaan op een situatie waarin de leerlingen zelf boos waren geweest. Een enkele leerling vertelde over een situatie, maar wilde hier maar weinig over kwijt. Het leek erop dat niet alle leerlingen de opdracht volledig begrepen. Er werden vooral voorbeelden vanuit de trainers gegeven. Tijdens een voorbeeldsituatie begrepen veel leerlingen niet wat het probleem was; zij legden vaak de schuld buiten zichzelf. Ze vonden het moeilijk om in te zien waarom negatief gedrag slecht was en konden geen consequenties benoemen. Ook tijdens het bespreken van een tweede casus hadden leerlingen slecht zicht op de gevolgen. De PMT-oefening werd ingeruild voor een hartslag-oefening. Iedereen deed hier verassend goed aan mee, zeker gezien de houding van de leerlingen voorafgaand aan de oefening. De leerlingen merkten ook allen een verschil in het rustig proberen te worden en het onder controle krijgen van de ademhaling. Zelfs toen de bel ging bleef iedereen ontspannen zitten. Bij het benoemen van de huiswerkopdracht was er wel enige weerstand van de leerlingen.

Observatie les 4

De les begon met een terugkoppeling naar de voorgaande les. Voornamelijk de hartslag- / ademhalingsoefening was de leerlingen bijgebleven. De leerlingen vertelden goed over het doel van de oefening en het effect op de lichamelijke reacties. Dit hadden zij goed onthouden en dus kregen ze complimenten van de trainers. De sfeer was erg ontspannen in de groep. De eerste casus werd door een van de leerlingen voorgelezen. De leerlingen konden de casus makkelijk plaatsen en begrepen dat de gedachte van de persoon in het verhaal impulsief was. Na het bespreken van de eerste casus werd de huiswerkopdracht besproken. Er kwam vrij snel een voorbeeld uit de groep van een situatie waarin een leerling boos was. De trainers vroegen aan deze leerling welke gedachten, gevoelens en gedrag de

leerling vertoonde. Dit kon de leerling goed omschrijven. Aan de rest van de leerlingen werd gevraagd hoe de leerling in kwestie beter met de situatie had kunnen omgaan. Enkele voorbeelden die de leerlingen verzonnen waren: rustig blijven, situatie accepteren en niks zeggen. De leerling wiens situatie het was, gaf aan de tips te begrijpen en hoopte er de volgende keer aan te denken. Dit was een onderdeel van de huiswerkopdracht. Tijdens de bespreking van taak 2 werd goed meegedaan door de leerlingen. Er werd gebruik gemaakt van kaartjes waaruit de leerlingen konden kiezen; dit werkte goed. De PMT-oefening werd ingeruild voor geblinddoekt naar voren lopen. Wat opviel was dat sommige leerlingen bang waren om ergens tegenaan te lopen en dat anderen zonder nadenken op de muur af renden. De leerlingen vonden de opdracht eng maar ook leuk. Wat de trainers meegaven is dat het belangrijk is om de balans te vinden tussen te hard en te zacht lopen. De training werd positief afgesloten en de huiswerkopdracht werd nog eens benadrukt.

Observatie les 5

De leerlingen kwamen rustig maar enthousiast binnen. Tijdens deze les was er een nieuwe trainer aanwezig, hier waren de leerlingen nieuwsgierig naar. Bij de bespreking van taak 1 ging de aandacht direct naar de huiswerkopdracht. De leerlingen vonden het moeilijk om een voorbeeld te bedenken wat betrekking had op henzelf. Uiteindelijk werd een voorbeeld verzonnen wat niet goed toepasbaar was op de lessen. De leerlingen deden wel goed mee, maar begrepen soms het doel van de opdracht niet helemaal. Door de trainers werden voorbeelden in de groep gegooid, bij het voorbeeld "moeten stoppen met gamen" herkenden de leerlingen zich volledig. Zij konden echter hun gevoelens rondom dit onderwerp niet goed beschrijven. Er werd veel tijd besteed aan dit onderwerp en het was moeilijk om tot de kern te komen. De leerlingen konden niet goed een oplossing verzinnen, maar wel lukte het om algemeen helpende gedachten verzinnen. De taken zelf werden nauwelijks behandeld. De PMT-oefening (jatspel) werd gedaan. De leerlingen waren opnieuw enthousiast, maar in tegenstelling tot de vorige keer werd er beter nagedacht door de leerlingen.

Observatie les 6

De groep kwam heel rustig binnen. Eén leerling was als enige veel aan het praten, het was lastig om deze leerling soms stil te krijgen. De meeste leerlingen zaten er moe bij. De trainers moesten hun best doen om reacties uit de leerlingen te krijgen, hierdoor waren er vaak lange stiltes. Na lange tijd konden leerlingen toch de helpende gedachten opnoemen die tijdens les 5 waren besproken. Tijdens het bespreken van de huiswerkopdracht was dezelfde leerling opnieuw enthousiast en veel aan het woord, het was echter lastig om de leerling goed te volgen. Dit verhaal nam onnodig veel tijd in beslag. Toen de opdracht verder werd besproken bleek dat een aantal leerlingen de oplossingen niet begrepen. Zo begrepen sommige leerlingen niet dat agressie niet altijd de oplossing is, en ook vonden de leerlingen het lastig om helpende gedachten te bedenken. Een enkele leerling kon de oplossing wel goed relativeren en dacht hier ook goed aan mee. Er werd vervolgens een terugkoppeling gemaakt naar de doelen die de leerlingen in de eerste les hadden opgeschreven. De leerlingen gaven aan dat de ademhalingsoefening uit

een voorgaande les hen goed kan helpen om deze doelen te bereiken. De leerlingen kregen aan het eind van de les nog een compliment van de trainers. Deze groep had vrijwel elke les heel goed gepresteerd en meegewerkt. Om de les op een leuke manier af te sluiten werd het jatspel nog een keer gespeeld.

