

HELDER
OP SCHOOL

IN CHARGE

PROCESEVALUATIE



Trimpos
instituut

PROCESEVALUATIE IN CHARGE

Resultaten van het pilotonderzoek bij leerlingen in het voortgezet onderwijs en studenten in het middelbaar beroepsonderwijs.

Daphne Visser, Simone Onrust & Rowi Raaijmakers

Colofon

Projectleiding

Dr. Simone Onrust

Auteurs

Daphne Visser, MSc

Dr. Simone Onrust

Rowi Raaijmakers

Eindredactie

Daniëlle Kriele - Boon

Financiering

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Referentie

Visser, D., Onrust, S., & Raaijmakers, R. (2023). *Procesevaluatie 'In Charge'. Resultaten van het pilotonderzoek bij leerlingen in het voortgezet onderwijs en studenten in het middelbaar beroepsonderwijs*. Trimbos-instituut.

Deze uitgave is te bestellen via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer **AF2107**.

Trimbos-instituut

Da Costakade 45

Postbus 725

3500 AS Utrecht

T: 030-297 11 00

F: 030-297 11 11

© 2023, Trimbos-instituut, Utrecht. Alle rechten voorbehouden. Het overnemen van teksten is toegestaan, mits met juiste bronvermelding.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	4
1.1. Middelengebruik onder adolescenten	4
2. In Charge	6
2.1. Theoretisch kader	6
2.2. Opzet van het lesprogramma.....	10
2.3. Voorgeschiedenis In Charge	11
3. Onderzoeksmethode	16
3.1. Doelstelling en onderzoeksvragen	16
3.2. Werkwijze	16
3.3. Dataverzameling	17
3.4. Analyse.....	18
4. Resultaten	19
4.1. Vo Klas A	19
4.2. Vo Klas B	28
4.3. Mbo Leerjaar 1	37
4.4. Mbo Leerjaar 2	47
5. Conclusies en aanbevelingen	56
5.1. Uitvoerbaarheid In Charge	56
5.2. Geschiktheid In Charge.....	57
5.3. Werkzaamheid In Charge.....	59
5.4. Aanbevelingen	65
6. Literatuur	66

1. Inleiding

In deze procesevaluatie bespreken we de resultaten van het pilotonderzoek dat is uitgevoerd naar het lespakket 'In Charge'. Het pilotonderzoek heeft plaatsgevonden in het voorjaar van 2023, onder leerlingen in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs (vo) en studenten in de eerste twee leerjaren van het middelbaar beroepsonderwijs (mbo). In deze rapportage geven we achtergrondinformatie, zetten we het lespakket uiteen en beschrijven we het pilotonderzoek. Als laatste beschrijven we de conclusies en aanbevelingen.

1.1. Middelengebruik onder adolescenten

Uit een groot aantal studies blijkt dat middelengebruik kan leiden tot allerlei gezondheidsproblemen op de korte termijn (zoals hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, bewusteloosheid, oververhitting en psychoses) en de lange termijn (zoals hart- en vaatziekten, longziekten en verschillende vormen van kanker) (Krul e.a., 2011; Roberts, 2017). Alcohol- en drugsgebruik wordt bovendien geassocieerd met verschillende maatschappelijke problemen zoals agressie en geweld, onbeschermd seks en ongewenste seksuele ervaringen en verkeersongevallen (Scott-Sheldon e.a., 2012, Labbe & Maisto, 2011). In het onderwijs kunnen (de gevolgen van) drank- en drugsgebruik bovendien leiden tot kort- en langduriger verzuim, verminderde prestaties en uitval (Ter Bogt e.a., 2009; Scott-Sheldon e.a., 2012; Labbe & Maisto, 2011).

Het risico op deze negatieve gevolgen hangt sterk samen met de mate van gebruik, waarbij meer problematisch gebruik (vaak en veel) gepaard gaat met grotere risico's. Hoewel middelengebruik onder minderjarigen wordt ontmoedigd, ligt de gemiddelde startleeftijd voor roken, alcoholgebruik en blowen tussen de 13 en 15 jaar (Rombouts e.a., 2020). Op 16-jarige leeftijd heeft 38% van de jongeren wel eens gerookt, 76% wel eens alcohol gedronken en 28% wel eens geblowd (Boer e.a., 2022). Experimenteren met middelengebruik past binnen de normale ontwikkeling die jongeren doormaken. Tijdens de adolescentie maken jongeren zich langzaam los van hun ouders en ontwikkelen zij steeds meer autonomie. Dit gaat gepaard met grote biologische, cognitieve, sociale en emotionele veranderingen, waardoor jongeren andere interesses krijgen en ander gedrag laten zien. Doordat adolescenten een sterke behoefte hebben aan nieuwe en spannende ervaringen, vertonen zij in toenemende mate risicovol gedrag, zoals roken en het gebruik van alcohol of drugs (Varlinskaya e.a., 2013).

Hoewel veel jongeren in de adolescentie experimenteren met het gebruik van middelen, zijn er grote verschillen tussen jongeren. Bij de meeste jongeren is sprake van relatief onschuldig experimenteergedrag, terwijl andere jongeren meer riskant gebruik laten zien (Gray e.a., 2018). Van alle 16-jarige leerlingen rookt 6.6% dagelijks en van alle leerlingen die in de afgelopen maand alcohol hebben gedronken, drinkt 13,5% gemiddeld meer dan tien glazen alcohol per week (Boer e.a., 2022).

Hoewel middelengebruik op alle leeftijden negatieve gevolgen kan hebben, zijn de gezondheidsrisico's voor jongeren sterker dan voor volwassenen (Schrijvers & Schoenmaker, 2008). Gebruik op jonge leeftijd vergroot bovendien de kans op veelvuldig en problematisch gebruik in de toekomst (Griffin et al., 2010). Het is daarom belangrijk om middelengebruik zo lang mogelijk uit te stellen.

2. In Charge

Het lespakket 'In Charge' is ontwikkeld voor leerlingen in de bovenbouw van het vo (havo en vwo) en studenten in de eerste twee leerjaren van het mbo (niveau 3 en 4). Dit gaat over het algemeen om jongeren van 16 jaar en ouder. Deze jongeren bevinden zich in de late adolescentie: de ontwikkelingsfase die in het teken staat van identiteitsontwikkeling en oriëntatie op de toekomst.

'In Charge' is gericht op het versterken van beschermende factoren en het verminderen van risicofactoren die van invloed zijn op de ontwikkeling van problematisch middelengebruik. Tijdens de lessen worden jongeren bewust gemaakt van verschillende bewuste en onbewuste processen die hun gedrag beïnvloeden. Daarnaast leren jongeren hoe zij zelf meer controle kunnen uitoefenen (zelfcontrolevaardigheden) en hoe zij zich kunnen wapenen tegen sociale beïnvloeding. 'In Charge' bestaat uit vier lessen van 45 minuten.

2.1. Theoretisch kader

Bij de ontwikkeling van 'In Charge' is gebruik gemaakt van verschillende mechanismen die afkomstig zijn uit diverse theorieën over gedragsverandering.

2.1.1. I-Change Model

Het I-Change Model beschrijft drie verschillende fasen van gedragsverandering: bewustwording, motivatie en actie (De Vries, 2017). Tijdens de 'In Charge'-lessen worden jongeren uitgedaagd om na te denken over hun eigen ongezonde of riskante gewoonten en gedrag. Voordat de jongeren dit gedrag kunnen veranderen is het belangrijk dat zij zich eerst bewust worden van dit gedrag en de verschillende bewuste en **onbewuste processen** die hierbij een rol spelen. Door middel van psycho-educatie, het gebruik schaalvragen, voorbeeldleren en discussie wordt de aanwezige **kennis/(zelf)bewustzijn** van de jongeren vergroot. Hierbij wordt aandacht besteed aan verschillende *triggers* voor ongezond of riskant gedrag: emoties en gevoelens, **sociale beïnvloeding** en aspecten van de fysieke omgeving. De jongeren leren bovendien op welke manier zij zelf meer controle kunnen uitoefenen op hun gedrag en emoties (**zelfcontrole**).

De tweede fase voor gedragsverandering betreft de motivatiefase. De jongeren worden tijdens de lessen op verschillende manieren gemotiveerd om alternatief of gezond gedrag uit te proberen. Deze **motivatie** is een combinatie van een positieve **uitkomstverwachting of attitude**, een positieve **ervaren sociale norm** en een positieve **eigen-effectiviteitsverwachting** (De Vries, 2017). Een positieve uitkomstverwachting wordt bereikt door de jongeren na te laten denken over de impact van het gedrag op het zelfbeeld en de sociale omgeving. Dit gebeurt door overtuiging en door voorbeeldleren. Hierbij wordt meer nadruk gelegd op de positieve aspecten van het uitproberen van alternatief of gezond gedrag dan op

de negatieve gevolgen van ongezond of riskant gedrag. Wanneer jongeren eenmaal meer ervaring hebben met ongezond of riskant gedrag, zoals het gebruik van middelen, is er in de meeste gevallen een associatie ontstaan tussen dit gedrag en positieve uitkomsten. Wanneer een dergelijke positieve associatie eenmaal is gevormd, is het lastig om deze uit te doven (Robbins e.a., 2001). Er wordt gewerkt aan een positieve sociale norm ten aanzien van alternatief of gezond gedrag, het weerstaan van **sociale beïnvloeding** en het toepassen van **zelfcontrole**. Dit wordt bereikt met verschillende werkvormen, waaronder het geven van informatie over de goedkeuring van anderen aan de hand van voorbeelden (voorbeeldleren), discussie en het inschakelen van sociale steun. Een positieve eigen-effectiviteitsverwachting wordt bereikt door terug te denken aan eerdere succeservaringen, door voorbeelden van positieve ervaringen te horen van anderen (voorbeeldleren) en door met verschillende elementen te oefenen (ervarend leren).

De derde fase is de actiefase. Volgens het I-Change Model is er behalve een positieve gedragsintentie en eigen-effectiviteitsverwachting ook een concreet gedragsdoel en plan van aanpak nodig. Verschillende theorieën over doelgericht gedrag beschrijven een proces met verschillende stappen: het stellen van een doel, het maken van een plan om dit doel te bereiken, het monitoren van de voortgang en het bijstellen van het plan indien nodig (Austin & Vancouver, 1996). Uit onderzoek blijkt dat het maken van actieplannen (*implementation intentions*) en het monitoren van het eigen gedrag (*self monitoring*) effectieve technieken zijn om gezondheidsbevordering te bereiken (Gollwitzer & Sheeran, 2006; Michie e.a., 2009). Tijdens de 'In Charge'-lessen leren de jongeren hoe ze deze **zelfcontroletechnieken** moeten toepassen. Hierbij wordt niet alleen aandacht besteed aan de regulatie van gedrag door middel van bewuste processen, maar ook aan de invloed van **onbewuste processen** zoals emoties en gevoelens, **sociale beïnvloeding** en *triggers* uit de fysieke omgeving. Dit gebeurt onder andere door middel van het maken van 'als ...dan ...'-plannen. We maken hierbij zowel gebruik van voorbeeldleren als ervarend leren en dit wordt in praktijk gebracht tijdens het uitvoeren van de *7-days-challenge*.

2.1.2. Effectieve preventiestrategieën in de late adolescentie

Het lespakket 'In Charge' sluit goed aan bij de ontwikkelingsfase van de late adolescentie. Uit een grootschalig literatuuronderzoek naar effectieve preventiestrategieën in verschillende ontwikkelingsfasen blijkt dat het versterken van **zelfcontrole** en het weerbaar maken tegen **sociale beïnvloeding** effectieve technieken zijn om (problematisch) middelengebruik bij late adolescenten tegen te gaan (Onrust e.a., 2016). In de late adolescentie ontstaat er een steeds betere balans tussen de verschillende hersengebieden. Enerzijds neemt de emotionele reactiviteit en gevoeligheid voor beloningen langzaam af. Anderzijds ontwikkelt de prefrontale cortex zich steeds meer, waardoor de jongere steeds beter in staat is tot zelfcontrole (Steinberg, 2010). Bovendien kijken late adolescenten verder vooruit en zijn zij steeds beter in staat verschillende activiteiten te plannen (Nurmi, 1991). Late adolescenten gaan actief op zoek

naar alternatieve denkwijzen, gedragingen en levensstijlen (Schulenberg & Maggs, 2002). Zij hechten meer waarde aan eigenheid en accepteren afwijkende meningen en gedragingen steeds meer (Westenberg & Gjerde, 1999). Dit maakt hen minder gevoelig voor sociale beïnvloeding dan jongere adolescenten (Sumter e.a., 2008).

2.1.3. Gedragsdeterminanten in 'In Charge'

In onderstaande tabel is per subdoel aangegeven op welke manier er aan de verschillende determinanten van gedrag wordt gewerkt.

Determinant	Subdoel	Les	Methode	Werkvorm	
Kennis/ (zelf)bewustzijn	De jongeren benoemen hun eigen ongezonde of riskante gewoonten.	1	Discussie	Stellingen	
	De jongeren leggen uit welke impact deze gewoonten kunnen hebben op toekomstige keuzes en ambities.	1	Herwaardering	Nadenken over verschillende scenario's	
	De jongeren leggen uit dat gezond gedrag bijdraagt aan het realiseren van doelen en ambities.	1	Herwaardering	Nadenken over verschillende scenario's	
	De jongeren leggen uit dat gezond gedrag bijdraagt aan het realiseren van doelen en ambities.	3	Discussie	Groepsgesprek voordelen gezond gedrag	
	De jongeren leggen uit dat gedrag wordt beïnvloed door onbewuste processen.	2	Herwaardering	Schaalvraag	
	De jongeren leggen uit welke rol verschillende onbewuste processen spelen bij ongezonde of riskante gewoonten en gedrag.		2	Psycho-educatie	Educatieve video
				Voorbeeldleren	Jongeren vertellen over hun ervaringen
				Zelfobservatie	Nadenken over eigen gedrag
		3	Actieplannen opstellen	Nadenken over moeilijke situaties	
		4	Voorbeeldleren	Evaluatie <i>7-days-challenge</i>	
	De jongeren leggen uit op welke manier zij zelf controle kunnen uitoefenen over hun gewoonten en gedrag.		3	Psychoeducatie	Educatieve video
				Voorbeeldleren	Jongeren vertellen over hun ervaringen
				Actief leren	<i>7-days-challenge</i>
4		Voorbeeldleren	Evaluatie <i>7-days-challenge</i>		
Uitkomstverwachting/ attitude	De jongeren spreken zich positief uit over gezond gedrag.	3	Openbare uiting van betrokkenheid	Keuze voor <i>7-days-challenge</i>	

			Doelen stellen	Uitwerking <i>7-days-challenge</i>
	De jongeren leggen uit dat het herkennen van <i>triggers</i> belangrijk is voor het ontwikkelen van gezond gedrag.	2	Overtuigende communicatie	Educatieve video en uitleg docent
		3	Actieplannen opstellen	Nadenken over moeilijke situaties
			Actief leren	<i>7-days-challenge</i>
		4	Voorbeeldleren	Evaluatie <i>7-days-challenge</i>
	De jongeren spreken zich positief uit over het verminderen van sociale beïnvloeding.	4	Voorbeeldleren	Jongeren vertellen over hun ervaringen
	De jongeren spreken zich positief uit over het toepassen van zelfcontrolevaardigheden.	3	Voorbeeldleren	Jongeren vertellen over hun ervaringen
			Actief leren	<i>7-days-challenge</i>
		4	Voorbeeldleren	Evaluatie <i>7-days-challenge</i>
Ervaren sociale norm	De jongeren erkennen dat anderen positief staan tegenover het bieden van weerstand tegen sociale beïnvloeding.	4	Voorbeeldleren	Jongeren vertellen over hun ervaringen
			Discussie	Gesprek over weerstand bieden
	De jongeren erkennen dat anderen positief staan tegenover het toepassen van zelfcontrolevaardigheden.	3	Voorbeeldleren	Jongeren vertellen over hun ervaringen
Eigen-effectiviteit/ vaardigheid	De jongeren uiten vertrouwen dat zij gezond gedrag kunnen vertonen.	3	Zelfbevestiging	Bespreken succeservaringen
	De jongeren uiten vertrouwen dat zij <i>triggers</i> voor ongezond gedrag kunnen herkennen.	3	Actieplannen opstellen	Nadenken over moeilijke situaties
		4	Voorbeeldleren	Jongeren vertellen over hun ervaringen
	De jongeren uiten vertrouwen dat zij weerstand kunnen bieden tegen sociale beïnvloeding.	4	Coping reacties bedenken	Bespreken van casussen
	De jongeren uiten vertrouwen dat zij zelfcontrolevaardigheden kunnen toepassen.	3	Vorbereiding	Uitwerken <i>7-days-challenge</i>
	De jongeren demonstreren het toepassen van zelfcontrolevaardigheden in de uitvoering van de <i>7-days-challenge</i> .	3	Actief leren	<i>7-days-challenge</i>

Tabel 1. Gedragsdeterminanten en werkvormen In Charge

2.2. Opzet van het lesprogramma

'In Charge' is een lespakket dat bestaat uit vier lessen voor leerlingen in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs (havo en vwo) en studenten in de eerste twee leerjaren van het mbo (niveau 3 en 4). Elke les duurt ongeveer 45 minuten. Tijdens de lessen worden de jongeren zich bewust van de invloed van bewuste en onbewuste processen op ongezonde of riskante gewoonten en gedrag. Met behulp van verschillende interactieve werkvormen worden de jongeren gestimuleerd om na te denken over hun eigen ongezonde of riskante gewoonten en gemotiveerd om alternatief of gezond gedrag uit te proberen. Hiervoor krijgen de leerlingen zelfcontrolevaardigheden aangereikt die zij tijdens een zelfgekozen *challenge* uitproberen. Deze *challenge* (*7-days-challenge*) is een huiswerkopdracht die de jongeren tijdens de lessen uitvoeren.