4.2.3 Oordeel van de leerlingen over Take it Personal

Het interview over de lessen mocht met zes leerlingen worden afgenomen; een groepje van drie, een duo en een leerling alleen. Over het algemeen werden de lessen als leuk, maar ook wel een beetje saai ervaren. Voornamelijk bezig zijn met het bijbehorende werkboek en hierin antwoorden opschrijven is de leerlingen minder goed bevallen. Zo merkte een leerling op dat er tijdens sommige lessen te lang bij een onderwerp stil werd gestaan en dat er te veel herhaling was, de stof werd hierdoor erg langdradig. De voorbeeldverhalen werden wel als “prima” beschouwd. De leerlingen konden zich gedeeltelijk herkennen in sommige situaties. Voorbeeldcasussen waar de jongeren zich goed in konden vinden waren verhalen over impulsieve woedeaanvallen. Daarnaast vielen de PMT-oefeningen zeer in de smaak. Een opvallend punt was dat veel leerlingen in deze groep de ademhalingsoefening als een zeer positieve oefening benoemden. Dit was een oefening die niet in de handleiding van Take it Personal stond, maar als vervangende PMT-oefening geïmplementeerd werd door een van de trainers. Twee leerlingen vonden de lessen educatief en vertelden dat ze sommige aspecten meenemen naar hun eigen leven. Zo vond een van deze leerlingen dat het nadenken over eventuele gevolgen goed te vertalen was naar situaties die de leerling op dagelijkse basis meemaakte. Tevens hebben alle leerlingen de groepsdynamiek als rustig en fijn beschouwd. Zo merkte een leerling op het fijn te vinden dat hij zo open kon praten over situaties die hij had meegemaakt zonder bang te zijn dat hij werd uitgelachen. Dit was een aspect wat voort was gekomen uit de goede communicatie die aanwezig was tussen de leerlingen en de trainers, die hier telkens op hamerde. De trainers werden door de leerlingen als leuk ervaren, “mensen met wie je over dit soort dingen wel goed kan praten en die ook normaal terug reageren”.

4.3. Take it Personal voor angstgevoeligheid (AS)

De derde uitvoering van Take it Personal op deze school richtte zich op leerlingen die gevoelig zijn voor angst en paniek. Er hebben zeven leerlingen in de leeftijd van 14 en 15 jaar deelgenomen. Vijf leerlingen werden geselecteerd via het invullen van de screeningsvragenlijst en twee leerlingen zijn door de school toegevoegd. De training werd gegeven door twee trainers.

4.3.1 Kwantitatieve beschrijving steekproef

Alle leerlingen uit de groep leerlingen die gevoelig zijn voor angst en paniek hebben voorafgaand aan Take it Personal een vragenlijst ingevuld. Eén leerling scoorde hierbij hoog op de schaal angstgevoeligheid van de SURPS (≥ 13); voor de andere leerlingen gold dit niet. Van deze leerlingen scoorde één leerling wel hoog bij de screening, terwijl de andere leerlingen ondanks een lage score op de screening door de school aan deze groep toegevoegd zijn. Geen van de leerlingen heeft voorafgaand aan Take it Personal wel eens

alcohol gedronken en de intentie om later alcohol te drinken verschilt van “zeker niet” tot “zeker wel”. De leerlingen hebben eveneens geen ervaring met roken en blowen en zij verwachten dit later ook “zeker niet” te gaan doen.

Tabel 3. *Kwantitatieve beschrijving steekproef van leerlingen angstgevoeligheid*

	Leerling 1	Leerling 2
Score SURPS AS	18	10
Roken (4 weken)	Nooit	Nooit
Intentie roken	Zeker niet	Zeker niet
Alcohol (4 weken)	Nooit	Nooit
Alcohol hoeveelheid	Nooit	Nooit
Bingen (4 weken)	Nooit	Nooit
Intentie alcohol	Zeker niet	Weet ik niet
Blowen (4 weken)	Nooit	Nooit
Blowen hoeveelheid	Nooit	Nooit
Intentie blowen	Zeker niet	Zeker niet

	Leerling 3*	Leerling 4*	Leerling 5*
Score SURPS AS	10	12	7
Roken (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie roken	Zeker niet	Zeker niet	Zeker niet
Alcohol (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Alcohol hoeveelheid	Nooit	Nooit	Nooit
Bingen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie alcohol	Weet ik niet	Zeker wel	Zeker niet
Blowen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Blowen hoeveelheid	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie blowen	Zeker niet	Zeker niet	Zeker niet

* *Leerling is door de school aan de groep toegevoegd.*

4.3.2 Observaties van de lessen

Bij de uitvoering van Take it Personal voor leerlingen die gevoelig zijn voor angst en paniek zijn alle sessies geobserveerd. De lessen verliepen over het algemeen goed, al liet de groep wel wisselingen zien in enthousiasme en meewerking. De leerlingen waren voornamelijk enthousiast over de PMT-oefeningen.

Observatie les 1

De binnenkomst van de leerlingen was rustig; iedereen luisterde aandachtig naar de trainers. Er was onderling een goede communicatie met elkaar en met de trainers. De trainers hoefden niet veel moeite te doen om iedereen bij de les te houden en hoefden ook geen moeite te doen om antwoorden van de leerlingen te krijgen. De volgorde van de taken werd niet nauwlettend gevolgd; de PMT-oefening (ballon zitten) werd als laatste uitgevoerd. Niet iedereen was enthousiast over deze oefening; sommige leerlingen hadden geen zin om mee te doen en sommige leerlingen wilden niet op de ballon zitten. Uiteindelijk durfden drie leerlingen niet op de ballon te zitten. Een groot deel van de les hielden de trainers zich bezig met een leerling die erg afwezig was tijdens de les; deze leerling viel later uit vanwege persoonlijke omstandigheden.

Observatie les 2

Bij binnenkomst was iedereen erg rustig en werd er eerst naar het weekend gevraagd om zo de leerlingen op hun gemak te stellen. De trainers gaven een uitleg over korte- en langetermijngevolgen; er was weinig input vanuit de leerlingen wat betreft de betekenis hiervan. Dit was een groot verschil met les 1. Vervolgens werd er overgegaan op de effecten van alcohol. Sommige leerlingen deelden hun ervaringen met alcohol in hun omgeving. Een leerling vertelde kwetsbaar over een moeilijke gebeurtenis die zij met een naaste had meegemaakt, wat veroorzaakt werd door alcohol. De rest van de leerlingen was rustig aan het luisteren. Op dit verhaal werd lang doorgesproken, met name werd de focus gelegd op kennis bijbrengen rondom alcohol. De mogelijke nadelen van alcohol werden uitvoerig besproken. Hierdoor kon er weinig tijd besteed worden aan de andere onderdelen van de les. Zo werd er weinig aandacht geschonken aan de beslissingsbalans, de trainers hadden hier langer bij stil willen staan. Taak 2 werd geheel overgeslagen. Er waren nog vijf minuten over voor de PMT-oefening, wat eigenlijk te kort is bleek. De leerlingen waren hier enthousiast over, maar de oefening verliep niet zoals gepland. De regels waren niet helder waardoor de oefening een beetje chaotisch verliep.