2.5.1. Les 1: Klaar voor de toekomst!

De eerste les, waarin verleidingen en dromen en ambities centraal staan, bestaat uit vier lesblokken. In het eerste blok wordt het filmpje *In Charge zijn* getoond. In dit filmpje wordt uitleg gegeven over de lessen 'In Charge'. De leerlingen of studenten bespreken samen met de docent wat zelfcontrole is en wat verleiders zijn. In het tweede blok staan stellingen over verleiders centraal. Leerlingen of studenten en de docent kiezen per stelling hun positie (eens/oneens) en bespreken dit vervolgens plenair. In het derde blok wordt het filmpje *Dromen en ambities* getoond, waarin jongeren vertellen over hun toekomstdromen. Daarna gaan de leerlingen of studenten aan de slag met hun eigen doelen en grootste verleiders. Dit doen ze door elkaar te interviewen. Deze interviews worden vervolgens klassikaal nabesproken. In het laatste blok gaan de leerlingen of studenten aan de slag met het voorbereiden van de huiswerkopdracht (*challenge*). De leerlingen of studenten denken na over welke verleider ze de komende twee dagen gaan proberen te weerstaan.

2.5.2. Les 2: Mijn gedrag

De tweede les, waarin *triggers* centraal staan, bestaat uit drie lesblokken. Aan het begin van de les wordt de huiswerkopdracht (*challenge*) uit les 1 nabesproken. In het eerste blok vullen de leerlingen of studenten in op het werkblad in hoeverre ze het eens zijn met drie stellingen over beïnvloeding op hun gedrag. Deze uitkomsten worden nog niet nabesproken, dit gebeurt aan het einde van de les. Vervolgens wordt in het tweede blok het filmpje *De wachtkamer* getoond. Dit filmpje, waarin zichtbaar is dat we dagelijks door allerlei dingen worden beïnvloed, wordt klassikaal besproken. Vervolgens wordt het filmpje *Triggers* getoond. In dit filmpje vertellen jongeren over hun eigen triggers. Het filmpje wordt klassikaal besproken. Daarna bespreken de leerlingen of studenten in tweetallen wat hun persoonlijke *triggers* zijn, en wat voor invloed deze *triggers* op hun eigen gedrag hebben. In het derde blok kijken de leerlingen of studenten opnieuw naar de drie stellingen op het werkblad. De leerlingen of studenten gaan na of de mate waarin zij denken dat hun gedrag wordt beïnvloed is veranderd aan het eind van de les ten opzichte van het begin van de les. De uitkomsten hiervan worden klassikaal besproken.

2.5.3. Les 3: Zelfcontrole

De derde les, waarin zelfcontrole en de *7-days-challenge* centraal staan, bestaat uit twee lesblokken. In het eerste blok wordt het filmpje *Wat is zelfcontrole?* getoond en klassikaal besproken. De leerlingen of studenten wisselen vervolgens in tweetallen ervaringen uit over situaties waarin ze in het verleden iets hebben bereikt waar zelfcontrole voor nodig was en noteren de antwoorden op het werkblad. De opdracht wordt vervolgens klassikaal nabesproken. In het tweede blok gaan de leerlingen of studenten aan de hand van het werkblad aan de slag met het voorbereiden van de *7-days-challenge*. De leerlingen of studenten kiezen een *challenge* waarmee ze de komende zeven dagen aan de slag willen. De leerlingen of studenten die dezelfde *challenge* kiezen worden in kleine groepjes bij elkaar gezet. Vervolgens gaan de leerlingen of studenten gezamenlijk aan de slag met hun persoonlijke doelen en actieplannen. De *challenges* worden daarna klassikaal besproken.

2.5.4. Les 4: Eigen keuzes maken

De vierde les, waarin het maken van eigen keuzes centraal staat, bestaat uit drie lesblokken. In het eerste blok wordt in groepjes, en vervolgens klassikaal, besproken hoe de *7-days-challenge* is gegaan. De docent vertelt hierbij ook over zijn of haar eigen ervaring met de *challenge*. In het tweede blok wordt het filmpje *De invloed van anderen* getoond. In dit filmpje wordt uitgelegd wat sociale beïnvloeding is. Daarnaast vertellen jongeren hoe zij in bepaalde situaties omgaan met sociale beïnvloeding. Het filmpje wordt vervolgens klassikaal nabesproken. Daarna worden de leerlingen of studenten in groepjes verdeeld en gaan zij met elkaar in gesprek over situaties waarin je te maken krijgt met de invloed van anderen. Dit gebeurt aan de hand van een aantal casussen. Ieder groepje bespreekt een casus. Vervolgens worden de casussen klassikaal besproken. In het derde blok wordt teruggeblikt op het lesprogramma 'In Charge'. De leerlingen of studenten geven antwoord op een aantal reflectievragen op het werkblad. Deze opdracht wordt vervolgens klassikaal besproken. De les wordt daarna afgerond met het filmpje *Samenvatting In Charge*. Hierin wordt stilgestaan bij wat de leerlingen of studenten de afgelopen vier weken hebben geleerd en gedaan.

2.3. Voorgeschiedenis 'In Charge'

Het huidige lespakket 'In Charge' is een vervolg op een eerder lespakket met dezelfde naam. De effectiviteit van oude versie van 'In Charge' is onderzocht door middel van een gecontroleerde gerandomiseerde *trial*. De uitkomsten van deze studie waren aanleiding voor herziening van het lespakket. Een deel van de opdrachten is gelijk gebleven, zoals de stellingenopdracht uit les 1 en de *7-days-challenge* in les 3. Er zijn echter ook grote veranderingen doorgevoerd, waardoor echt sprake is van een nieuw lespakket. We zetten de resultaten van het onderzoek naar de oude versie van 'In Charge' in de volgende paragrafen uiteen. Daarna gaan we in op de veranderingen die in het lespakket zijn doorgevoerd naar aanleiding van dit onderzoek.

2.3.1 Onderzoeksopzet oude versie 'In Charge'

Tijdens schooljaar 2017-2018 en schooljaar 2018-2019 is het effect van het lesprogramma 'In Charge' onderzocht. Aan dit onderzoek deden tien verschillende scholen met 49 verschillende klassen mee. Deze klassen zijn door middel van loting verdeeld over een controleconditie (20 klassen met 463 leerlingen) en een experimentele conditie (29 klassen met 598 leerlingen). De deelnemende jongeren waren gemiddeld 16,8 jaar oud. Aan het onderzoek namen iets meer meisjes (55%) dan jongens (45%) deel. De meeste jongeren volgden een mbo-opleiding (43%); 37% van de jongeren zat op het vwo en 20% van de deelnemers zat op de havo.

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

2.3.2 Uitvoering oude versie 'In Charge'

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

Les 1 is naar verhouding het beste uitgevoerd met een score van 54,2% gevolgd, door de *7-days-challenge* met een score van 49,7% en les 4 met een score van 46,9%. De gemiddelde score over de drie onderdelen is 50,3%. Dit betekent dat 'In Charge' slechts voor de helft is uitgevoerd zoals bedoeld. Les 1 uit de oude versie van 'In Charge' kwam in grote lijnen overeen met de eerste les van het huidige lespakket. Het belangrijkste verschil is dat in het huidige lespakket gebruik wordt gemaakt van filmpjes om de les te introduceren en theorie uit te leggen, terwijl dit in de oude versie van het lespakket aan de docent werd overgelaten. Uit de lesobservaties van de oude versie van 'In Charge' bleek echter dat veel

docenten de introductie en toelichting op de verschillende opdrachten oversloegen, waardoor veel uitleg verloren ging.

Les 2 en 3 van de oude versie van 'In Charge' stonden in het teken van wilskracht. In deze lessen werd de *7-days-challenge* voorbereid, uitgevoerd en nabesproken. Opnieuw gold hier dat er geen gebruik werd gemaakt van een filmpjes voor de uitleg van de theorie over zelfcontrole en de toelichting op de *challenge*, maar dat dit volledig werd overgelaten aan de docent. Hoewel deze lessen niet zijn geobserveerd geeft het percentage leerlingen uit de klas dat de *7-days-challenge* heeft uitgevoerd een goede indicatie hoe goed deze lessen zijn uitgevoerd. In totaal heeft ongeveer de helft van de jongeren (49,7%) de *challenge* uitgevoerd, waarbij duidelijk zichtbaar was dat dit samenhang met de klas waarin de jongeren zaten. De *challenge* werd ofwel door het merendeel van de jongeren uit een klas gedaan of door niemand, hetgeen suggereert dat de wijze waarop de *challenge* geïntroduceerd werd hierin een belangrijke rol heeft gespeeld.

Les 4 van de oude versie van 'In Charge' was een compleet andere les dan de huidige laatste les van 'In Charge'. Het doel van les 4 van de oude versie van 'In Charge' was het toepassen van de algemene principes uit de voorgaande lessen op het thema alcohol. Deze les is geobserveerd en opnieuw bleek dat veel docenten de introductie van lesonderdelen, achterliggende theorie en nabespreking van opdrachten grotendeels achterwege lieten.

2.3.3 Resultaten oude versie 'In Charge'

Er zijn geen verschillen gevonden tussen de leerlingen uit de experimentele groep en de leerlingen uit de controlegroep voor de uitkomsten op het gebied van alcohol. Dit geldt zowel voor de houding, de ervaren sociale normen, de ervaren controle, de gedragsintentie als het gedrag zelf. Dit betekent dat er over de hele groep deelnemende leerlingen geen effect is gevonden van de oude versie van 'In Charge' op voorspellers van alcoholgebruik en het alcoholgebruik zelf. Niet direct na de lessen en ook niet na drie maanden. Op het gebied van snacken is direct na de 'In Charge'-lessen een negatief effect gevonden. Direct na de lessen hadden de leerlingen uit de experimentele klassen het gevoel dat zij minder controle hadden over hun snackgedrag dan leerlingen uit de controleklassen. Na drie maanden was dit verschil weer verdwenen. Dit negatieve effect is mogelijk te verklaren doordat de leerlingen die de *7-days-challenge* hebben uitgevoerd in de meeste gevallen hebben geoefend met minder snacken. Dit kan ertoe hebben geleid dat zij erachter kwamen dat dit lastiger is dan zij op voorhand dachten. Op het gebied van sporten en bewegen zijn er geen significante verschillen gevonden tussen leerlingen uit de experimentele klassen en leerlingen uit de controleklassen. Er waren wel twee trends zichtbaar. De leerlingen uit de experimentele klassen rapporteerden direct na de lessen een iets hogere descriptieve norm ten opzichte van sporten. Dit betekent dat zij na de lessen het gevoel hadden dat meer mensen in hun omgeving sportten. Na drie maanden was deze trend niet langer aanwezig. Na drie maanden hadden leerlingen uit de experimentele groep wel een iets positievere houding ten opzichte van sporten.

Vervolgens is onderzocht of er een relatie was tussen de wijze waarop de oude versie van 'In Charge' is uitgevoerd en de gevonden resultaten bij de leerlingen. Voor alcohol zijn er direct na de lessen twee trends gevonden. Na afloop van 'In Charge' bleek dat bij leerlingen de normen ten opzichte van alcohol negatiever werden bij een betere uitvoering van 'In Charge'. Bij een goede uitvoering van 'In Charge' dachten jongeren dat anderen minder alcohol dronken en dat het drinken van alcohol minder door de omgeving werd geaccepteerd. Na drie maanden was de relatie tussen een goede uitvoering van 'In Charge' en negatievere normen statistisch significant. Bovendien was er na drie maanden sprake van een nieuwe trend: de houding van leerlingen ten opzichte van alcohol was negatiever na een betere uitvoering van 'In Charge'. Voor snacks was er direct na de lessen een negatieve trend zichtbaar. De ervaren controle over het snackgedrag was lager wanneer 'In Charge' beter werd uitgevoerd. Voor sporten en bewegen was na drie maanden sprake van een positieve trend: leerlingen rapporteerden een hogere descriptieve norm ten opzichte van sporten en bewegen op het moment dat 'In Charge' beter werd uitgevoerd.

Tot slot hebben we onderzocht of er een relatie was tussen de manier waarop les 1, de *7-days-challenge* en les 4 zijn gevoerd en de gevonden resultaten.

Les 1

Voor alcohol zijn direct na de lessen drie positieve effecten gevonden die samenhangen met een goede uitvoering van les 1, waarvan er twee statistisch significant waren. Na een goede uitvoering van les 1 was er sprake van een negatievere houding ten opzichte van alcohol (trend) en negatievere sociale normen: leerlingen dachten dat anderen minder alcohol dronken en dat het gebruik van alcohol minder geaccepteerd was. Na drie maanden was er sprake van een significant effect op binge drinken. Als les 1 goed werd uitgevoerd dan was er minder sprake van binge drinken. Voor snacks gold dat er direct na de lessen een significant effect was op de injunctieve norm. Dit wil zeggen dat leerlingen bij een goede uitvoering van les 1 dachten dat snacks minder geaccepteerd was. Dit effect was ook na drie maanden nog significant. Daarnaast werd na drie maanden ook een significant effect gevonden op de descriptieve norm: na een goede uitvoering van les 1 dachten leerlingen dat anderen minder snackten. Een goede uitvoering van les 1 hing niet samen met uitkomsten op het gebied van sporten en bewegen.