Observatie les 3

De leerlingen kwamen allemaal te laat binnen, wat tot gevolg had dat de les 10 minuten later pas van start ging. Veel leerlingen waren wat luidruchtiger dan voorgaande weken en het viel op dat twee leerlingen meer bezig waren met elkaar dan met de les. Er was weinig tijd voor een duidelijk begin en er bleek ook weerstand tegen de opstart van de les. De eerste taak verschaftte niet veel uitleg van de trainers; de leerlingen begrepen de opdracht goed. De leerlingen waren ondertussen gekalmeerd en reageerden zeer zelden op vragen van de trainers. Er werden een aantal voorbeelden benoemd vanuit het

boekje, maar de input kwam vooral vanuit de trainers. Het verschilde enorm per leerling in hoeverre zij zich konden verplaatsen in deze voorbeelden. Een leerling vertelde heel open en kwetsbaar over hoe zij soms last heeft van angstaanvallen en hoe dit haar gedachten, lichaam en gedrag kan beïnvloeden. Deze leerling is na deze les afgevallen wegens persoonlijke omstandigheden. Vanwege het belang van lichamelijke reacties werd in plaats van de bedoelde PMT-oefening een hartslag oefening uitgevoerd. De leerlingen voelden hun hartslag hierbij in eerste instantie omhoog gaan vanwege intrinsieke inspanning, maar zij voelden ook dat zij vervolgens rustiger werden. De meeste leerlingen deden goed mee aan deze oefening, maar een enkele leerling weigerde hun hartslag te tellen. De opdracht werd niet geheel serieus afgesloten.

Observatie les 4

Veel leerlingen kwamen ongemotiveerd en te laat binnen. Er was veel ruimte voor de introductie, hierbij werd besproken wat elke leerling in het weekend gedaan had. De trainer hoopte hiermee de binding met de leerlingen te versterken. De leerlingen wisten van de voorgaande les te vertellen dat het ging over hartslag en lichamelijke reacties. Het verhaal in het boekje werd besproken en een leerling kaartte uit zichzelf de niet-helpende gedachte uit de casus aan. De andere leerlingen reageerden niet en waren rustig; iedereen begreep de casus wel. Vanwege gebrek aan tijd werd casus 2 overgeslagen. Casus 3 werd niet door iedereen volledig begrepen. De leerlingen begrepen wel wat negatieve gedachten waren en dat deze niet hielpen, maar begrepen niet hoe deze omgebogen konden worden. Een leerling begon zich opstandig te gedragen en gaf aan altijd kritisch op zichzelf te zijn. Alle leerlingen stemden hier vervolgens mee in. De leerlingen gaven aan dat ze nooit volledig trots op zichzelf konden zijn, omdat er altijd verbeterpunten zijn. De trainers gingen mee in discussie, maar het lukte niet om de leerlingen over te halen. De trainers gaven aan dat je soms best trots op jezelf mag zijn. In plaats van de oorspronkelijke PMT-oefening werd er een oefening gedaan waarbij de leerlingen geblinddoekt naar de andere kant van de kamer moesten lopen. Hierbij zag je een verschil in de aanpak van de leerlingen; sommigen renden, anderen waren heel voorzichtig. Er was tijdens de PMT-oefening veel chaos tussen de leerlingen waardoor deze niet soepel verliep.

Observatie les 5

Toen iedereen de klas in kwam werd als eerst gevraagd naar hoe het weekend was. Het viel hierbij de leerlingen meteen op dat er een nieuwe trainer was en ze vroegen hier dan ook naar. Vervolgens werd er een terugkoppeling gemaakt naar de voorgaande les en met name naar de PMT-oefening; de leerlingen wisten echter niet te vertellen waarom deze oefening nuttig was. De leerlingen konden wel uitleggen wat een helpende gedachte was. Zodra de trainers vroegen naar de huiswerkopdracht werd het eerst stil in de groep, maar al snel hadden twee leerlingen een voorbeeld. Het eerste voorbeeld werd oppervlakkig besproken, dit duurde niet lang. De tweede casus van een leerling werd langer besproken. Er werd gevraagd hoe de leerling omging met de situatie en lichamelijke reacties. Er werd besproken welke gedachten helpend konden zijn in zo'n situatie; de andere twee leerlingen dachten hier goed aan mee en

gaven voorzetjes. Deze ideeën waren allen zeer helpend. De huiswerkopdracht werd hiermee zeer positief afgesloten. De leerlingen die normaal meer in zichzelf gekeerd waren durfden meer open te zijn. De PMT-oefening (jatspel) werd goed uitgevoerd. Dit was een verbetering ten opzichte van de vorige keer. Iedereen was een stuk beheerster, maar nam wel initiatief.

Observatie les 6

Iedereen kwam rustig de klas binnen; bijna niemand maakte een opmerking. Iedereen werd kort gevraagd naar het weekend maar ook hierop kwam niet veel reactie. Er was een groot verschil met de sfeer ten opzichte van de week ervoor; de leerlingen waren afstandelijker en bijdehand. De dynamiek in de groep was veranderd vanwege de aanwezigheid van leerlingen die tijdens les 5 afwezig waren. De huiswerkopdracht was door de meeste leerlingen niet gemaakt. Ook vonden zij het lastig om zelf een voorbeeldcasus te verzinnen. De trainers sprongen hier op in door voorbeelden te noemen van situaties die zij zelf spannend vonden. Niet alle leerlingen konden zich hierin vinden. Gezamenlijk werd er gezocht naar een oplossing voor deze spannende momenten, maar dit duurde heel erg lang. Hoewel er veel onrust was, gaf een enkele leerling goede antwoorden. Er werd aan elke leerling gevraagd wat mogelijk andere oplossingen waren; niet elk antwoord was serieus, maar wel elke leerling schreef iets op. De trainers begonnen met het afronden van de lessen en aan de leerlingen werd gevraagd of zij door middel van helpende gedachten makkelijker hun doelen konden bereiken. Niet alle leerlingen geloofden hierin. Sommige leerlingen dachten wel dat positief in het leven staan helpt. De les werd op een positieve manier afgesloten.

4.3.3 Oordeel van de leerlingen over Take it Personal

Vier leerlingen hadden toestemming van hun ouders om na afloop van de lessen een interview af te nemen. Deze leerlingen zijn allen individueel gesproken. De lessen werden over het algemeen als saai ervaren. Vooral bezig zijn met het bijbehorende werkboek werd door de leerlingen gezien als een minpunt. De stof was vaak langdradig en op sommige momenten werden telkens dezelfde vragen gesteld. Ook was volgens de leerlingen niet alle stof uit het werkboek duidelijk en duurde het te lang om sommige vragen te beantwoorden. Ook werden sommige voorbeelden als onrealistisch ervaren, waarbij de leerlingen zichzelf niet konden plaatsen in het verhaal. In deze groep werden de PMT-oefeningen als leukste onderdeel van het lesprogramma ervaren. Bij deze groep viel het jatspel erg in de smaak. De opdrachten waarbij van angstige leerlingen meer vereist werd, werden als minder positief ervaren (ballon zitten en geblinddoekt lopen). De meningen over de groepsdynamiek verschilden enorm; sommige leerlingen hadden liever vragen apart besproken en vonden dat de groep te druk en onrustig was. Anderen hadden hier geen moeite mee. De trainers hadden ook in deze groep een positieve indruk achter gelaten; zo vonden de leerlingen dat ze de groep goed mee kregen en meerdere leerlingen gaven aan iets te hebben geleerd van de lessen.

4.4. Terugblik op de uitvoering van Take it Personal in het praktijkonderwijs

Na afloop van de uitvoering van Take it Personal op de praktijkschool in Noord-Holland is het proces geëvalueerd met twee van de betrokken trainers en de contactpersoon van de school. Tijdens deze interviews is gesproken over de materialen, de opbouw van het programma en de uitvoering van Take it Personal in de praktijk. Daarnaast is ingegaan op de mogelijkheden om het proces en de materialen bij volgende uitvoeringen te verbeteren.

4.4.1 Interview met de trainers

De trainers hebben Take it Personal over het algemeen op een prettige manier ervaren, maar hadden wel een aantal zaken waar zij tegenaan liepen of die in de praktijk anders uitpakten.

Vaardigheden van de trainers

Twee van de trainers waren aanwezig bij een van de allereerste Train-de-Trainer trainingen (TdT). Alle trainers hadden daarnaast al veel ervaring met de doelgroep en hadden zich inhoudelijk ook goed voorbereid. Ondanks de goede voorbereiding van de trainers, kwamen zij er in de praktijk vaak pas achter hoe zij sommige elementen het best aan konden pakken. Dit ging niet zozeer over de dynamiek tussen de leerlingen, maar omtrent het inspelen op de antwoorden van de leerlingen en het gedrag dat zij lieten zien. De dynamiek tussen de leerlingen was wel vaak goed, met dank aan de school die nauwkeurig heeft meegeholpen aan de samenstelling. De groep met sensatiezoekende leerlingen was hierop de uitzondering. Zo vonden de trainers dat – hoewel deze groep perfect bij de training paste – het proces bij hen toch moeizaam verliep. Het was lastig om met deze groep tot de kern van de lessen te komen en de trainers vonden het onduidelijk of deze leerlingen wat uit de lessen gehaald hebben. De trainers hadden het idee dat het niveau van de trainingen voor veel leerlingen te hoog lag.

Doelgroep

De trainers vonden de lesstof passend voor de doelgroep. Zo waren er een aantal leerlingen die zich goed konden herkennen in de voorbeeldcasussen. Daarentegen werd de doelgroep door beide trainers als erg uitdagend ervaren. Een trainer noemde als doel van de lessen dat leerlingen voorafgaand aan een keuze beter en meer nadenken; de trainers hadden echter niet het idee dat dit uiteindelijke doel bij elke leerling bereikt is. Door de trainers werd ervaren dat de leerlingen veel herhaling nodig hadden en dat sommige leerlingen hierbij ook extra aandacht nodig hadden. Hoewel dit typerend is voor deze doelgroep, vergde het veel aandacht van de trainers. De trainers hadden wel genoeg ervaring om hiermee om te gaan.

Risicoprofielen

De trainers gaven aan dat de twee externaliserende groepen, impulsiviteit en sensatiezoekend, in het vervolg samengevoegd konden worden. Het verschil tussen deze groepen was volgens de trainers nihil.

Dit kan komen doordat de leerlingen vaak hoog scoorden op beide profielen. De trainers hadden het idee dat dit ook voor de internaliserende groepen kon werken, hoewel zij enkel de training aan de angstgevoelige groep gegeven hadden. Het gaat volgens de trainers binnen deze twee groepen om dezelfde gedachtegang, waardoor er veel overlap is.

Vertrouwen binnen de groep

Binnen deze doelgroep is het enorm belangrijk om een vertrouwelijke band te scheppen, iets wat ook als een positief punt door een leerling is opgemerkt. De wisseling van twee mannelijke trainers naar een mannelijke en een vrouwelijke trainer kan hier ook deels aan hebben bijgedragen. De trainers merkten op dat de leerlingen zich in aanwezigheid van de vrouwelijke trainer meer open durfden te stellen, en vaker en langer aan het woord waren. De klik tussen de leerlingen en de trainers is enorm belangrijk om persoonlijke verhalen toe te vertrouwen. Deze dynamiek van een mannelijke en een vrouwelijke trainer werkte goed bij zowel mannelijke als vrouwelijke leerlingen.

Lessen

De lessen waren volgens de trainers erg theoretisch ingesteld, waarbij van de leerlingen vereist werd dat zij onder andere aan perspectiefneming deden. Dit bleek tijdens de trainingen erg lastig om bij de leerlingen te realiseren. Veel leerlingen konden niet kritisch naar zichzelf kijken en bleven opstandig wanneer hen werd gevraagd om een situatie vanuit een andere hoek te bekijken. De trainers stelden dat voor sommige leerlingen het niveau te hoog was, maar dat het ook aan de houding van de leerling kon liggen. Wanneer een leerling een negatieve houding ten opzichte van de trainers aannam was er tevens een grote kans dat dit gedrag over werd genomen door andere leerlingen. Ook vonden de trainers het lastig om de leerlingen zelf een eigen situatie te laten bedenken en was er weinig animo onder de leerlingen om te reageren op de trainers. Wanneer de hele groep stil bleef was het geduld onder de leerlingen snel op en begonnen zij tegen te strubbelen. De trainers ervaarden het als lastig om in deze situatie zelf een voorbeeldcasus te bedenken, omdat onduidelijk was waar de leerlingen goed op reageerden. Wanneer wel een voorbeeldcasus van de trainer of vanuit het boekje gebruikt werden, vonden de leerlingen het minder lastig om te bedenken wat de hoofdpersoon in het verhaal fout deed dan wanneer het verhaal betrekking had op henzelf. De leerlingen wilden vaak niet toegeven dat zij zelf fout zaten.

Wat betreft de specifieke lessen, vonden de trainers dat les 6 langer had gemogen, in tegenstelling tot andere lessen waar de trainers juist vaak te maken hadden met tijdsgebrek.