De 7-days-challenge

Een goede uitvoering van de *7-days-challenge* was gerelateerd aan twee significante korte termijneffecten op voorspellers van alcoholgebruik. Als de *7-days-challenge* door een groot aantal leerlingen uit de klas was uitgevoerd, dan dachten leerlingen dat anderen minder alcohol dronken en dat het gebruik van alcohol minder geaccepteerd was. Deze relatie was ook drie maanden na de lessen nog significant. Ook was er na drie maanden een significant effect op de attitude. Naarmate meer leerlingen uit de klas de *7-days-challenge* uitvoerden, ontwikkelen zij een negatievere houding ten opzichte van alcohol. Een goede uitvoering van de *7-days-challenge* hing daarnaast samen met enkele negatieve effecten ten aanzien van snacks. Direct na de lessen hadden leerlingen uit een klas waar een groot aantal leerlingen de *7-days-challenge* heeft gedaan een positievere houding ten opzichte van snacks. Ook hadden zij het gevoel dat

snacken meer werd geaccepteerd en ervoeren zij minder controle over hun snackgedrag. Dit laatste effect was ook na drie maanden nog significant. Een goede uitvoering van de *7-days-challenge* hing niet samen met uitkomsten op het gebied van sporten en bewegen.

Les 4

De laatste les ging expliciet over alcohol. Opvallend was dat als de les goed werd uitgevoerd, het tegenovergestelde effect voor alcoholgebruik werd gevonden. Direct na de lessen dronken leerlingen bij wie de les goed was uitgevoerd meer alcohol dan leerlingen bij de wie de les minder goed was uitgevoerd (trend). Na drie maanden hadden leerlingen bij wie de les goed was uitgevoerd bovendien een sterkere intentie om alcohol te drinken. Direct na de lessen hadden leerlingen bij wie de les over alcohol goed was uitgevoerd, een minder sterke intentie om te snacken. Na drie maanden hadden zij een sterkere intentie om te sporten en bewegen.

2.3.4 Aanpassing naar aanleiding van het onderzoek naar de oude versie van 'In Charge'

De uitvoering van de oude versie van 'In Charge' was matig. De lessen zijn ongeveer voor helft uitgevoerd zoals bedoeld. De introductie en nabespreking van de lessen en lesonderdelen werden regelmatig overgeslagen of waren onvolledig. Dit heeft tot gevolg dat er weinig aandacht werd geschonken aan reflectie en het niet altijd duidelijk is wat het doel van de opdrachten was. Om dit te verbeteren wordt in het huidige lespakket op verschillende momenten gebruik gemaakt van filmpjes om opdrachten te introduceren of theorie toe te lichten. Op deze manier is de uitvoering minder afhankelijk van de docent.

Er was een relatie tussen de manier waarop de oude versie van 'In Charge' werd uitgevoerd en het resultaat dat werd bereikt. Een goede uitvoering van 'In Charge' leidde tot een negatievere houding ten opzichte van alcohol en negatievere sociale normen. Daarnaast was er een gewenst effect op de sociale norm rond sporten en bewegen. De positieve uitkomsten leken vooral samen te hangen met een goede uitvoering van de eerste les en de *7-days-challenge*. Bij de herziening van 'In Charge' zijn deze onderdelen behouden. Door de toevoeging van filmpjes met toelichting en theorie is de uitvoering van deze onderdelen meer gestandaardiseerd, waardoor een goede uitvoering van deze lesonderdelen makkelijker wordt gemaakt.

Hoewel de laatste les specifiek over alcohol ging zijn de positieve resultaten bij een goede uitvoering niet toe te schrijven aan deze les. Een goede uitvoering van les 4 hing juist samen met averechtse effecten: op korte termijn dronken leerlingen meer alcohol en op de langere termijn hadden zij een sterkere intentie om alcohol te drinken. Dit gebeurde terwijl een goede uitvoering van de meer generieke lesonderdelen wel positieve effecten op (voorspellers van) alcoholgebruik lieten zien. Dit suggereert dat het niet nodig is om de zelfcontrolevaardigheden expliciet toe te spitsen op middelengebruik. In de huidige versie van het lespakket is er daarom geen les meer opgenomen die zich richt op een bepaald middel. In plaats daarvan is een les ontwikkeld over sociale beïnvloeding.

3. Onderzoeksmethode

Om inzicht te krijgen in de uitvoerbaarheid, geschiktheid en werkzaamheid van 'In Charge' is in het voorjaar van 2023 een (kleinschalig) pilotonderzoek uitgevoerd. In dit hoofdstuk beschrijven we de onderzoeksmethode van dit pilotonderzoek.

3.1. Doelstelling en onderzoeksvragen

Het doel van het pilotonderzoek was om een eerste indruk van de uitvoerbaarheid, geschiktheid en werkzaamheid van 'In Charge' te krijgen. Voorafgaand aan het onderzoek zijn verschillende onderzoeksvragen geformuleerd:

1. Zijn de lessen van 'In Charge' uitvoerbaar in de bovenbouw van het vo (havo en vwo) en in de eerste twee leerjaren van het mbo (niveau 3 en 4)?
2. Zijn de lessen en bijbehorende lesmaterialen geschikt voor leerlingen en studenten van het voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs?
3. Worden de doelen van 'In Charge' bereikt?

Bij het beantwoorden van deze onderzoeksvragen gaat het uitsluitend om het verkrijgen van een eerste indicatie. De aard en omvang van het pilotonderzoek lenen zich niet voor toetsende statistiek.

3.2. Werkwijze

Tijdens het pilotonderzoek is 'In Charge' uitgevoerd op één vo-school (Gelderland) en één mbo-instelling (Overijssel). Aan het pilotonderzoek zouden aanvankelijk drie klassen van het vo (vwo) en twee klassen (leerjaar 1 en leerjaar 2; niveau 4) van het mbo deelnemen. Bij een van de drie vo-klassen is de uitvoering van de lessen echter voortijdig beëindigd, waardoor er uiteindelijk vier klassen aan de pilot hebben deelgenomen. De docent van de uitgevallen klas had voorafgaand aan het pilotonderzoek twijfels geuit over de geschiktheid van de lessen voor zijn leerlingen. Tijdens het pilotonderzoek gaven de leerlingen aan niet verder te willen gaan met het pilotonderzoek, waarna de docent besloot te stoppen.

In het voortgezet onderwijs zijn de lessen uitgevoerd door twee docenten (mentoren bij hun eigen mentorklas). In het mbo zijn de lessen uitgevoerd ook uitgevoerd door twee docenten. Zij hebben de lessen in beide mbo-klassen samen gegeven. Voorafgaand aan de lessen hebben alle docenten een instructie over het werken met 'In Charge' ontvangen van de medewerkers van het Trimbos-instituut.

Tijdens de pilot zijn op verschillende momenten gegevens verzameld over de uitvoering van 'In Charge' in de praktijk.

3.2.1 Informanten

Tijdens het pilotonderzoek is informatie verzameld bij verschillende informanten. In de eerste plaats werd de uitvoering van alle lessen 'In Charge' beoordeeld door een onderzoeksassistent. De onderzoeksassistenten waren bekend met de opzet van het lesmateriaal en de uitgewerkte docentenhandleidingen. In de tweede plaats is er informatie verzameld bij alle docenten die de lessen 'In Charge' hebben uitgevoerd tijdens het pilotonderzoek. Tot slot is er informatie verzameld bij de leerlingen en studenten die de lessen 'In Charge' hebben gevolgd. In totaal waren dit 42 leerlingen en 28 studenten. De vo-leerlingen zaten allen in leerjaar 4 van het vwo en mbo-studenten volgden allen een ICT-opleiding; 15 van hen zaten in leerjaar 1 en 13 in leerjaar 2. Doordat er geen persoonsgegevens van de leerlingen en studenten zijn verzameld, zijn er verder geen demografische gegevens bekend van deze informanten.

3.3. Dataverzameling

Er zijn verschillende gegevens verzameld om inzicht te krijgen in de uitvoerbaarheid, werkzaamheid en geschiktheid van 'In Charge'. Dit betrof zowel kwalitatieve informatie over de uitvoerbaarheid van 'In Charge' en de uitvoering van de lessen in de praktijk, als kwantitatieve informatie over de deelnemende leerlingen en studenten. Doordat niet alle leerlingen en studenten de nameting hebben ingevuld, zijn niet van alle leerlingen en studenten de kwantitatieve data beschikbaar.

3.2.1. Observaties

Op de vo-school zijn in twee klassen alle vier de lessen geobserveerd. Op de mbo-instelling zijn alle vier de lessen in beide klassen geobserveerd. In totaal zijn er dus zestien lessen geobserveerd. Bij de observaties is gebruik gemaakt van observatieformulieren. Tijdens de lessen hebben de observatoren bekeken of de opdrachten zijn uitgevoerd zoals in de docentenhandleiding is beschreven, in hoeverre de opdracht serieus werd uitgevoerd, of de gewenste doelen zijn behaald en wat de houding van de docent en leerlingen of studenten was. Daarnaast was er ruimte voor het noteren van aanvullende informatie over het verloop van de les.

3.2.2. Interviews

Naast de observationele data is er aanvullende informatie verzameld over de uitvoerbaarheid van 'In Charge' en het daadwerkelijke verloop van de lessen. Na iedere les heeft de observator de les kort nabesproken met de docent om een indruk te krijgen van hoe de docent de les heeft ervaren. Daarnaast is met alle docenten na afloop van de lessen gesproken over verschillende onderwerpen (onder andere het lesmateriaal, de opbouw van de lessen en de uitvoering van de lessen) aan de hand van een topiclijst. Daarnaast is met vier studenten gesproken over hun waardering van de lessen, de materialen en de manier waarop de docenten de lessen verzorgden. Het ging hierbij om twee studenten uit leerjaar 1 (beiden 18 jaar) en twee studenten uit leerjaar 2 (18 en 26 jaar). Wegens omstandigheden is het niet gelukt om vo-leerlingen te spreken.

3.2.3. Vragenlijst

Voorafgaand aan de lessen van 'In Charge' is er een vragenlijst afgenomen bij de leerlingen en studenten (voormeting). In deze vragenlijst werd gevraagd naar kennis over ongezonde gewoonten en zelfcontrole; de motivatie voor het veranderen van ongezonde gewoonten en het toepassen van zelfcontrole; de beoordeling van eigen zelfcontrolevaardigheden; het belang dat leerling of student hecht aan het maken van eigen keuzes en de mate waarin de leerling/student de invloed van de sociale omgeving kan weerstaan (vrienden, familie en klasgenoten of medestudenten; i.e. alle subdoelen; Tabel 1). Deze zelfde vragenlijst is na afloop van de lessen nogmaals digitaal afgenomen (nameting) om eventuele veranderingen bij de leerlingen of studenten te kunnen bekijken. In deze nameting is daarnaast gevraagd naar het oordeel van de leerlingen of studenten over de verschillende lessen en of ze door de lessen 'In Charge' beter weten hoe ze verleiders kunnen weerstaan, wat risico's zijn voor hun verleiders en wat hun persoonlijke *triggers* zijn. Ook werd gevraagd of hun kennis over zelfcontrole is toegenomen en of hun zelfcontrolevaardigheden zijn verbeterd (onder andere met behulp van de *7-days-challenge*). De voormeting bestond uit 17 vragen en is ingevuld door 68 leerlingen en studenten. De nameting bestond uit 27 vragen en is ingevuld door 63 leerlingen en studenten. In navolging van de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) werden geen persoonsgegevens uitgevraagd om leerlingen en studenten te identificeren. Als alternatief werden enkele vragen gesteld waaruit een code werd geleid om de voor- en nameting aan elkaar te koppelen. Aangezien niet alle leerlingen en studenten deze vragen consistent hadden ingevuld, konden de resultaten van vier leerlingen en studenten niet worden meegenomen.

3.4. Analyse

De analyses zijn beschrijvend en exploratief van aard. Per onderzoeksvraag is gezocht naar informatie uit de verschillende databronnen, waarmee een eerste indruk verkregen kon worden van de uitvoerbaarheid, geschiktheid en werkzaamheid van 'In Charge'.

4. Resultaten

In dit hoofdstuk zijn de resultaten te lezen van het pilotonderzoek naar 'In Charge' in het voorjaar van 2023. De resultaten geven een indicatie van de uitvoerbaarheid, geschiktheid en werkzaamheid van dit lespakket. De resultaten zijn gerangschikt per klas, waardoor er een goed beeld ontstaat van wat er in elke les gebeurde en hoe dit werd beoordeeld door de onderzoeksassistent, docent en leerlingen of studenten.

4.1. Vo Klas A

4.1.1 Observatie les 1

De docent introduceerde de les door te vertellen dat de klas meedoet aan een pilotonderzoek. Hij vertelde dat de leerlingen na afloop van de lessen 'In Charge' zijn en dat iedereen hier iets van kan leren. Vervolgens liet hij het filmpje *In Charge* zien. Na afloop van het filmpje vroeg de docent de leerlingen of zij wilden uitleggen wat zelfcontrole betekent en waar zij aan denken als er gesproken wordt over verleiders. De docent gaf verschillende leerlingen de beurt. Enkele leerlingen waren afgeleid, maar de meeste leerlingen deden serieus mee.

Bij het tweede blok (verleidingen) las de docent de introductie van de stellingenopdracht voor. Vier van de zeven stellingen werden behandeld met behulp van een denkbeeldige lijn waar leerlingen overheen moesten stappen als ze iets verleidelijk vonden. Tijdens de opdracht deed de docent zelf ook mee. Alle stellingen werden nabesproken, onder andere met de voorbeeldvragen uit de instructies. Alle leerlingen deden serieus mee met de opdracht en de nabespreking.

Het derde blok (verleidingen en mijn toekomst) werd door de docent op zijn eigen manier ingeleid. Vervolgens werd het filmpje *Dromen & ambities* bekeken, waarna de leerlingen elkaar moesten interviewen aan de hand van de vragen op het werkblad. De docent had de klas in tweetallen verdeeld en deed zelf ook mee met deze opdracht. Een deel van de leerlingen ging vervolgens zelfstandig met het werkblad aan de slag, terwijl andere leerlingen nog druk met het interview bezig waren. De docent liep door de klas om leerlingen aan te spreken die het werkblad nog niet hadden ingevuld. De opdracht werd niet klassikaal nabesproken. De meeste leerlingen hebben serieus meegedaan met dit lesonderdeel.

De docent vervolgde de les door de introductie van blok 4 voor te lezen. Tijdens de toelichting op de opdracht adviseerde de docent om een *challenge* te kiezen die uitdagend is, maar wel goed te oefenen is. Een deel van de leerlingen vulde de opdracht *Challenge Yourself* op het werkblad in. Er waren echter ook leerlingen die het werkblad direct in hun tas stopten. Het leek erop dat zij de opdracht niet hadden gemaakt. Het was merkbaar dat de aandacht van de leerlingen verslaptte tegen het einde van de les. De docent liep rond door de klas en besprak individueel met leerlingen wat zij op het werkblad hadden ingevuld. De aandacht ging hierbij uit naar de leerlingen die het werkblad nog op de tafel hadden liggen.

De docent rondde de les af door een samenvatting van de les te geven en de leerlingen te vragen wat zij van de les vonden. Hierop kwam weinig respons.

Met de eerste les werden drie doelen nagestreefd. Het eerste doel '*De leerlingen benoemen hun eigen riskante gewoonten*' lijkt behaald. Tijdens de bespreking van de verschillende opdrachten zijn de leerlingen uitgebreid ingegaan op hun verleiders en riskante gewoonten. De andere twee doelen, '*De leerlingen leggen uit welke impact deze gewoonten kunnen hebben op toekomstige keuzes en ambities*' en '*De leerlingen leggen uit waarom gezond gedrag bijdraagt aan het realiseren van doelen en ambities*', zijn niet klassikaal besproken. De leerlingen hebben dit voor zichzelf uitgewerkt op het werkblad, waardoor minder goed beoordeeld kon worden of deze doelen behaald zijn. Wel was zichtbaar dat de leerlingen serieus met deze opdrachten aan de slag gingen.