PMT-oefeningen

De PMT-oefeningen werden vrijwel allemaal erg goed ontvangen door de trainers. Dit was een manier om de leerlingen actief mee te laten doen. De trainers hadden niet het idee dat sommige leerlingen ook het werkelijke doel van de PMT-oefeningen begrepen, maar dit probeerden zij wel zo duidelijk mogelijk mee

te geven. Een aantal PMT-oefeningen is gedurende de training niet uitgevoerd, omdat hier vanwege tijdsgebrek geen ruimte voor was. Tevens werd - wegens de strenge COVID-19 regels die tijdens deze periode golden - contact tussen de leerlingen en trainers afgeraden. Tijdens les 3 werd de PMT-oefening daarom vervangen door een mindfulness- / ademhalingsoefening. Eén van de trainers had hier een achtergrond in en begeleidde de leerlingen met deze oefening. Het doel van de oefening was om de leerlingen lichamelijke reacties bij zichzelf te laten herkennen. De leerlingen werden eerst gevraagd om actiever te worden door middel van rennen of springen. Vervolgens was het doel om de leerlingen rustig te maken door controle op hun ademhaling krijgen. De trainers waren erg positief over het verloop van deze oefening en zien dit als een eventueel verbeterpunt wat ook in verdere trainingen geïmplementeerd kan worden. Zij zagen dat de leerlingen positief beïnvloed werden en tot rust kwamen. Er werd door hen een voorstel gedaan voor meer oefeningen gefocust op aandacht, deze konden volgens de trainers ook aan het begin van de training uitgevoerd worden. Een belangrijk punt is hierbij wel dat deze oefening uitgevoerd moet worden door een trainer die hier ervaring mee heeft. Zij stelden tevens dat het fijn is als meer PMT-oefeningen, waaronder deze mindfulness-oefening, toegevoegd worden zodat er voor de trainers ruimte is om hier een keuze in te maken. De trainers gaven aan dat dan vanuit een ruimer aanbod PMT-oefeningen gekozen kunnen worden die beter op een specifieke groep aansluiten.

Werkboek

De opbouw van het werkboek werd door de trainers als logisch en gestructureerd ervaren. Het uiterlijk van het werkboek kan wel flink verbeterd worden, zodat leerlingen het ook aantrekkelijker vinden om hierin aan het werk te gaan. Nu was er bij een aantal leerlingen weerstand te vinden om in het werkboek te schrijven. Om deze reden is het werkboek veelal klassikaal besproken; de trainers hoopten dat dit een motiverende werkvorm was. Ook staan er in het werkboek een aantal casussen die niet goed aansloten bij de leerlingen. Bij de sensatiezoekende en impulsieve groep was er een casus over Nico die bij zijn vader werkt. De trainers gaven aan dat de leerlingen opstandige opmerkingen over de situatie maakten. Het probleem was niet zozeer dat de leerlingen zich niet herkenden in Nico, maar dat de leerlingen niet kritisch naar het probleem konden kijken. Zij zagen het probleem niet, omdat Nico voor zijn vader werkte en niet voor een 'gewone' werkgever. Tevens gaven de trainers aan dat er vanuit de leerlingen veel opmerkingen kwamen rondom casussen die gingen over huiswerk, presentaties en toetsen omdat de leerlingen op het praktijkonderwijs hier niet mee in aanraking komen.

4.4.2 Interview met de contactpersoon van de school

Vanuit de praktijkschool in Noord-Holland waren twee contactpersonen verantwoordelijk voor alle organisatie en afstemming rondom de lessen, al was één contactpersoon hier echt de trekker van. Deze persoon had de functie van schoolpsycholoog. Zij was verantwoordelijk voor de afname van de screening, het regelen van toestemming van de ouders voor deelname aan de lessen (en het onderzoeksdeel) van Take it Personal, de groepsindelingen en het inplannen van de verschillende lessen van alle groepen.

Algemeen over de lessenserie

De contactpersoon is over het algemeen heel tevreden over de lessenserie Take it Personal. Ze ziet dit echt als aanvulling op de huidige lesprogramma's die op school gegeven worden. Voor haar kost de lessenserie op de huidige manier geven echter te veel tijd in verhouding met reguliere onderwijsactiviteiten. Door een betere toestemmingsbrief, geen voor- en nameting en mogelijk geen screening zou de contactpersoon zeker gebruik blijven maken van Take it Personal bij haar op school.

Toestemming voor deelname aan Take it Personal

Voordat leerlingen deel mogen nemen aan Take it Personal is het noodzakelijk dat de ouders eerst toestemming geven. Alle ouders zijn eerst via de mail benaderd. Daarna zijn er toestemmingsformulieren naar de ouders gestuurd. De aangeleverde brief van het onderzoeksteam is door de contactpersoon van de school verder vereenvoudigd, aangezien de oorspronkelijke versie als te talig werd beoordeeld voor het merendeel van de ouders. Alle leerlingen die in de screening naar voren kwamen, mochten meedoen met de lessen en de vragenlijsten invullen. Niet alle leerlingen mochten aan het einde meedoen met de focusgroep. Volgens de contactpersoon zou dit percentage hoger zijn als duidelijker aan de ouders was gemaakt dat de focusgroep gaat over het lesprogramma en lesmateriaal. Nu dacht de contactpersoon dat veel ouders verwachtten dat de focusgroep ging over gedrag van de leerlingen.

Organisatie

De contactpersoon gaf aan de organisatie op school onderschat te hebben, al heeft COVID-19 hier ook een rol in gespeeld. Hierdoor konden bijvoorbeeld lessen niet doorgaan als een trainer getest moest worden. Ook kon vanwege een lockdown en schoolsluiting de nameting niet gedaan worden zoals eerder afgesproken. Dit vroeg om veel flexibiliteit van de contactpersoon en school. De contactpersoon gaf aan dat er veel zaken door de school geregeld moesten worden. De extra activiteiten voor de pilot (afname van voor- en nametingen en interviews/focusgroep) speelde daar ook een rol in. Het inplannen van de lessen in het rooster was volgens de contactpersoon wel goed te doen.

Screening

De contactpersoon twijfelt over de noodzaak van een screening om de leerlingen in een groep in te kunnen delen. Er wordt door haar aangegeven dat ze de mening van de docenten meer vertrouwt dan de screeningsvragenlijst. Ze geeft ook aan dat de school van elke leerling een ontwikkelperspectiefplan heeft. Dit biedt volgens de contactpersoon veel meer informatie dan een screening, aangezien zij vermoedt dat niet alle leerlingen de vragenlijst geheel snappen. Ook gaf de contactpersoon aan dat het mogelijk beter uitvoerbaar is als er in plaats van een selectie van vier persoonlijkheidsprofielen, een keuze voor twee profielen gemaakt wordt. Hierbij zou ze graag alleen onderscheid zien in een internaliserend en externaliserend profiel.

Afronding

De contactpersoon mist een duidelijke terugkoppeling van de trainers naar de school toe. Dit zou ze graag als standaardonderdeel in het programma zien. Dit is voor de contactpersoon belangrijk om zo voldoende nazorg aan de leerlingen te kunnen geven. Ook is het van belang om ouders die ernaar vragen hierover informatie te kunnen geven.

5. Conclusies en aanbevelingen

Dit hoofdstuk beschrijft de belangrijkste conclusies die kunnen worden getrokken uit deze casestudie naar de uitvoerbaarheid en werkzaamheid van Take it Personal voor het praktijkonderwijs. Allereerst wordt ingegaan op de belangrijkste bevindingen uit de casestudie. Zoals in de methodensectie toegelicht, zijn de kwantitatieve data van de nameting niet bruikbaar en kunnen hier geen conclusies over getrokken worden. Om deze reden zal voornamelijk ingegaan worden op de kwalitatieve data uit de observaties en interviews met betrokkenen. Tot slot zullen op basis van deze kwalitatieve data verschillende aanbevelingen geformuleerd worden voor doorontwikkeling van Take it Personal.

5.1. Belangrijkste bevindingen

Op de praktijkschool in Noord-Holland is aan drie verschillende groepen leerlingen met verschillende persoonlijkheidsprofielen een training aangeboden. Dit waren de groepen sensatiezoekend, impulsief en angstgevoelig. Voor elke groep is de relatie gelegd tussen de wijze waarop de uitvoering van Take it Personal is uitgevoerd en de ervaringen van de leerlingen met de lessen.

5.1.1 Sensatiezoekend gedrag

De uitvoering van Take it Personal bij de groep sensatiezoekend verliep niet geheel vlekkeloos. Vaak duurde het lang voordat de leerlingen opletten en kostte het de trainers veel energie om de concentratie te behouden. Dit kwam door de dynamiek tussen de leerlingen. Sommige leerlingen deden op momenten wel goed mee, maar de leerlingen waren ook erg druk en hadden een korte aandachtspanne. Niet alleen de trainers hadden hier last van, ook de leerlingen zelf merkten op dat er te veel gepraat werd. Hierdoor was het erg onrustig en konden de leerlingen de lessen minder goed volgen. De trainers vonden het moeilijk om met deze groep tot de kern van de stof te komen en hadden het idee dat de leerlingen niet alles begrepen. Ook reageerden de leerlingen vaak negatief op de voorbeeldcasussen uit het werkboek en hadden zij hierbij veel moeite om kritisch op zichzelf te reflecteren. Vanwege de chaos zijn de PMT-oefeningen ook meerdere keren overgeslagen. Dit waren echter wel oefeningen die een positieve ervaring bij de leerlingen achter hebben gelaten.

5.1.2 Impulsief gedrag

Bij de uitvoering van Take it Personal bij de groep impulsief gedrag was de sfeer in de groep over het algemeen erg goed. De groep was erg rustig en luisterde geduldig naar elkaar en de trainers. Zowel de trainers als leerlingen ervoeren de sfeer als zeer prettig. De leerlingen gaven aan dat zij het gevoel hadden dat zij in vertrouwen hun verhaal konden doen. Ook deden de leerlingen goed mee met de lessen, toonden zij vaak initiatief en vertelden open over hun eigen ervaringen. De trainers hadden het idee dat de doelen binnen deze groep goed zijn behaald, hoewel de leerlingen wel moeite hadden met kritisch reflecteren op zichzelf. De leerlingen begrepen de opdrachten vaak goed, maar hadden soms niet het idee

dat de voorbeeldcasussen betrekking op henzelf hadden. Vooral de PMT-oefeningen bevielen in deze groep goed, met hierbij in het bijzonder de vervangende ademhalingsoefening.

5.1.3 Angstgevoeligheid

Bij de uitvoering van Take it Personal bij de groep angstgevoeligheid was de sfeer erg wisselend per les. De leerlingen waren over het algemeen erg stil en toonden weinig initiatief. Drie leerlingen uit deze groep zijn uitgevallen wegens persoonlijke omstandigheden, wat de dynamiek ook erg beïnvloedde. Soms bleek dat er onenigheid tussen de leerlingen was, waardoor zij niet altijd het achterste van hun tong lieten zien. Hierbij heeft de wisseling van twee mannelijke trainers naar een mannelijke en een vrouwelijke trainer een positief effect gehad. De leerlingen stelden zich meer open en durfden meer over hun angsten te vertellen. De trainers hadden niet het idee dat alle leerlingen de opdrachten begrepen, maar hadden wel het gevoel dat de training voor sommige leerlingen nuttig was.

5.2. Conclusies

Voorafgaand aan de start van de casestudie was de verwachting dat een goede uitvoering van Take it Personal gerelateerd zou zijn aan positieve ontwikkelingen bij de leerlingen. En dat er minder positieve ontwikkelingen zouden zijn naarmate de uitvoering gepaard zou gaan met meer knelpunten. Vanwege de onbetrouwbare data van de nameting kunnen over de invloed van Take it Personal op de ontwikkeling van het middelengebruik van de leerlingen helaas geen conclusies getrokken worden. Wel is vanuit de observaties en interviews met betrokkenen te zien dat enkele factoren de uitvoering van de lessen en hiermee wellicht de positieve invloed van Take it Personal op de leerlingen kunnen beïnvloeden.

In alle groepen zijn de lessen goed uitgevoerd. Dat wil zeggen dat de lessen goed en uitgebreid zijn behandeld en dat de leerlingen goed luisterden en met de lessen meededen. De houding van de leerlingen was over het algemeen rustig, hoewel er een aantal uitschieters waren, met name bij de sensatiezoekende groep. In elke groep bleek dat de leerlingen het lastig vonden om op hun eigen gedrag te reflecteren, waardoor het voor de trainers soms onduidelijk was in hoeverre de leerlingen de opdrachten begrepen. Ook bleek het voor de trainers lastig om eigen voorbeeldcasussen uit de groep te krijgen en zijn vanwege tijdsgebrek enkele onderdelen niet behandeld. Het effect van deze factoren wordt meegenomen in de aanbevelingen voor de doorontwikkeling van Take it Personal. Tevens laten interviews met de leerlingen nog andere knelpunten in de uitvoering van Take it Personal zien, ook deze worden meegenomen bij de aanbevelingen.