4.1.2 Reflectie van de docent op les 1

De docent vertelde dat hij het leuk vond om met het lespakket te starten. Volgens de docent hadden enkele leerlingen voorafgaand aan de lessen vragen gesteld over de lengte van het lespakket. Dit begreep hij wel. Ook gaf hij aan dat hij verwachtte dat het lespakket waarschijnlijk voor bepaalde leerlingen geschikter is dan voor andere.

De docent was tevreden over het verloop van de les: "Voor een eerste keer ging het prima". Tegelijkertijd benoemde hij dat hij er niet in geslaagd was om de lesstof zo eigen te maken als hij had gewild. De docent was positief over de sfeer in de klas. "Het was wel een beetje chaotisch, maar wel op een goede manier." Bovendien gaf de docent aan zelf ook wat chaotisch te zijn, wat ook een uitwerking op de leerlingen heeft. Het meest positief was de docent over blok 2: het bespreken van de stellingen over verleidingen. Dit vond hij erg leuk om te doen, al kostte dit wel veel tijd.

4.1.3 Observatie les 2

De docent startte de tweede les met een terugkoppeling op les 1 en de huiswerkopdracht. De docent vertelde eerst over zijn eigen ervaring met zijn *challenge* om minder gebruik te maken van zijn telefoon. Vervolgens vroeg hij de leerlingen welke verleider zij hadden geprobeerd te weerstaan en hoe zij dit hadden ervaren. Bij de bespreking van de huiswerkopdracht gebruikte de docent nagenoeg alle voorbeeldvragen uit de instructies. De docent besteedde ongeveer vijf minuten aan het bespreken van de ervaringen in de klas. De leerlingen deden redelijk serieus mee.

Het blok *Mijn gedrag* werd door de docent op zijn eigen manier ingeleid. De docent deelde het werkblad uit en liet de leerlingen de stellingen op werkblad invullen. De docent liep rond in de klas en hielp waar nodig. De docent vertelde dat ze aan het einde van de les op deze opdracht zouden terugkomen. De meeste leerlingen waren snel klaar met de opdracht maar deden wel serieus mee.

De docent vervolgde de les door de introductie bij het blok *Onbewuste processen* voor te lezen. Daarna liet de docent het filmpje *Wachtkamer* zien. Het filmpje werd nabesproken met behulp van de voorbeeldvragen uit de instructies. Vervolgens werd het filmpje *Triggers* getoond en nabesproken. Tijdens

de nabespreking benoemden de leerlingen dat de voorbeelden uit het filmpje niet overeenkomen met hun persoonlijke situatie, maar dat zij wel goed begrijpen hoe dit werkt. De leerlingen bespraken vervolgens in tweetallen wat hun eigen *triggers* zijn en noteerden deze op het werkblad. De leerlingen deden opnieuw serieus mee.

De docent vervolgde de les door de introductie bij blok 3 *Mijn gedrag* voor te lezen. Vervolgens vroeg de docent aan de leerlingen om de stellingen uit het begin van de les opnieuw in te vullen op het werkblad. De docent besteedde een paar minuten aan het bespreken van de opdracht. De uitkomsten werden besproken aan de hand van de voorbeeldvraag of er een verschil is tussen het cijfer dat de leerlingen aan het begin en einde van de les hebben gegeven. De docent vroeg twee leerlingen of ze tot een nieuw inzicht waren gekomen, waarop de ene leerling antwoordde dat dit niet het geval is en de andere leerling vertelde dat negatieve emoties een *trigger* zijn om te gamen.

De tweede les duurde in totaal ongeveer 25 minuten. Dit was een stuk korter dan in de handleiding is opgenomen. Dit kwam onder andere omdat de opdrachten relatief kort werden nabesproken en de les niet werd afgerond. In plaats daarvan stelde de docent voor om nog even tijd te besteden aan het maken van huiswerk.

Met de tweede les werden vier doelen nagestreefd. De eerste twee doelen, '*De leerlingen leggen uit dat gedrag wordt beïnvloed door onbewuste processen*' en '*De leerlingen leggen uit welke rol onbewuste processen spelen bij ongezonde of riskante gewoontes en gedrag*', lijken behaald. Tijdens de klassikale bespreking van de verschillende opdrachten werd duidelijk dat de leerlingen snaptten hoe *triggers* werken en welke invloed deze *triggers* hebben op hun eigen gedrag. De andere twee doelen, '*De leerlingen leggen uit dat het herkennen van triggers belangrijk is voor het ontwikkelen van gezond gedrag*' en '*De leerlingen uiten vertrouwen dat zij triggers voor ongezond gedrag kunnen herkennen*', zijn niet klassikaal besproken. De leerlingen hebben dit voor zichzelf uitgewerkt op het werkblad, waardoor minder goed beoordeeld kon worden of deze doelen behaald zijn. Wel was zichtbaar dat de leerlingen serieus met deze opdrachten aan de slag gingen.

4.1.4 Reflectie van de docent op les 2

De docent gaf aan dat de gepresenteerde theorie in deze les niet nieuw was voor de leerlingen, maar dat de vertaling naar de praktijk wel voor meer herkenning zorgde. De docent vond het werkblad een goede werkvorm, omdat de leerlingen moesten opschrijven hoe dit bij hen werkt. Hierdoor moesten ze wat er in hun hoofd gebeurt omzetten naar papier en dat werkte ondersteunend. De docent was wel van mening dat de lesstof ingekort kon worden, omdat de theorie voor zijn leerlingen al bekend was. Hij benoemde dat de leerlingen prima in staat zijn om met de opdrachten aan de slag te gaan zonder alle toelichting die in het lespakket aan bod komt.

De docent vertelde dat hij de huiswerkopdracht *Challenge Yourself* maar kort had besproken omdat hij de aandacht niet wilde afleiden van de *7-days-challenge*. De docent was positief verrast dat alle leerlingen

aangaven dat zij iets van een *challenge* hadden gedaan. Al merkte hij ook op dat je natuurlijk nooit helemaal zeker kunt weten of de leerlingen de waarheid spraken. De docent benoemde ook dat het goed mogelijk is dat de leerlingen zo serieus meededen, omdat dit een pilot was. Mogelijk zouden de leerlingen minder braaf zijn als er geen observator aanwezig was.

4.1.5 Observatie les 3

De les startte ongeveer tien minuten later dan gepland doordat eerst enkele andere ontwerpen werden besproken. De docent introduceerde de derde les vervolgens door terug te blikken op de voorgaande lessen en te benoemen welke onderwerpen in deze derde les besproken worden. Aanvullend vertelde hij dat de *7-days-challenge* in de vierde les nabesproken wordt. De leerlingen waren stil tijdens de introductie van de les.

Het eerste blok *Zelfcontrole* werd door de docent in eigen woorden ingeleid. Vervolgens liet hij het filmpje *Wat is zelfcontrole?* zien. De leerlingen waren stil en keken naar het filmpje. Het filmpje werd kort klassikaal besproken. Hieruit kwam naar voren dat de leerlingen de jongen uit het filmpje niet passend vonden bij het onderwerp. De docent liet de leerlingen in twee- of drietalen ervaringen uitwisselen over hun eigen ervaringen met zelfcontrole. De leerlingen deden serieus mee en vulden het werkblad in. Vervolgens werd de opdracht klassikaal nabesproken. Hierbij werden verschillende succesverhalen gedeeld.

De docent vervolgde de les met het tweede blok, de *7-days-challenge*. Dit lesonderdeel werd door de docent in eigen woorden ingeleid. De docent volgde de voorgestelde werkwijze uit de handleiding. De docent vertelde de leerlingen dat zij een eigen *challenge* gaan voorbereiden en liet de leerlingen een *challenge* kiezen. Vervolgens vroeg de docent leerlingen met vergelijkbare *challenges* bij elkaar te gaan zitten voor het vervolg van de opdracht. Dit nam veel tijd in beslag. Nadat de leerlingen plaats namen in hun groepje vervolgde de docent de les door uit te leggen wat een SMART-doel is. Hij deed dit aan de hand van zijn eigen *challenge*: op tijd naar bed gaan. De docent legde daarna uit dat een goed actieplan belangrijk is om de *challenge* te laten slagen. De leerlingen gingen vervolgens aan de slag met het invullen van het werkblad. De leerlingen deden serieus mee en bespraken onderling met welke *challenge* ze aan de slag wilden gaan. Er was geen tijd meer om de opdracht na te bespreken of de les af te ronden.

Met de derde les werden vier doelen nagestreefd. Het eerste doel, *'De leerlingen leggen uit op welke manier zij zelf controle kunnen uitoefenen op hun gewoonten en gedrag'*, lijkt te zijn behaald. Tijdens de klassikale bespreking van de verschillende opdrachten werd duidelijk dat de leerlingen begrijpen hoe zelfcontrole werkt. Ook het tweede doel, *'De leerlingen spreken zich positief uit over het toepassen van zelfcontrolevaardigheden'*, lijkt te zijn behaald. Er zijn verschillende succesverhalen gedeeld in de klas en tijdens de voorbereiding van de *7-days-challenge* wisselden verschillende leerlingen uit met welke *challenge* zij aan de slag wilden gaan. De andere twee doelen, *'De leerlingen uiten vertrouwen dat zij zelfcontrole vaardigheden kunnen toepassen'* en *'De leerlingen demonstreren het toepassen van zelfcontrolevaardigheden in de uitvoering van de 7-days-challenge'*, zijn niet klassikaal besproken. De

leerlingen hebben de *challenge* serieus voorbereid en deelden met elkaar waarmee ze aan de slag gingen. Dit wekte de indruk dat zij er vertrouwen in hadden. Doordat de daadwerkelijk *challenge* niet in de les werd uitgevoerd maar als huiswerk is meegegeven, kon het wel of niet behalen van het laatste doel niet geobserveerd worden.

4.1.6 Reflectie van de docent op les 3

De docent was positief over de inhoud van les 3. Wel twijfelde hij over de noodzaak van het filmpje waarin wordt uitgelegd wat zelfcontrole is en hoe je dit kunt trainen. Hij gaf aan dat de leerlingen de theorie snel oppakten, waardoor alleen bespreken misschien ook al voldoende is. De docent vond het klassikaal bespreken van zelfcontrole leuk.

De docent was verbaasd dat hij deze les in tijdnood gekomen was. Door deze tijdnood hadden de leerlingen te weinig tijd om het werkblad over de *7-days-challenge* in te vullen en te bespreken. Hij vertelde dat hij het lastig vond om in te schatten hoeveel tijd hij de leerlingen moest geven voor de verschillende onderdelen die leerlingen individueel of in groepjes moesten uitvoeren. Wanneer hij lesgeeft over zijn eigen vakgebied gaat dat hem makkelijker af. Bij de lessen 'In Charge' ervaarde de docent enig ongemak en onbekwaamheid, wat de leerlingen voor zijn gevoel goed aanvoelden. De docent twijfelde ook of hij bepaalde opdrachten wel of juist niet in groepjes had moeten laten uitvoeren. Voor zijn gevoel had hij de logistiek van de les nog niet helemaal goed op orde.

De sfeer in de klas was prima volgens de docent. De sfeer was niet anders dan bij andere lessen.

4.1.7 Observatie les 4

De docent introduceerde de vierde les in eigen woorden door terug te kijken op de derde les. Vervolgens benoemde hij de onderwerpen die in les 4 behandeld zouden worden. De docent startte de PowerPoint-presentatie op en liet de leerlingen in groepjes hun *7-days-challenges* bespreken. De meeste groepjes gingen serieus met elkaar in gesprek over hun ervaringen aan de hand van de vragen uit de presentatie. Er was ook één groepje leerlingen waar geen ingevulde werkbladen op tafel lagen omdat de leerlingen uit dit groepje de *challenge* niet gedaan hadden. De docent ging bij deze leerlingen zitten om met hen te bespreken waarom zij de huiswerkopdracht niet hadden uitgevoerd. Daarna liep hij alle groepjes langs. De docent sloot het eerste lesonderdeel af met een klassikale bespreking van geslaagde en minder geslaagde *challenges*. Hierbij deelde de docent ook zijn eigen ervaring.

De docent vervolgde de les door de introductie van blok 2 *Invloed van anderen* voor te lezen. Vervolgens liet hij het filmpje *De invloed van anderen* zien. Het filmpje werd klassikaal nabesproken waarbij hij deels gebruik maakte van de voorbeeldvragen uit de instructies. Na de nabespreking werden de leerlingen in groepjes verdeeld om in gesprek te gaan over situaties waarin de invloed van anderen een rol speelt. Dit gebeurde aan de hand van casussen. De docent volgde hierbij de instructies: hij leidde de opdracht in, liet de leerlingen met elkaar in gesprek gaan, liep rond tijdens de bespreking en stelde daarbij verdiepende vragen. De casussen werden vervolgens klassikaal nabesproken. De leerlingen deden de gehele opdracht

serieus mee. Uit de nabespreking bleek dat de leerlingen zich goed herkenden in sommige casusbeschrijvingen.

De docent vervolgde de les door de introductie van blok 3 *Terugblik* voor te lezen. Hij deelde het werkblad uit en liet de leerlingen het werkblad invullen. Er ontstonden verschillende gesprekken tussen de leerlingen, waarin ze het hadden over de vragen op het werkblad, hun doelen en *triggers*. De opdracht werd niet klassikaal nabesproken. De leerlingen hebben de opdracht serieus uitgevoerd. De afronding van de les werd voorgelezen door de docent. Afsluitend liet de docent het filmpje *Samenvatting In Charge* zien en bedankte hij de leerlingen voor hun inzet.

Met de vierde les werden drie doelen nagestreefd. Het eerste doel, *'De leerlingen leggen uit op welke manier zij zelf controle kunnen uitoefenen op hun gewoonten en gedrag'*, lijkt te zijn behaald. Tijdens de bespreking van de *7-days-challenge* werd duidelijk dat de leerlingen begrijpen hoe zelfcontrole werkt. Ook het tweede doel, *'De leerlingen spreken zich positief uit over het verminderen van sociale beïnvloeding'*, lijkt behaald. Tijdens de nabespreking van het filmpje over sociale beïnvloeding lieten verschillende leerlingen merken dat zij het belangrijk vonden om eigen keuzes te maken. Het laatste doel, *'De leerlingen uiten vertrouwen dat zij weerstand kunnen bieden tegen sociale beïnvloeding'*, lijkt ook te zijn behaald. Bij het bespreken van de casussen lieten de leerlingen zien dat zij goed konden beargumenteren hoe zij in een bepaalde situatie zouden handelen en waarom. Zij gaven bij de meeste voorbeelden aan dat zij hierin hun eigen keuzes zouden maken.

4.1.8 Reflectie van de docent op les 4

De docent vertelde dat hij deze les leuk vond. De docent was vooral positief over de opdracht met de casussen. Hij merkte op dat de leerlingen eerst even goed moesten nadenken over wat ze zouden doen in de geschetste situatie. De docent gaf ook aan dat hij bewust bepaalde casussen bij bepaalde groepjes had neergelegd. Ook vertelde hij dat hij de casus over spijbelen juist niet had uitgedeeld omdat dat niet speelde in deze klas en daardoor niet relevant was om te bespreken.

De docent vond de sfeer in de klas leuk. De leerlingen werkten goed mee, er was geen weerstand en het was gezellig. De docent vertelde wel dat een leerling na les had aangegeven dat de meeste lesstof al bekend was. De docent gaf aan dat hij deze mening eigenlijk wel deelde.

4.1.9 Interview met docent

Over het algemeen was de docent positief over het lespakket. Hij vond dat de inhoud goed in elkaar zit en de thema's die besproken worden belangrijk. De docent gaf aan dat er niks op de docentenhandleiding aan te merken was. "Alle informatie die je nodig hebt staat erin en de opzet van de les wordt ook duidelijk weergegeven". De begeleidende PowerPoint-presentaties per les waren helder volgens de docent. De presentaties hielpen de docent ook om de structuur van de les aan te houden. De docent was bovendien te spreken over de verschillende werkvormen. Hij vond met name de *7-days-challenge* heel leuk om te doen. Daarnaast benoemde hij dat de werkbladen een waardevolle toevoeging zijn. De leerlingen vulden

de werkbladen gemakkelijk in en dit werkte ondersteunend bij de opdrachten. De docent vond de verschillende filmpjes mooi, maar niet altijd nodig voor deze klas. De docent vertelde dat hij de filmpjes *In Charge zijn* (les 1), *Wachtkamer* (les 2) en *Samenvatting In Charge* (les 4) een volgende keer weer zou gebruiken, maar de filmpjes waarin theorie wordt uitgelegd niet. De docent gaf aan dat hij er de voorkeur aan geeft om theorie klassikaal te bespreken en zo te anticiperen op wat de leerlingen al weten en wat nieuwe informatie is.

De docent was kritisch over de lengte van het lespakket. De docent gaf aan dat hij begreep dat de lessen ontwikkeld zijn voor een bredere doelgroep, zodat de lessen gegeven zowel op het vo als het mbo gegeven kunnen worden. Maar voor zijn klas lag het niveau te laag. "De leerlingen hebben een hoog denkt tempo en veel van de theorie die in de lessen verwerkt is, is al bekend en daardoor overbodig." Hierdoor zou het lespakket volgens de docent best ingekort kunnen worden tot bijvoorbeeld twee lessen. Een andere suggestie van de docent was om de lessen in te korten tot vier lessen van ongeveer 20 minuten, zodat er ook voldoende tijd overblijft voor het bespreken van andere onderwerpen in de mentorles. De nadruk zou dan meer komen te liggen op de praktische opdrachten. Dit zouden dan de werkvormen zijn die wat meer om maatwerk gaan, zoals de *7-days-challenge* en de casussen. Deze opdrachten kunnen goed aangepast worden op de verschillende leerlingen. Hoewel de docent de lessenserie niet helemaal vond aansluiten bij het niveau van zijn leerlingen, zag hij wel een meerwaarde van het lespakket voor een deel van de leerlingen. Dit ging met name om de leerlingen die moeite hebben met het omgaan met stress en waarvoor ze ook een lespakket hebben gevolgd. Er waren volgens de docent ook leerlingen die de lessen niet relevant vonden voor zichzelf, maar wel gewoon serieus meededen. Maar dit gold ook voor het eerder gevolgde lespakket over stress.

De docent gaf verder aan dat docenten niet opgeleid zijn om dit soort lespakketten tijdens een mentorles te geven, waardoor hij het lastiger vond om te controleren of de lesstof overkomt. Hij vindt dit makkelijker in te schatten bij het geven van zijn eigen vak. De docent vond het wel leuk om te doen, maar het voelde minder eigen. De docent benoemde dat het beter zal gaan als je de lessen vaker hebt gegeven, maar dat nooit je vakgebied zal worden.

4.1.10 Vragenlijsten leerlingen

Ongezonde gewoonten

De leerlingen hebben voorafgaand en na afloop van de lessen verschillende vragen beantwoord over hun eigen ongezonde gewoonten. Van de 21 leerlingen uit klas A is bij het merendeel van de leerlingen (N=13) de kennis over hun eigen ongezonde gewoonten gelijk gebleven. Meer dan een derde van de leerlingen (N=8) gaf echter aan meer kennis te hebben over hun ongezonde gewoonten na de lessen. De motivatie om ongezonde gewoonten te veranderen is bij het merendeel van de leerlingen (N=11) ook gelijk gebleven. Na afloop van de lessen gaven vier leerlingen aan meer motivatie te hebben dan vóór de start van de lessen om hun ongezonde gewoonten te veranderen. Daarentegen gaven verschillende leerlingen (N=6) aan juist minder motivatie hiervoor te hebben na de lessen. Na afloop van de lessen gaf

de meerderheid van de leerlingen (N=11) aan dat zij het even makkelijk of moeilijk vonden om hun ongezonde gewoonten te veranderen als vóór de lessen. Er waren ook verschillende leerlingen (N=5) die het na de lessen makkelijker vonden om hun ongezonde gewoonten te veranderen, terwijl andere leerlingen (N=6) juist aangaven dit moeilijker te vinden.

Zelfcontrole

Het merendeel van de leerlingen (N=11) rapporteerde geen verandering in hun kennis over het uitvoeren van zelfcontrole. Ruim een derde van de leerlingen (N=8) gaf na de lessen aan meer kennis te hebben over het uitvoeren van zelfcontrole dan zij voorafgaand aan de lessen hadden. Er waren ook leerlingen (N=4) die na de lessen juist minder kennis over zelfcontrole rapporteerden. Het merendeel van de leerlingen (N=13) rapporteerde na de lessen dat zij controle over hun gewoonten en gedrag net zo belangrijk vonden als zij vóór de lessen aangaven. Daarnaast waren er verschillende leerlingen (N=5) die het na de lessen belangrijker vonden om controle te hebben over hun gewoonten en gedrag en enkele leerlingen (N=3) die het juist minder belangrijk vonden.

Na afloop van de lessen beoordeelden de leerlingen de mate waarin zij controle hebben over hun gedrag en gewoonten met een hoger cijfer dan zij voorafgaand aan de lessen deden. Op een schaal van 1 tot 10 is de gemiddelde score van deze leerlingen gestegen van een 6.86 naar een 7.05. Tegelijkertijd gaven de leerlingen hun vermogen om verleidingen te kunnen weerstaan een lager cijfer. Op een schaal van 1 tot 10 is de gemiddelde score van deze leerlingen gedaald van een 6.33 naar een 6.29.

Sociale beïnvloeding

Het merendeel van de leerlingen (N=9) vond het na de lessen belangrijker om eigen keuzes te maken. Er is echter ook een aanzienlijk deel van de leerlingen (N=7) dat dit na de lessen minder belangrijk vond. Bij de overige leerlingen (N=5) is dit gelijk gebleven.

De meeste leerlingen (N=13) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door vrienden laten beïnvloeden. Er waren ook verschillende leerlingen (N=5) die na de lessen aangaven zich minder door vrienden te laten beïnvloeden en enkele leerlingen (N=3) die juist meer sociale beïnvloeding door vrienden rapporteerden.

De meeste leerlingen (N=9) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door familie laten beïnvloeden. Er waren ook verschillende leerlingen (N=5) die na de lessen aangaven zich minder door familie te laten beïnvloeden en verschillende leerlingen (N=7) die juist meer sociale beïnvloeding door familie rapporteerden.

De meeste leerlingen (N=9) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door klasgenoten laten beïnvloeden. Er waren ook verschillende leerlingen (N=7) die na de lessen aangaven zich minder door klasgenoten te laten beïnvloeden en enkele leerlingen (N=5) die juist meer sociale beïnvloeding door klasgenoten rapporteerden.

Evaluatie van de lessen

Een derde van de leerlingen (N=7) vond dat zij door de lessen beter begrijpen hoe zij verleiders kunnen weerstaan. Er waren ook enkele leerlingen (N=3) die aangaven dat dit niet het geval was en het merendeel van de leerlingen (N=11) had hier geen mening over. Twee derde van de leerlingen gaf aan dat zij door de lessen hebben nagedacht over de risico's van hun eigen verleiders (N=14). De overige leerlingen (N=7) gaven aan hier geen mening over te hebben. Het merendeel van de leerlingen (N=12) had geen mening over de mate waarin de lessen ze hebben geleerd waarom zij aan verleidingen toegeven. Een aanzienlijk deel van de leerlingen (N=7) rapporteerde dit door de lessen wel beter te begrijpen, terwijl enkele leerlingen (N=2) aangaven dat dit niet het geval was.

Het merendeel van de leerlingen (N=12) rapporteerde dat zij door de lessen beter begrijpen wat zelfcontrole is. Een aanzienlijk deel van de leerlingen (N=7) had hier geen mening over en enkele leerlingen (N=2) vonden niet dat de lessen hieraan hebben bijgedragen.

Een deel van de leerlingen (N=6) rapporteerde dat zij door de lessen een beetje beter in staat zijn om controle te houden over hun gedrag. Het merendeel van de leerlingen (N=12) had hier echter geen mening over. Daarnaast waren er ook leerlingen (N=3) die niet van mening waren dat de lessen hebben bijgedragen aan hun zelfcontrole. De meeste leerlingen (N=12) gaven aan dat zij serieus hebben deelgenomen aan de *7-days-challenge*. De overige leerlingen hadden hier geen mening over (N=8) en één leerling gaf toe niet serieus te hebben deelgenomen. De meeste leerlingen (N=12) hadden geen mening over het effect van de *challenge* op hun zelfcontrole. Daarnaast waren er verschillende leerlingen (N=4) die het idee hadden dat de *challenge* hen geholpen heeft om hun zelfcontrole te verbeteren en verschillende leerlingen (N=5) die niet het idee hadden dat dit het geval was.

Na afloop van de lessen is er ook aan de leerlingen gevraagd of dat zij de lessen 'In Charge' duidelijk, leuk, leerzaam en interessant vonden. Het merendeel van de leerlingen vond de lessen duidelijk (N=15). Van de overige leerlingen vond één leerling de lessen niet duidelijk en gaf de rest aan (N=5) hier geen mening over te hebben. De waardering voor de lessen is wisselend. De meeste leerlingen (N=8) gaven geen mening bij de vraag of ze de lessen leuk vonden. Een deel van de leerlingen (N=7) vond de lessen niet zo leuk en een ander deel van de leerlingen (N=6) vond de lessen een beetje leuk. Het merendeel van de leerlingen (N=10) gaf ook geen mening bij de vraag of zij de lessen leerzaam vonden. Een aanzienlijk deel van de leerlingen (N=9) vond de lessen wel leerzaam en enkele leerlingen (N=2) gaven dat dit niet het geval was. Het merendeel van de leerlingen (N=10) gaf geen mening bij de vraag of ze de lessen interessant vonden. Een deel van de leerlingen (N=5) vond de lessen een beetje interessant en een ander deel van de leerlingen (N=6) vond de lessen niet zo interessant.

4.2. Vo Klas B

4.2.1 Observatie les 1

De docent leidde de eerste les in eigen woorden in. De introductie en blok 1, *In Charge*, werden uitgevoerd volgens de instructies. De docent toonde het filmpje *In Charge* en besprak dit klassikaal na. De docent liet de leerlingen eerst zelf kort nadenken over wat zij onder zelfcontrole en verleiders verstaan en gaf daarna verschillende leerlingen het woord. De docent benoemde zelf ook enkele voorbeelden van verleiders. De leerlingen deden serieus mee.

Ook het tweede blok *Verleidingen* werd uitgevoerd zoals beschreven. De docent behandelde nagenoeg alle stellingen en deze werden nabesproken met behulp van de voorbeeldvragen. De docent vroeg hierbij door waar nodig en deed zelf ook mee. De sfeer in de klas was veilig. De docent nam de tijd om de leerlingen te laten uitleggen waarom zij een bepaalde positie innamen. De leerlingen discussieerden onderling, maar luisterden wel goed naar elkaar.

Na de stellingen werd de introductie van blok 3, *Mijn verleidingen en mijn toekomst*, door de docent voorgelezen. Blok 3 werd verder uitgevoerd zoals in de handleiding is beschreven: het filmpje werd bekeken, de leerlingen interviewden elkaar, de antwoorden werden genoteerd op het werkblad en de oefening werd nabesproken. De leerlingen deden serieus mee. De docent vervolgde de les door de introductie van het vierde blok voor te lezen. Er was geen tijd meer om de opdracht *Challenge Yourself* in de les in te vullen. De docent gaf dit daarom als extra huiswerk mee aan de leerlingen. Er was ook geen tijd meer om de les af te ronden door middel van reflectievragen. Wel gaf de docent zelf nog een korte samenvatting, waarbij hij ook vooruitblikte op de volgende les.

Met de eerste les werden drie doelen nagestreefd. Het eerste doel, *'De leerlingen benoemen hun eigen riskante gewoonten'*, lijkt te zijn behaald. Tijdens de bespreking van de verschillende opdrachten zijn de leerlingen uitgebreid ingegaan op hun verleiders en riskante gewoonten. De andere twee doelen, *'De leerlingen leggen uit welke impact deze gewoonten kunnen hebben op toekomstige keuzes en ambities'* en *'De leerlingen leggen uit waarom gezond gedrag bijdraagt aan het realiseren van doelen en ambities'*, zijn niet klassikaal besproken. De leerlingen hebben dit voor zichzelf uitgewerkt op het werkblad, waardoor minder goed beoordeeld kon worden of deze doelen behaald zijn. Wel was zichtbaar dat de leerlingen serieus met deze opdrachten aan de slag gingen.

4.2.2 Reflectie van de docent op les 1

De docent sprak zich erg positief uit over de eerste les van 'In Charge'. De docent vond dat de les een goede mix van werkvormen bevatte, enerzijds actief met de stellingen en anderzijds informatief met onder andere een filmpje.

De docent vond de stellingenopdracht heel leuk om te doen. Hij was verrast dat de leerlingen erg open waren in de gesprekken die volgden op de stellingen. De docent vond het fijn om op deze manier als

mentor een beter beeld te krijgen van zijn leerlingen. De docent merkte wel op dat je er nooit helemaal zeker van kunt zijn dat alle leerlingen hun eigen standpunt innemen omdat leerlingen elkaar ook kunnen beïnvloeden. Daarnaast vertelde de docent dat er in deze klas enkele leerlingen zitten die vaker gecorrigeerd moeten worden en dat dit ook bij deze les het geval was. De docent benoemde bovendien dat hij het lastig vond om bepaalde leerlingen van wie hij wist dat ze roken of vaperen, aan te spreken en tegelijkertijd de veilige sfeer te bewaken.

De docent gaf aan benieuwd te zijn naar het huiswerk dat is meegegeven. De docent vroeg zich af of de leerlingen de opdracht *Challenge Yourself* echt zouden uitvoeren. De docent was van mening dat de les eigenlijk net iets te lang was, maar dat dit mogelijk opgelost kan worden door niet alle stellingen te behandelen.

4.2.3 Observatie les 2

De docent introduceerde de les zoals in de handleiding is beschreven. Hij gaf een terugkoppeling op les 1 en benoemde de huiswerkopdracht. De docent vroeg aan de leerlingen of ze de *challenge* gedaan hebben, maar hierop kwam geen reactie uit de klas. De docent stelde daarom voor om de bespreking van deze *challenge* door te schuiven naar de volgende les en gaf daarbij duidelijk aan dat hij verwacht dat de leerlingen deze de volgende les wel hebben gedaan.

Vervolgens las hij de introductie van blok 2, *Mijn gedrag*, voor. De stellingen werden ingevuld door de leerlingen, terwijl de docent door de klas liep. Ook bij blok 3, *Onbewuste processen*, las de docent de introductie voor. Zowel het filmpje *De wachtkamer* als het filmpje *Triggers* werden bekeken en nabesproken met behulp van de voorbeeldvragen. De docent gaf extra uitleg over *triggers*. Hierna liet de docent de leerlingen in tweetallen praten over hun persoonlijke *triggers*. Er was veel interactie tussen de docent en de leerlingen. De leerlingen deden dan ook serieus mee aan deze opdrachten.

Vervolgens werd blok 3, *Mijn gedrag*, geïntroduceerd volgens de instructies. De leerlingen keken opnieuw naar de stellingen en de uitkomsten werden nabesproken met behulp van de voorbeeldvragen. Ook bij deze opdracht deden de leerlingen serieus mee. Desondanks was het merkbaar dat de aandacht van de leerlingen verslapt naarmate de les vorderde. De les werd door de docent op een eigen manier afgesloten. Hierdoor werden de afsluitende vragen niet behandeld. In plaats daarvan besprak de docent kort de huiswerkopdracht van de voorgaande les, waarbij hij verschillende leerlingen vroeg met welke *challenge* zij de komende dagen aan de slag gaan. Ook vertelde wat zijn eigen uitdaging was.