5.3. Aanbevelingen

Uit deze casestudie komen verschillende suggesties voor verbetering naar voren. Er zijn verschillende aanpassingen die kunnen worden doorgevoerd om een volgende uitvoering van Take it Personal beter te laten verlopen. Deze aanbevelingen worden in dit hoofdstuk verder toegelicht.

5.3.1 Rol trainers

Tijdens de uitvoering van de Take it Personal lessen was er bij alle groepen een verandering in de trainers. De eerste vier lessen werden gegeven door twee mannelijke trainers, de laatste twee lessen werden uitgevoerd door een mannelijke en een vrouwelijke trainer. Hoewel het lastig is om een concrete conclusie te strekken, aangezien vele factoren van invloed kunnen zijn op de houding en het gedrag van de leerlingen, merkten de trainers op dat in het gezelschap van een vrouwelijke trainer de leerlingen meer en beter in staat waren om open te zijn over eigen ervaringen en ook vaker actief meededen tijdens de lessen. Dit geldt voornamelijk voor de groep angstgevoelige leerlingen. De vrouwelijke trainer leek op sommige punten sensitiever te reageren en gaf de leerlingen een gevoel van vertrouwen. Uit de interviews met de leerlingen bleek dat dit gevoel van vertrouwen binnen een groep erg belangrijk is.

5.3.2 Groepssamenstelling

Niet alleen het gevoel van een vertrouwensrelatie heeft effect op de manier waarop de lessen ervaren worden, ook de dynamiek binnen een groep is erg belangrijk. Wanneer een enkele leerling een negatieve houding heeft, is er een aantal leerlingen dat hierin meegaat. De school heeft binnen deze casestudie erg meegeholpen met de selectie van de leerlingen, hierdoor waren de groepen zodanig op elkaar ingesteld dat de jongeren vrijwel allemaal met elkaar konden opschieten. Het is belangrijk dat hier ook in het vervolg rekening mee gehouden wordt, aangezien onderlinge ruzie ook effect heeft op de openheid van de leerlingen tijdens de lessen.

5.3.3 Cognitieve gedragstherapie

De trainers hebben veel onderdelen die cognitieve gedragstherapie bevatten overgeslagen of op een andere manier behandeld. De trainers gaven uit hun eigen ervaring aan dat leerlingen vaak in opstand komen tijdens deze oefeningen. Zo is tijdens deze casestudie het G-schema met andere bewoordingen uitgelegd. De leerlingen hebben hier volgens de trainers een slechte associatie mee, omdat deze oefening ook gebruikt wordt wanneer zij straf krijgen. Binnen een groep waar het motivatieniveau van de leerlingen erg laag is, is het lastig om de leerlingen actief bij de les te houden wanneer zij deze connectie leggen.

5.3.4 Tijdsgebrek

Bij een groot gedeelte van de lessen zijn onderdelen overgeslagen of was er een abrupt einde aan de les. De trainers ervoeren dat de tijd die voor een les beschikbaar was, te kort was om alle stof te bespreken en hiermee ook tot de kern te komen. Dit had onder andere te maken met het gebrek aan interactie

tussen de trainers en de leerlingen, waardoor trainers vaak veel tijd kwijt waren aan het meekrijgen van de leerlingen. De trainers ervoeren dat de leerlingen weinig reageerden met eigen voorbeelden en dat zij de stof soms te ingewikkeld vonden om snel op te pakken. Daarnaast bestonden de werkboeken uit veel voorbeelden, waarvan lang niet alles besproken is. De trainers hebben met name gefocust op de voorbeelden die vanuit de leerlingen zelf kwamen en hadden daarom te weinig tijd voor de voorbeelden uit de werkboeken. Vaak moest hierdoor de PMT-oefening binnen enkele minuten behandeld worden terwijl de leerlingen hier juist het meest naar uitkeken.

5.3.5 Rol werkboeken heroverwegen

Veel leerlingen hebben zich negatief uitgelaten over het bijbehorende werkboek waarin tijdens de lessen gewerkt werd. De leerlingen hadden vaak geen behoefte om mee te schrijven en vonden het werkboek erg saai. Hierdoor werden veel opdrachten klassikaal besproken en was er bij de leerlingen minder noodzaak om zelf na te denken over de theorie. Daarentegen werden de PMT-oefeningen als zeer positief bestempeld door de leerlingen. Ook oefeningen waarbij er meer van leerlingen werd verwacht dan enkel zelfstandig schrijfwerk werden goed opgepakt door de leerlingen. Wellicht dat deze oefeningen beter aansluiten op de doelgroep. Zij hebben meer baat bij een actieve houding aannemen; zij letten dan beter op en de stof komt hierdoor meer tot zijn recht. Tevens kan het uiterlijk van het werkboek flink verbeterd worden; de trainers hadden het idee dat de leerlingen hierdoor niet geprikkeld werden.

5.3.6 PMT-oefeningen

Gedurende de lessen waren er meerdere PMT-oefeningen. Niet al deze PMT-oefeningen zijn tijdens deze casestudie ook daadwerkelijk gerealiseerd. Dit kwam onder andere door de strikte COVID-19 regels gedurende de uitvoering van de lessen, maar ook door tijdgebrek. Een vervangende PMT-oefening die werd uitgevoerd was een mindfulness- / ademhalingsoefening, die werd begeleid door een ervaren trainer op dit gebied. Vanuit de leerlingen kwamen veel positieve reacties op deze oefening; zo ondervonden zij hier echt wat aan te hebben tijdens het dagelijks leven. Ook de trainers merkten positieve effecten en vonden dat de groepen de oefening serieus en goed oppakten. Het is dus van belang om te kijken in hoeverre in het programma ruimte is voor een soortgelijke oefening. Tevens is het volgens de trainers goed om te kijken of er ruimte is voor meer oefeningen waarbij de focus ligt op concentratie / aandachtsvermogen van de leerlingen. Volgens hen kan het goed werken om een soortgelijke oefening aan het begin van de les uit te voeren zodat leerlingen rustig de les beginnen. Daarnaast kan het werken wanneer er meerdere voorbeelden van PMT-oefeningen in het handboek staan zodat er meer ruimte en keuzemogelijkheden voor de trainers zijn. Zij kunnen dan het best aanvoelen welke oefening op welk moment het meest geschikt is en hier een keuze in maken zodat dit het best aansluit op de groep.