Met de tweede les werden vier doelen nagestreefd. De eerste twee doelen, '*De leerlingen leggen uit dat gedrag wordt beïnvloed door onbewuste processen*' en '*De leerlingen leggen uit welke rol onbewuste processen spelen bij ongezonde of riskante gewoontes en gedrag*', lijken te zijn behaald. Tijdens de klassikale bespreking van de verschillende opdrachten werd duidelijk dat de leerlingen snapten hoe *triggers* werken en welke invloed *triggers* hebben op hun eigen gedrag. De andere twee doelen, '*De leerlingen leggen uit dat het herkennen van triggers belangrijk is voor het ontwikkelen van gezond*

gedrag' en 'De leerlingen uiten vertrouwen dat zij triggers voor ongezond gedrag kunnen herkennen' zijn niet klassikaal besproken. De leerlingen hebben dit voor zichzelf uitgewerkt op het werkblad, waardoor minder goed beoordeeld kon worden of deze doelen behaald zijn. Wel was zichtbaar dat de leerlingen serieus met deze opdrachten aan de slag gingen.

4.2.4 Reflectie van de docent op les 2

De docent sprak zich positief uit over de tweede les. Hij vond deze les goed aansluiten op de eerste les. Ook gaf de docent aan dat hij het fijn vond dat de les niet te lang was, waardoor er voldoende tijd over was voor mentorzaken die ook besproken moesten worden.

De docent gaf aan dat hij het starten en eindigen met stellingen over de mate waarin gedrag wordt beïnvloed goed bedacht vond. In de les bleek dat er weinig was veranderd in de mening van de leerlingen, maar de docent was van mening dat je het gesprek hierover wel kunt aangaan, ook als hun mening gelijk blijft. De docent merkte wel op dat de leerlingen dit onderdeel minder interessant vonden. Er was namelijk nauwelijks sprake van verandering. De docent benoemde dat de leerlingen snel hierdoor ook sneller afgeleid waren.

De docent sprak zich positief uit over de filmpjes. Hij vond beide filmpjes leuk en benoemde ook dat beide filmpjes een andere rol vervulden: uitleg van de theorie en de uitwerking hiervan in een experiment. De docent merkte aan de reactie van de leerlingen dat ze dit wel leuk vonden. De voorbeelden van jongeren uit het filmpje vond de docent een mooie manier om het gesprek met de leerlingen verder aan te gaan.

De docent merkte op dat het tijdens de les op sommige momenten wel erg rumoerig was. Als de docent echter wat vroeg aan de leerlingen dan kwam er wel een serieus antwoord, dus daar was de docent blij mee.

4.2.5 Observatie les 3

De docent startte de derde les met het voorlezen van de introductie. Aanvullend besprak hij de huiswerkopdracht, die eigenlijk in de vorige les had moeten worden besproken, kort na. Vervolgens las de docent de introductie van het eerste blok voor en liet hij het filmpje *Wat is zelfcontrole?* zien. Tijdens de bespreking van het filmpje gingen de leerlingen niet in op de vragen die bij dit filmpje horen, maar werd vooral gereageerd op één van de jongeren uit het filmpje. De leerlingen gaven aan dat ze dit een slecht voorbeeld vonden dat niet goed aansloot bij het begrip zelfcontrole. De docent stuurde de discussie vervolgens terug naar het thema zelfcontrole door eigen voorbeelden te geven. Hierna kwam het gesprek met de leerlingen wel op gang. Buiten de reacties op het filmpje om deden de leerlingen goed mee. Het werkblad werd ingevuld en klassikaal nabesproken. De voorbeelden die door de leerlingen werden gedeeld hadden zowel betrekking op algemene principes zoals 'nee' zeggen en groepsdruk, als op het drinken van alcohol. Tijdens de klassikale bespreking was het op verschillende momenten onrustig in de klas.

Vervolgens werd het tweede blok (*7-days-challenge*) geïntroduceerd door de docent. De docent koos ervoor om de leerlingen niet in groepjes te laten werken, maar individueel. Tijdens het werken aan de

voorbereiding van de *7-days-challenge* liep de docent door de klas. Hij ging gesprekjes aan met leerlingen en keek met ze mee. Leerlingen stelden vragen en vroegen bij de docent om bevestiging. Het was op verschillende momenten onrustig in de klas en de docent moest een aantal leerlingen tot de orde roepen. De docent rondde de les af met een eigen verhaal. Hij gaf hierbij geen samenvatting van les.

Met de derde les werden vier doelen nagestreefd. Het eerste doel, *'De leerlingen leggen uit op welke manier zij zelf controle kunnen uitoefenen op hun gewoonten en gedrag'*, lijkt te zijn behaald. Tijdens de klassikale bespreking van de verschillende opdrachten werd duidelijk dat de leerlingen begrijpen hoe zelfcontrole werkt. Ook het tweede doel, *'De leerlingen spreken zich positief uit over het toepassen van zelfcontrolevaardigheden'*, lijkt te zijn behaald. Er zijn verschillende succesverhalen gedeeld in de klas. De andere twee doelen, *'De leerlingen uiten vertrouwen dat zij zelfcontrole vaardigheden kunnen toepassen'* en *'De leerlingen demonstreren het toepassen van zelfcontrolevaardigheden in de uitvoering van de 7-days-challenge'*, zijn niet klassikaal besproken. De leerlingen hebben de *challenge* serieus voorbereid, maar de opdracht is niet klassikaal nabesproken. Hierdoor was niet zichtbaar of zij er vertrouwen in hadden. Doordat de daadwerkelijke *challenge* niet in de les werd uitgevoerd, maar als huiswerk is meegegeven, kon het behalen van het laatste doel niet geobserveerd worden.

4.2.6 Reflectie van de docent op les 3

De docent gaf aan dat hij deze les lastiger vond dan de eerste twee lessen. De docent legde uit dat de leerlingen bij les 1 en 2 eerst meer buiten zichzelf kijken, terwijl ze in les 3 meer naar binnen, naar zichzelf moeten kijken. De docent had de indruk dat de leerlingen dit lastiger vonden. De docent gaf aan dat hij de leerlingen hierdoor meer moest uitdagen, omdat de leerlingen vrij laks zijn als ze niet weten wat ze met een opdracht moeten. De docent vond het best een uitdaging om deze les te geven. Dit kwam enerzijds doordat er in de klas zowel leerlingen zaten die serieus aan de slag wilden als leerlingen die totaal niet gemotiveerd waren. Anderzijds gaf de docent aan dat de klas dit lesuur erg onrustig was. Het lesuur erna was uitgevallen, waardoor dit het laatste lesuur voor het weekend was. Veel leerlingen waren daardoor met hun hoofd al bij het weekend.

De docent sprak zich positief uit over het filmpje waarin de theorie over zelfcontrole werd uitgelegd. Dit vond hij heel duidelijk en goed. De docent merkte op dat de leerlingen bij de keuze voor de *7-days-challenge* veelal uitkwamen bij dezelfde thema's: thema's die vooral betrekking hadden op de korte termijn. De docent gaf aan dat het moeilijk is om als docent alle leerlingen persoonlijk uit te dagen om een thema te kiezen voor de langere termijn. Aan de andere kant merkte de docent op dat dit misschien ook een gevolg is van de leefwereld waarin de leerlingen op dit moment zitten. Ze vinden het lastig vinden om verder vooruit te kijken. De docent vertelde dat hij er bewust voor had gekozen om niet over middelen te beginnen bij de keuze voor de *challenge*. De docent gaf aan dat hij het lastig vond om in te schatten of het wel of juist niet verstandig was om bij de keuze van de *challenge* expliciet het onderwerp alcohol aan te snijden, omdat dit wel echt speelt in de regio. De docent vertelde daarnaast dat hij het bespreken van de actieplannen bij de *7-days-challenge* achterwege had moeten laten vanwege tijdgebrek.

4.2.7 Observatie les 4

De docent startte de vierde les met een terugblik op les 3 en korte toelichting op les 4. Blok 1 (mijn *challenge*) werd door de docent ingeleid. De docent verwees tijdens de introductie naar een aantal *challenges* dat hij zich kon herinneren uit de voorbereiding tijdens de vorige les. Vervolgens vroeg hij aan de leerlingen wie de *7-days-challenge* ook daadwerkelijk heeft uitgevoerd. Ongeveer een derde van de leerlingen reageerde hierop door hun hand op te steken. Tijdens de klassikale bespreking van de *challenges* deden de leerlingen serieus mee.

De introductie van blok 2 werd door de docent voorgelezen. Vervolgens werd het filmpje *De invloed van anderen* bekeken. Hierbij was aanvankelijk een probleem met het geluid van de video. Toen dit was opgelost, reageerden enkele leerlingen op de preventiewerker uit de video. Het werd wat onrustig in de klas. Het filmpje werd klassikaal nabesproken met behulp van de voorbeeldvragen. Aansluitend werden de leerlingen in groepjes verdeeld om de casussen te bespreken. Tijdens de klassikale nabespreking ontstond er een serieus gesprek tussen de leerlingen en de docent. De leerlingen deden serieus mee.

De introductie van het derde blok (terugblik) werd voorgelezen door de docent. Het werkblad werd ingevuld door de leerlingen terwijl de docent door de klas liep. Leerlingen stelden elkaar vragen. Er werd een vraag gesteld over het verschil tussen een verleider en een *trigger*, waardoor de docent besloot om hier klassikaal extra uitleg over te geven. De leerlingen deden serieus mee. De docent rondde de les af met een eigen verhaal. Ter afsluiting liet hij het filmpje *Samenvatting In Charge* zien. De bel ging tijdens het filmpje, waardoor de leerlingen het filmpje niet hebben afgekeken.

Met de vierde les werden drie doelen nagestreefd. Het eerste doel, *'De leerlingen leggen uit op welke manier zij zelf controle kunnen uitoefenen op hun gewoonten en gedrag'*, lijkt te zijn behaald. Tijdens de bespreking van de *7-days-challenge* werd duidelijk dat de leerlingen begrijpen hoe zelfcontrole werkt. Ook het tweede doel, *'De leerlingen spreken zich positief uit over het verminderen van sociale beïnvloeding'*, lijkt te zijn behaald. Tijdens de nabespreking van de casussen bleek dat leerlingen waarde hechten aan het maken van eigen keuzes. Het laatste doel, *'De leerlingen uiten vertrouwen dat zij weerstand kunnen bieden tegen sociale beïnvloeding'*, lijkt ook te zijn behaald. Bij het bespreken van de casussen lieten de leerlingen zien dat zij goed konden beargumenteren waarom zij in een bepaalde situatie op een bepaalde manier zouden handelen. Zij gaven bij de meeste voorbeelden aan dat zij hierin hun eigen keuzes zouden maken.

4.2.8 Reflectie van de docent op les 4

De docent was positief over de opzet van de laatste les. De docent vertelde dat deze les de gelegenheid gaf om terug te kijken op de andere lessen, waardoor het lespakket een mooi geheel vormde. De docent benoemde dat hij de introducties en afsluitingen, waarbij onderwerpen klassikaal werden besproken, waardevoller vond dan de individuele opdrachten op het werkblad. Dit vond hij omdat een docent bij een klassikale opdracht beter in staat is om bij te sturen als leerlingen het niet zo serieus nemen. Het was volgens de docent duidelijk te merken dat een deel van de leerlingen enthousiast meedeed, terwijl er ook

leerlingen waren afgehaakt. De docent gaf aan dat hij toch heeft geprobeerd om de hele klas tot het einde te laten meedoen.

De docent vertelde dat hij verbaasd was dat er zoveel leerlingen een *7-days-challenge* hadden uitgevoerd, al was hij ook van mening dat je nooit helemaal zeker weet of dit ook echt zo is. De docent had voorafgaand aan de les verwacht dat hij weinig aandacht zou schenken aan het nabespreken van de *challenges*, omdat hij ervan uitging dat de leerlingen deze opdracht toch niet gedaan hadden. Maar uiteindelijk bleek een zinvolle nabespreking toch mogelijk.

De docent liet zich positief uit over het filmpje waarin sociale invloed werd uitgelegd. Het filmpje was goed en de docent vond het ook positief dat dezelfde preventiewerker terugkomt in de verschillende filmpjes. De docent was bovendien te spreken over de verschillende casussen. De docent vond de ene casus wat interessanter dan de andere, maar doordat ze zo verschillend waren zat er voor iedereen wel een relevante casus bij. De docent had ervoor gekozen om de leerlingen niet van tevoren in groepjes in te delen omdat hij van mening was dat hiermee veel kostbare tijd verloren gaat. Ook vroeg hij zich af of de leerlingen het veilig genoeg vinden om bepaalde onderwerpen te bespreken met klasgenoten die niet hun vrienden zijn.

De docent vertelde dat hij het jammer vond dat er aan het einde van de les onvoldoende tijd was om het samenvattende filmpje volledig af te spelen, maar de docent gaf aan van plan te zijn dit alsnog te laten zien op het moment dat de leerlingen de vragenlijst moeten invullen.

4.2.9 Interview met docent

De docent was positief over het lespakket. Hij benoemde dat de lessen een mooie, doorlopende lijn volgen. Ook gaf hij aan dat de thema's die in het lespakket aan de orde kwamen heel passend zijn voor zijn leerlingen. De docent vertelde dat verleidingen er natuurlijk altijd zijn, ook voor volwassenen, maar dat verleidingen in de leeftijd van zijn leerlingen een belangrijkere rol spelen. Daarnaast vond de docent het goed dat er aandacht was voor roken, alcohol en drugs, maar vond hij het juist ook goed dat dit niet het hoofdonderwerp is. Het werken aan zelfcontrole past heel goed bij deze jongeren, volgens de docent.

De docent was zeer te spreken over het gebruik van de verschillende werkvormen. De docent gaf aan dat hij kon merken dat erover is nagedacht en het goed in elkaar zit. De docent vond het lespakket een mooie manier om invulling te geven aan de mentorles. Hij gaf aan dat hij soms echt moet zoeken naar dingen om tijdens een mentorles te doen. De opdrachten met stellingen en casussen waren volgens de docent passend voor zijn leerlingen. De docent vond het prettig dat je er ook voor kunt kiezen om bepaalde stellingen en casussen niet te gebruiken. Als voorbeeld vertelde de docent dat de stelling over roken en de casus over spijbelen niet relevant waren voor deze klas, maar dat dit voor andere klassen natuurlijk wel zo kan zijn. De docent merkte ook dat de leerlingen zich goed konden verplaatsen in de casussen die gingen over stage of werk, ook al is dat nu nog niet altijd voor hen aan de orde.

De docent vond de docentenhandleiding heel goed uitgewerkt. Dit hielp hem bij de voorbereiding op de les. De docent gaf dan ook aan dat elke docent dit lespakket zou kunnen geven, ook als je geen training hebt gevolgd. De docent was wel van mening dat het beter is om een training te volgen, omdat je in de training ook leert hoe je het beste met leerlingen kunt praten over onderwerpen zoals roken, alcohol of drugs. Of hoe je beste kunt omgaan met eventuele weerstand uit de groep. De docent vertelde dat de handleiding ook tijdens de les goed bruikbaar was. De handleiding was een goed hulpmiddel om te voorkomen dat je iets vergeet bij bijvoorbeeld de introducties en nabesprekingen. De docent vond de PowerPoint-presentaties met daarin de opbouw van de les ook erg prettig werken. Helaas werkten niet alle linkjes naar de filmpjes. Het was niet duidelijk hoe dit kwam, aangezien de collega die ook aan de pilot deelnam dit probleem niet had. Ondanks de technische problemen was de docent toch van mening dat de presentaties ondersteunend werkten.

De docent was ook de spreken over het lesmateriaal. De werkbladen zagen er mooi uit en de docent vond het goed dat leerlingen ook zelf dingen moesten opschrijven. De docent vond de verschillende filmpjes een mooi onderdeel van het lespakket. Het filmpje *In Charge zijn* en het filmpje *Samenvatting In Charge* waren goed in elkaar gezet. Dit vormde een mooie introductie op de lessen en een goede afsluiting van het lespakket. De filmpjes met de preventiewerker vond de docent ook goed. De docent merkte op dat deze filmpjes soms misschien wat lang waren, maar hij vond het goed dat dezelfde persoon iedere keer terugkwam. Daarnaast waren de jongeren een mooie aanvulling. De docent gaf aan dat hij het goed vond dat leerlingen meekrijgen hoe het bij andere jongeren werkt. De docent merkte ook op dat niet alle voorbeelden even goed aansloten, maar dat het ook lastig is om alle voorbeelden voor iedereen volledig passend te maken.

De duur van de lessen was prima volgens de docent. De docent vertelde dat het wel moeilijk inschatten is hoelang onderdelen duren als je de les zelf nog nooit gegeven hebt. Terugkijkend op de lessen vond de docent les 1 wat te lang, maar dat zou ondervangen kunnen worden door niet alle stellingen te bespreken. Les 2 was kort, maar dat vond de docent niet erg. Nu had hij tijd over voor andere dingen die ook tijdens de mentorles besproken moesten worden. Les 3 en les 4 vond de docent passen binnen de voorgestelde tijd.

De docent benoemde ook een aantal punten dat hij lastiger vond aan het lespakket. Zo vond hij het lastig om de theorie uit les 2 (onbewuste processen) en 4 (sociale beïnvloeding) te scheiden. Dit leek volgens hem heel erg op elkaar. De docent vertelde ook dat de klas niet gewend is om huiswerk mee te krijgen vanuit een mentorles. De docent gaf aan dat hij daarin heel duidelijk moest zijn naar de leerlingen dat dit wel de bedoeling was, omdat de *7-days-challenge* een belangrijk onderdeel is van het lespakket. De docent vertelde dat het hem achteraf meeviel hoeveel leerlingen eraan gedacht hadden.

Terugkijkend op de lessen was de weerstand van de leerlingen minder dan de docent vooraf had verwacht. De docent vertelde dat dit een drukke klas is, maar dat de sfeer tijdens de 'In Charge'-lessen hetzelfde was als bij andere lessen. Een andere mentorles had er ongeveer hetzelfde uitgezien. De

veiligheid in de klas zat wel goed volgens de docent. Er werden door sommige leerlingen wel opmerkingen gemaakt tijdens de les, maar daar gingen andere leerlingen niet echt op in.

4.2.10 Vragenlijsten leerlingen

Ongezonde gewoonten

De leerlingen hebben voorafgaand en na afloop van de lessen verschillende vragen beantwoord over hun eigen ongezonde gewoonten. Van de 15 leerlingen uit klas B die een voor- en nameting hebben ingevuld, is bij het merendeel van de leerlingen (N=9) de kennis over hun eigen ongezonde gewoonten gelijk gebleven. Een derde van de leerlingen (N=5) gaf aan meer kennis te hebben over hun ongezonde gewoonten na de lessen. Daartegenover stond één leerling die na afloop van de lessen aangaf minder kennis te hebben over de eigen ongezonde gewoonten dan voorafgaand aan de lessen. De motivatie om ongezonde gewoonten te veranderen is bij het merendeel van de leerlingen (N=7) verbeterd. Zij gaven na afloop van de lessen aan meer motivatie te hebben om hun ongezonde gewoonten te veranderen dan zij voorafgaand aan de lessen rapporteerden. Daarentegen gaven enkele leerlingen (N=3) aan na de lessen juist minder motivatie te hebben. Bij de overige leerlingen is de motivatie gelijk gebleven (N=5). Na afloop van de lessen geeft de meerderheid van de leerlingen (N=9) aan dat zij het even makkelijk of moeilijk vinden om hun ongezonde gewoonten te veranderen als vóór de lessen. Er waren ook verschillende leerlingen (N=5) die het na de lessen makkelijker vonden om hun ongezonde gewoonten te veranderen, terwijl één leerling aangaf dit juist moeilijker te vinden.

Zelfcontrole

Het merendeel van de leerlingen (N=11) rapporteerde geen verandering in hun kennis over zelfcontrole. Eén leerling gaf na de lessen aan meer kennis te hebben over het uitoefenen van zelfcontrole dan voorafgaand aan de lessen. Er waren ook leerlingen (N=3) die na de lessen juist minder kennis over zelfcontrole rapporteerden. Het merendeel van de leerlingen (N=10) rapporteerde na de lessen dat zij controle over hun gewoonten en gedrag net zo belangrijk vonden als zij voor de lessen aangaven. Daarnaast waren er enkele leerlingen (N=2) die aangaven dat zij dit na de lessen belangrijker vonden en enkele andere leerlingen (N=3) die het juist minder belangrijk vonden.

Na afloop van de lessen beoordeelden de leerlingen de mate waarin zij controle hebben over hun gedrag en gewoonten met een lager cijfer dan zij voorafgaand aan de lessen deden. Op een schaal van 1 tot 10 is de gemiddelde score van deze leerlingen gedaald van een 7.60 naar een 6.80. De leerlingen gaven ook een lager cijfer voor hun vermogen om verleidingen te kunnen weerstaan. Op een schaal van 1 tot 10 is de gemiddelde score van deze leerlingen gedaald van een 7.20 naar een 6.07.

Sociale beïnvloeding

Het merendeel van de leerlingen (N=10) vond het na de lessen net zo belangrijk om eigen keuzes te maken als voorafgaand aan de lessen. Er waren ook enkele leerlingen (N=3) die dit na de lessen belangrijker vonden en enkele andere leerlingen (N=2) vonden dit na de lessen juist minder belangrijk.

De meeste leerlingen (N=10) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door vrienden laten beïnvloeden. Er waren ook enkele leerlingen (N=2) die na de lessen aangaven zich minder door vrienden te laten beïnvloeden en enkele leerlingen (N=3) die juist meer sociale beïnvloeding door vrienden rapporteerden.

De meeste leerlingen (N=8) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door familie laten beïnvloeden. Er waren ook verschillende leerlingen (N=4) die na de lessen aangaven zich minder door familie te laten beïnvloeden en verschillende leerlingen (N=3) die juist meer sociale beïnvloeding door familie rapporteerden.

De meeste leerlingen (N=7) rapporteerden na de lessen dat zij zich meer door hun klasgenoten laten beïnvloeden dan zij voorafgaand aan de lessen aangaven. Enkele andere leerlingen (N=2) rapporteerden juist minder beïnvloeding door klasgenoten. De overige leerlingen (N=6) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door klasgenoten laten beïnvloeden.

Evaluatie van de lessen

Het merendeel van de leerlingen (N=6) vond dat zij door de lessen beter begrijpen hoe ze verleiders kunnen weerstaan. Er waren ook verschillende leerlingen (N=5) die aangaven dat dit niet het geval was. De rest van de leerlingen (N=4) gaf aan hier geen mening over te hebben. Een deel van de leerlingen (N=6) gaf aan door de lessen te hebben nagedacht over de risico's van hun eigen verleiders. Er was ook één leerling bij wie dit niet het geval was. De overige leerlingen (N=8) gaven aan hier geen mening over te hebben. Een aanzienlijk deel van de leerlingen (N=8) rapporteerde dat zij door de lessen beter begrijpen waarom ze aan verleidingen toegeven. Eén leerling gaf aan dat dit niet het geval was en de rest van de leerlingen (N=6) had hier geen mening over.

Het merendeel van de leerlingen (N=7) rapporteerde dat zij door de lessen beter begrijpen wat zelfcontrole is. Een aanzienlijk deel van de leerlingen (N=6) had hier geen mening over en enkele leerlingen (N=2) vonden niet dat de lessen hiertoe hebben bijgedragen.

Een deel van de leerlingen (N=5) rapporteerde dat zij door de lessen een beetje beter in staat zijn om controle te houden over hun gedrag. Het merendeel van de leerlingen (N=7) had hier echter geen mening over. Daarnaast waren er ook leerlingen (N=3) die niet van mening waren dat de lessen hebben bijgedragen aan hun zelfcontrole. Een deel van de leerlingen (N=6) gaf aan dat zij serieus hebben deelgenomen aan de *7-days-challenge*. Een ander deel van de leerlingen (N=6) gaf toe niet serieus te hebben deelgenomen. De resterende leerlingen (N=3) hadden hier geen mening over. Een deel van de leerlingen (N=7) had geen mening over het effect van de *challenge* op hun zelfcontrole. Er was één leerling die vond dat de *challenge* hem of haar geholpen had om de eigen zelfcontrole te verbeteren en de overige leerlingen (N=7) vonden dat de *challenge* hun zelfcontrole niet verbeterd heeft.

Na afloop van de lessen is er ook aan de leerlingen gevraagd of dat zij de lessen 'In Charge' duidelijk, leuk, leerzaam en interessant vonden. Het merendeel van de leerlingen vond de lessen duidelijk (N=8).

De rest (N=7) gaf aan hier geen mening over te hebben. De waardering voor de lessen is wisselend. De meeste leerlingen (N=6) gaven geen mening bij de vraag of ze de lessen leuk vonden. Een deel van de leerlingen (N=8) vond de lessen niet zo leuk en er was ook één leerling die aangaf de lessen wel leuk te vinden. Een deel van de leerlingen (N=6) gaf ook geen mening bij de vraag of zij de lessen leerzaam vonden. Enkele leerlingen (N=3) vonden de lessen wel leerzaam en de overige leerlingen (N=6) gaven aan dat ze het niet leerzaam vonden. Verschillende leerlingen (N=6) gaven geen mening bij de vraag of ze de lessen interessant vonden. Een paar leerlingen (N=2) vonden de lessen wel interessant de overige leerlingen (N=7) vonden de lessen niet zo interessant.

4.3. Mbo Leerjaar 1

4.3.1 Observatie les 1

De eerste les werd door twee mbo-docenten gegeven. De ene docent startte de les met een aantal huishoudelijke mededelingen. Dit nam ongeveer vijf minuten in beslag. Daarna werd de introductie van de eerste les voorgelezen door de docent. Het filmpje *In Charge* werd getoond en nabesproken. Er ontstond een klassikaal gesprek over verleiders en het maken van keuzes. De studenten deden serieus mee.

Het tweede blok werd geïntroduceerd volgens de instructies. De stellingenopdracht werd toegelicht en uitgevoerd. De stelling over blowen werd overgeslagen. Alle andere stellingen zijn wel besproken. Ook hier deden de studenten serieus mee. De docenten namen bij elke stelling zelf ook een positie in op de denkbeeldige lijn en vroegen goed door op de gegeven antwoorden.

De docenten vervolgden de les door het filmpje *Dromen en ambities* op te starten. Dit filmpje werd verder niet geïntroduceerd. De docent vroeg de studenten om het werkblad te downloaden uit de Teams-omgeving. Het was wat onrustig in de klas en omdat verschillende studenten hun laptop in een ander lokaal hadden laten liggen, duurde het ook even voordat iedereen het werkblad voor zich had. De docent liet de studenten elkaar interviewen over hun toekomstdromen en vroeg de studenten om de eigen antwoorden te noteren op het werkblad. De docent liep door de klas en vroeg naar de opdracht. Aangezien de opdracht deels werd uitgevoerd op telefoons, was het moeilijk te beoordelen of studenten serieus meededen. Verschillende studenten kwamen niet verder dan het eerste deel van de opdracht. Zij bleven met elkaar in gesprek en kwamen niet toe aan het invullen van het werkblad. De opdracht werd niet klassikaal nabesproken.

Het laatste blok werd door de docent ingeleid op zijn eigen manier. Vervolgens werd het werkblad *Challenge Yourself* ingevuld. Alle studenten kregen de beurt om te vertellen welke *challenge* ze voor zichzelf hadden opgesteld. Er was wat rumoer in de klas, maar de studenten leken serieus mee te doen. De les werd afgesloten door de docent zelf. De docent vroeg de studenten wat ze van de les vonden. Er werd overwegend positief gereageerd.

Met de eerste les werden drie doelen nagestreefd. Het eerste doel, 'De studenten benoemen hun eigen riskante gewoonten', lijkt te zijn behaald. Tijdens de bespreking van de verschillende opdrachten zijn de studenten uitgebreid ingegaan op hun verleiders en riskante gewoonten. De andere twee doelen, 'De studenten leggen uit welke impact deze gewoonten kunnen hebben op toekomstige keuzes en ambities' en 'De studenten leggen uit waarom gezond gedrag bijdraagt aan het realiseren van doelen en ambities', zijn niet klassikaal besproken. De studenten hebben dit voor zichzelf uitgewerkt op het werkblad, waardoor minder goed beoordeeld kon worden of deze doelen behaald zijn. De meeste studenten leken de opdrachten redelijk serieus te hebben uitgevoerd, maar dit was niet voor iedereen even duidelijk zichtbaar.

4.3.2 Reflectie van de docenten op les 1

De docenten gaven aan dat de studenten aan het begin van de les wat voorzichtig overkwamen. De docenten gaven aan dat dit nieuwe onderwerpen zijn en dat de studenten het mogelijk spannend vonden om hier met elkaar over te praten. Ze vonden het verrassend goed gaan voor een eerste keer. Het was op verschillende momenten wel wat onrustig in de klas, maar dat was normaal voor deze groep studenten.

De docenten benoemden dat ze het waarderen dat de werkvormen veelzijdig zijn. Door de gebruikte werkvormen was er veel ruimte voor interactie. De stellingenopdracht zorgde ervoor dat studenten verplicht werden om mee te doen. Dat is een prettige werkvorm. Deze opdracht leende zich er daarbij goed voor om door te vragen. Daardoor kwam er volgens de docenten echt een klassikaal gesprek op gang.

4.3.3 Observatie les 2

De tweede les werd door één van de twee mbo-docenten gegeven. De les werd in eigen woorden geïntroduceerd door de docent. Er werd een terugkoppeling gegeven naar les 1 en de huiswerkopdracht. Ook werd les 2 ingeleid. De docent vertelde over zijn eigen ervaring met zijn *challenge* en vroeg vervolgens enkele studenten naar hun ervaringen. Hierbij gebruikte de docent de voorbeeldvragen uit de instructies. Een derde van de studenten had de *challenge* geheel uitgevoerd zoals in de huiswerkopdracht was omschreven. Daarnaast waren er enkele studenten die wel aan de *challenge* waren begonnen, maar die het werkblad niet (volledig) hadden ingevuld.

De docent vervolgde de les door de introductie van blok 1 (mijn gedrag) voor te lezen. Vervolgens vroeg hij de studenten het werkblad uit de Teams-omgeving te downloaden. De docent las de stellingen voor, waarna de studenten op het werkblad noteerden in hoeverre zij het met deze stellingen eens waren. De docent liep rond door de klas om te checken of de studenten het werkblad invulden. De studenten deden serieus mee.

Blok 2 (onbewuste processen) werd ingeleid met het voorlezen van de introductie. De filmpjes *De wachtkamer* en *Triggers* werden bekeken en klassikaal nabesproken. Hierbij werd een aantal voorbeeldvragen uit de instructies gebruikt. Er ontstond een klassikaal gesprek na het filmpje over

triggers, waarbij veel studenten aan het woord kwamen. Vervolgens vroeg de docent de studenten om in tweetallen hun persoonlijke *triggers* te bespreken en de eigen antwoorden te noteren op het werkblad. De studenten deden serieus mee, maar waren wel snel klaar met het invullen van het werkblad.