6. Literatuur

- Blackwell, E., Conrod, P. J., & Hansen, N. (2002). Negative cognitions, hopelessness and depression related drinking motives. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 26, 27A.
- CBS. (2021). Vo; leerlingen, onderwijssoort in detail, leerjaar. Statline. Geraadpleegd op 21 oktober 2021, van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/80040ned/table?fromstatweb>
- Clark, H. K., Ringwalt, C. L., Hanley, S., Shamblen, S. R., Flewelling, R. L., & Hano, M. C. (2010). Project SUCCESS' effects on the substance use of alternative high school students. *Addictive Behaviors*, 35, 209–217.
- Conrod, P. J., Castellanos-Ryan, N., & Mackie, C. J. (2011). Long-term effects of a personality-targeted intervention to reduce alcohol use in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79, 296-306.
- Conrod, P. J., Comeau, M. N., & Stewart, S. H. (2004). *Learning to deal with anxiety sensitivity*. Javin Creative Inc.
- Conrod, P. J., Comeau, M. N., & Stewart, S. H. (2004). *Learning to deal with hopelessness*. Javin Creative Inc.
- Conrod, P. J., Comeau, M. N., & Stewart, S. H. (2004). *Learning to deal with impulsivity*. Javin Creative Inc.
- Conrod, P. J., Comeau, M. N., & Stewart, S. H. (2004). *Learning to deal with sensation seeking*. Javin Creative Inc.
- Conrod, P. J., Pihl, R. O., Stewart, S. H., & Dongier, M. (2000). Validation of a System of Classifying Female Substance Abusers on the Basis of Personality and Motivational Risk Factors for Substance Abuse. *Psychology of Addictive Behaviors*, 14(3), 243-256.
- Conrod P. J., & Woicik, P. (2002). Validation of a four factor model of personality risk for substance abuse and examination of a brief instrument for assessing personality risk. *Addiction Biology*, 7, 329-346.
- Edalati, H., & Conrod, P. J. (2018). A Review of Personality-Targeted Interventions for Prevention of Substance Misuse and Related Harm in Community Samples of Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 770.
- Goodwin, C. J. (2010). *Research in psychology. Methods and design*. (6^e ed.). John Wiley & Sons.
- Kepper, A., Monshouwer, K., Van Dorsselaer, S., & Vollebergh, W. (2012). Middelengebruik door jongeren. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 90(5), 287-294.

- Kleinert, H. L., Browder, M. D., & Towles-Reeves, E. A. (2009). Models of cognition for students with significant cognitive disabilities: Implications for assessment. *Review of Educational Research*, 79, 301-326.
- Lammers, J., Goossens, F., Conrod, P. J., Engels, R. C. M. E., Wiers, R. W., & Kleinjan, M. (2015). Effectiveness of a selective intervention program targeting personality risk factors for alcohol misuse among young adolescents: Results of a cluster randomized controlled trial. *Addiction*, 110, 1101-1109.
- MacDonald, A. B., Baker, J. M., Stewart, S. H., & Skinner, M. (2000). Effects of alcohol on the response to hyperventilation of participants high and low in anxiety sensitivity. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 24(11), 1656-1665.
- Miller, W. R. (1983). Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural Psychotherapy*, 11, 147-172.
- Poelen, E. A., Schijven, E. P., Otten, R., & Didden, R. (2017). Personality dimensions and substance use in individuals with mild to borderline intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 63, 142-150.
- Pulkkinen, L., & Pitkänen, T. (1994). A prospective study of the precursors to problem drinking in young adulthood. *Journal of Study Alcoholism*, 55, 578-587.
- Riper, H., Andersson, G., Hunter, S. B., De Wit, J., Berking, M., & Cuijpers, P. (2014). Treatment of comorbid alcohol use disorders and depression with cognitive-behavioural therapy and motivational interviewing: A meta-analysis. *Addiction*, 109, 394-406.
- Rombouts, M., Scheffers-van Schayck, T., Van Dorsselaer, S., Kleinjan, M., Onrust, S., & Monshouwer, K. (2020). *Het gebruik van tabak, alcohol, cannabis en andere middelen in het praktijkonderwijs en cluster 4-onderwijs. Resultaten van het EXPLORE-onderzoek 2019*. Trimbos-instituut.
- Schijven, E. P., Van der Nagel, J. E. L., Engels, R. C. M. E., Lammers, J., & Poelen, E. A. P. (2016). 'Take it personal!': Een interventie voor het verminderen van middelengebruik en comorbide gedragsproblemen bij jongeren met een licht verstandelijke beperking. *Onderzoek & Praktijk*, 14, 7-17.
- Schijven, E. P., Van der Nagel, J. E. L., Lammers, J., & Poelen, E. A. P. (2014). *Trainershandleiding Take it Personal!: Een interventie voor middelengebruik en comorbide gedragsproblemen voor jongeren met een licht verstandelijke beperking*. Pluryn.
- Shall, M., Kemeny, A., & Maltzman, I. (1992). Factors associated with alcohol use in university students. *Journal of Study Alcohol*, 53, 122-136.
- Stewart, S. H., Peterson, J. B., & Pihl, R. O. (1995). Anxiety sensitivity and self-reported alcohol consumption rates in university women. *Journal of Anxiety Disorders*, 9(4), 283-292.

- Sussman, S., Arriaza, B., & Grigsby, T. J. (2014). Alcohol, tobacco, and other drug misuse prevention and cessation programming for alternative high school youth: A review. *Journal of School Health*, 84, 748-758.
- Turhan, A., Onrust, S., Ten Klooster, P., & Pieterse, M. (2017). A school-based program for tobacco and alcohol prevention in special education: Effectiveness of the modified 'Healthy School and Drugs' intervention and moderation by schooltype. *Addiction*, 112(3), 533-543.
- Vereenoghe L., & Langdon, P. E. (2013). Psychological therapies for people with intellectual disabilities: A systematic review and meta-analysis. *Research in Developmental Disabilities*, 34, 4085-4102.
- Vermeulen-Smit, E., Kepper, A., & Monshouwer, K. (2014). *Preventie van problematisch genotmiddelengebruik onder jongeren in risicosettingen. Een systematische literatuurstudie naar de effectiviteit van interventies in justitiële jeugdinrichtingen, residentiële jeugdzorg en speciaal onderwijs en het aanbod van interventies in Nederland*. Trimbos-Instituut.
- Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs. (2014). *BackPAC - In gesprek met jongeren die experimenteren met alcohol en cannabis*. Verkregen op 28 maart 2022 van <https://www.vad.be/catalogus/detail/backpac---in-gesprek-met-jongeren-die-experimenteren-met-alcohol-en-cannabis>.
- Woicik, P. A., Stewart, S. H., Pihl, R. O., & Conrod, P. J. (2009). The substance use risk profile scale: A scale measuring traits linked to reinforcement-specific substance use profiles. *Addictive Behaviors*, 34(12), 1042-1055.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biological bases of sensation seeking*. Cambridge University Press.