Ook de introductie van blok 3 werd voorgelezen. De studenten keken opnieuw naar de stellingen over sociale beïnvloeding waarop ze aan het begin van de les hadden gereflecteerd. Vervolgens werd klassikaal besproken of de antwoorden van de studenten waren veranderd tijdens de les met behulp van de voorbeeldvragen uit de instructies. In eerste instantie bleven reacties uit, maar de docent bleef doorvragen waarna een student opmerkte dat hij zich wel meer bewust was geworden van de invloed van anderen door er in de les bij stil te staan. Verder was er nauwelijks sprake van verandering.

De docent las de afronding van de les voor. Hij vroeg hij de studenten om op de les te reflecteren met behulp van de afsluitende vragen. De studenten gaven aan dat ze geen nieuwe dingen hadden geleerd. Daarnaast lieten verschillende studenten merken dat ze deze les niet interessant vonden.

Met de tweede les werden vier doelen nagestreefd. De eerste twee doelen, *'De studenten leggen uit dat gedrag wordt beïnvloed door onbewuste processen'* en *'De studenten leggen uit welke rol onbewuste processen spelen bij ongezonde of riskante gewoontes en gedrag'*, lijken te zijn behaald. Tijdens de klassikale bespreking van de verschillende opdrachten werd duidelijk dat de studenten snaptten hoe *triggers* werken en welke invloed *triggers* hebben op hun eigen gedrag. De andere twee doelen, *'De studenten leggen uit dat het herkennen van triggers belangrijk is voor het ontwikkelen van gezond gedrag'* en *'De studenten uiten vertrouwen dat zij triggers voor ongezond gedrag kunnen herkennen'*, zijn niet klassikaal besproken. De studenten hebben dit voor zichzelf uitgewerkt op het werkblad, waardoor minder goed beoordeeld kon worden of deze doelen behaald zijn. Wel was zichtbaar dat de studenten redelijk serieus met deze opdrachten aan de slag gingen.

4.3.4 Reflectie van de docenten op les 2

Tijdens de nabespreking gaf de docent aan dat het moeilijk was om de studenten te boeien. Daardoor was het ook een uitdaging om ze bij de les te houden. De docent schatte in dat dit kwam omdat de studenten deze les minder interessant vonden dan de eerste les. Ook leek het er volgens de docent op dat de studenten er geen zin in hadden. Dit was volgens de docent niet uniek voor deze les. Hij beschreef de houding van de studenten als 'een typische maandagochtend'.

De docent gaf aan dat hij deze les erg kort vond, mede doordat er weinig reactie kwam vanuit de studenten. Hij benoemde dat hij wel zo goed mogelijk heeft geprobeerd om in te haken op wat de studenten vertelden en dit te relateren aan het lespakket.

4.3.5 Observatie les 3

De derde les werd weer door beide docenten gegeven. De docenten introduceerden de les door de introductietekst voor te lezen. Ze blikten terug op les 1 en 2. Een docent vroeg de studenten wat zij zich nog herinnerden van de eerste lessen. Verschillende studenten gaven aan dat ze dit niet meer zo goed

wisten, maar er was ook een student die wel op inhoud van deze lessen reflecteerde. De docenten vervolgden de les door stil te staan bij het onderwerp van les 3. Het klassikale gesprek over zelfcontrole werd overgeslagen.

De docenten vervolgden de les door het eerste blok (zelfcontrole) in eigen woorden te introduceren. Vervolgens werd het filmpje *Wat is zelfcontrole?* getoond. Het filmpje werd klassikaal nabesproken met behulp van de voorbeeldvragen. De studenten gaven aan dat ze een van de voorbeelden uit het filmpje niet begrepen. Dit filmpje ging over een jongen die in het buitenland had gewoond en in Nederland nieuwe vrienden moest maken. Het was voor de studenten niet duidelijk wat dit met zelfcontrole te maken had. Vervolgens downloadden de studenten het werkblad uit de Teams-omgeving, waarna de opdracht over zelfcontrole volgens de instructies werd uitgevoerd. De studenten praatten in tweetallen over doelen die zij in het verleden hadden gesteld en vulden de opdrachten op het werkblad in. Er werd serieus gewerkt door de studenten. De docenten liepen door de klas en vroegen regelmatig door. Tijdens het uitleggen van de opdracht refereerden de docenten alleen aan doelen uit het verleden. Hierdoor werd door de studenten niet alleen over succeservaringen gesproken, maar ook over doelen die niet behaald waren.

De introductie van blok 2 (*7-days-challenge*) werd voorgelezen. Vervolgens werd de opdracht nagenoeg uitgevoerd volgens de instructies. De studenten stelden een doel op en maakten een actieplan. Het SMART-principe werd niet klassikaal behandeld, maar een van de docenten liep wel rond door de klas om studenten te helpen bij het verzinnen van een SMART-doel. De studenten werkten in tweetallen of drietallen aan de actieplannen. Deze groepjes werden niet ingedeeld aan de hand van de keuze voor de *challenge*, maar aan de hand van de plek waar de studenten op dat moment zaten in de klas. Het is wat onrustig in de klas, maar de studenten deden wel serieus mee. De opdracht werd afgerond door een aantal studenten te vragen naar hun *challenge*.

De docent las de afronding van de les voor. De afsluitende vragen werden niet behandeld. In plaats hiervan blikte de docent alvast vooruit op les 4. De studenten reageerden overwegend positief op deze derde les.

Met de derde les werden vier doelen nagestreefd. Het eerste doel, *'De studenten leggen uit op welke manier zij zelf controle kunnen uitoefenen op hun gewoonten en gedrag'*, lijkt te zijn behaald. Tijdens de klassikale bespreking van de verschillende opdrachten werd duidelijk dat de studenten begrepen hoe zelfcontrole werkt. Ook het tweede doel, *'De studenten spreken zich positief uit over het toepassen van zelfcontrolevaardigheden'*, lijkt te zijn behaald. Er zijn verschillende succesverhalen gedeeld in de klas. De andere twee doelen, *'De studenten uiten vertrouwen dat zij zelfcontrole vaardigheden kunnen toepassen'* en *'De studenten demonstreren het toepassen van zelfcontrolevaardigheden in de uitvoering van de 7-days-challenge'*, zijn niet klassikaal besproken. De studenten hebben de *challenge* serieus voorbereid en uit de klassikale bespreking bleek dat de meeste studenten er vertrouwen in hadden dat zij de *challenge*

konden volbrengen. Doordat de daadwerkelijk *challenge* niet in de les werd uitgevoerd maar als huiswerk is meegegeven, kon het behalen van het laatste doel niet geobserveerd worden.

4.3.6 Reflectie van de docenten op les 3

De docenten gaven aan dat de les voor hun gevoel wat rommelig verliep. Hiervoor gaven zij verschillende verklaringen. Enerzijds benoemden ze dat het een echte maandagochtend was, waarbij ze regelmatig 'politieagentje' moesten spelen. Anderzijds merkten ze ook op dat ze zelf ook niet helemaal lekker in de les zaten, wat het ook lastiger maakte om de les soepel te laten verlopen.

De docenten gaven aan dat ze voor de voorbereiding op de *7-days-challenge* geen aparte groepjes hadden gemaakt van studenten die interesse hadden in een vergelijkbare *challenge*, omdat het al behoorlijk onrustig was in de klas. Ze wilden dit niet verergeren door extra beweging in de klas. De studenten zaten al in twee- of drietallen, wat afdoende was.

De docenten gaven aan dat het formuleren van SMART-doelen moeilijk is voor mbo-studenten. Zij gaven aan dat ze hier de meerwaarde niet van inzagen en dat ze er daarom weinig aandacht aan hadden geschonken. Desondanks vonden ze het wel een goede manier van werken en raadden ze aan om dit wel te behouden, zodat docenten kunnen kiezen of ze dit wel of niet willen gebruiken.

4.3.7 Observatie les 4

De laatste les werd opnieuw door beide docenten gegeven. De docenten startten de vierde les met een eigen inleiding. Er werd kort teruggeblikt op de voorgaande lessen, waarbij aan de studenten werd gevraagd waar de vorige les over ging. De studenten reageerden hierop met 'zelfcontrole' en 'de *challenge*'. Vervolgens gaf een van de docenten aan dat de vierde les over sociale beïnvloeding ging. De studenten hadden een serieuze houding tijdens de introductie. De PowerPoint-presentatie met de terugblik op de *7-days-challenge* werd getoond. Hierna startten zij direct met een klassikale nabespreking van de *challenge*. Het bespreken van de *challenge* in groepjes werd overgeslagen. Tijdens de klassikale nabespreking werd met behulp van enkele van de voorbeeldvragen uit de instructies stilgestaan bij het al dan niet slagen van de *challenges*. De meeste studenten gaven aan dat ze wel met de *challenge* waren gestart, maar dat het in het tweede deel van de week moeilijker was. Hiervoor werden omstandigheden, zoals het weekend, genoemd.

Het tweede blok (invloed van anderen) werd door een van de docenten in eigen woorden ingeleid. Het filmpje *De invloed van anderen* werd bekeken en nabesproken met behulp van de voorbeeldvragen uit de instructies. De antwoorden van de studenten waren over het algemeen kort, waarbij sommige studenten aangaven dat ze het filmpje interessant vonden terwijl andere studenten het filmpje juist saai noemden. De meeste studenten gaven wel aan dat zij herkenden wat er over sociale beïnvloeding werd verteld. Vervolgens kregen de studenten de opdracht op het werkblad te downloaden uit de Teams-omgeving. Het document bleek in eerste instantie niet toegankelijk voor de studenten, wat voor wat verwarring zorgde. Nadat een van de docenten de studenten toegang tot het document gaf, gingen de studenten in groepjes

aan de slag met het bespreken van de casussen. Alle groepjes behandelden alle casussen. Er waren echter ook enkele studenten die iets anders aan het doen waren op hun laptop. De meeste casussen zijn klassikaal besproken, waarbij vooral de casus over stage leek aan te slaan. Waarschijnlijk omdat de studenten volgend jaar zelf stage moeten lopen.

Het derde blok (terugblik) werd door de docent ingeleid. Het werkblad werd uitgedeeld en de studenten vulden deze serieus in. De docent liep tegelijkertijd door de klas om vragen te beantwoorden. In eerste instantie hadden de studenten weinig zin om het werkblad in te vullen. De studenten vonden dit te veel werk om het hele werkblad in te vullen. De docent legde uit waarom het een belangrijke opdracht was, waarna de meeste studenten dit alsnog serieus leken te doen. De les werd door de docent zelf afgerond met behulp van de instructies. Vervolgens liet de docent het filmpje *Samenvatting In Charge* zien en bedankte hij de studenten voor hun inzet.

Met de vierde les werden drie doelen nagestreefd. Het eerste doel, *'De studenten leggen uit op welke manier zij zelf controle kunnen uitoefenen op hun gewoonten en gedrag'*, lijkt te zijn behaald. Tijdens de bespreking van de *7-days-challenge* werd duidelijk dat de studenten begrijpen hoe zelfcontrole werkt. Ook het tweede doel, *'De studenten spreken zich positief uit over het verminderen van sociale beïnvloeding'*, lijkt te zijn behaald. Tijdens de nabespreking van de casussen bleek dat studenten waarde hechten aan het maken van eigen keuzes. Het laatste doel, *'De studenten uiten vertrouwen dat zij weerstand kunnen bieden tegen sociale beïnvloeding'*, lijkt ook te zijn behaald. Bij het bespreken van de casussen lieten de studenten zien dat zij goed konden beargumenteren hoe zij in een bepaalde situatie zouden handelen en waarom zij hun eigen keuzes zouden maken.

4.3.8 Reflectie van de docenten op les 4

Tijdens de nabespreking gaven de docenten aan dat de studenten wel aanhaakten op het onderwerp 'sociale beïnvloeding'. Ze merkten dat de studenten zichzelf hier goed in konden herkennen, door de reacties die ze gaven. Zelf vonden ze de casussen leuk.

Daarnaast gaven de docenten aan dat de weerstand tijdens de opdracht *Terugblik* waarschijnlijk komt doordat studenten dit een lastige opdracht vinden. Ze benoemden dat reflecteren moeilijk is. De antwoorden die studenten gaven waren kort. Volgens de docenten liet dit zien dat de studenten hier moeite mee hadden. Zelf vonden ze de lessen van 'In Charge' een mooie eerste aanzet.

De docenten vonden de sfeer in de klas beter dan die week ervoor. De les werd minder onderbroken, waardoor er minder onrust was. De docenten benoemden dat ze een beetje rumoer niet vervelend vinden, maar het mag niet storend worden.

4.3.9 Interview met docenten

De docenten waren over het algemeen tevreden over het lespakket. Ze vonden het leuk om de lessen te geven. Het was weer eens wat anders en bovendien echt iets nieuws voor de LOB-lessen van deze

opleiding. De docenten gaven aan dat ze van plan waren om dit lespakket in een volgend schooljaar opnieuw aan te bieden aan de studenten.

De inhoud van het lespakket paste volgens de docenten goed bij de levensfase van eerstejaars mbo-studenten. Veel ICT-studenten hebben problemen met het reguleren van hun gamegedrag. Maar ook het gebruik van middelen zoals roken en alcohol is volgens de docenten zeker aan de orde bij deze studenten. De docenten vertelden dat de studenten binnen deze opleiding het, vergeleken met andere opleidingen, niet gewend zijn om veel te reflecteren. Dit betekent volgens de docenten echter niet dat dit lespakket niet geschikt voor hen zou zijn. De docenten merkten op dat de studenten eerst niet goed beseften hoe zij worden beïnvloed en wat het gevolg is van hun doen en laten. Dit lespakket prikkelde hen om hierover na te denken. Het kostte de docenten wel wat moeite om de studenten te helpen om de lesstof op zichzelf te betrekken en te vertalen naar eigen voorbeelden.

De docenten waren erg positief over de docentenhandleiding. Ze beschreven de handleiding als 'echt top' en 'super'. De handleiding was netjes uitgewerkt en er stond veel informatie in. De docenten vertelden dat het voor hen de eerste keer was dat ze een dergelijk lespakket uitvoerden en dat de handleiding hen hierbij echt geholpen heeft. De begeleidende PowerPoint-presentaties met de lesopbouw vonden de docenten ook erg mooi en prettig werken. Wel waren ze van mening dat sommige dia's overbodig waren. Ze benoemden dat ze er niet altijd bij stilstonden dat er een dia was bij een bepaald onderdeel, bijvoorbeeld wanneer studenten aan het werkblad moeten werken. Deze dia's zouden er volgens de docenten ook tussenuit kunnen.

De docenten vonden de opbouw van de lessen goed. Er zat ook genoeg afwisseling in de verschillende werkvormen. De docenten benoemden echter ook dat de studenten sommige lesonderdelen erg op elkaar vonden lijken, waardoor zij naar de docenten reageerden 'dat ze dit vorige keer toch al gedaan hebben'. De docenten vonden het vervolgens lastig om het onderscheid aan de studenten duidelijk te maken. Als voorbeeld benoemden de docenten de opdrachten *Challenge Yourself* en de *7-days-challenge*. De docenten merkten op dat de studenten begrepen dat dit was om te oefenen en dat er wat hen betreft geen reden is om dit aan te passen. Wat de uitvoering van deze opdracht extra ingewikkeld maakte volgens de docenten, is dat de studenten niet gewend zijn om huiswerk mee te krijgen. De docenten vroegen zich daarom af in hoeverre de studenten er daadwerkelijk mee bezig zijn geweest, aangezien ze dit in hun eigen tijd moesten doen.

De docenten waren positief over de werkbladen. Ze vonden het fijn dat er gebruik werd gemaakt van pdf-bestanden die de studenten konden invullen, omdat de studenten gewend zijn om alles op hun laptops te doen binnen deze opleiding. De docenten waren redelijk positief over de meeste filmpjes. De filmpjes die als intro en samenvatting van het lespakket gebruikt worden, vonden de docenten soms wat 'gemaakt' overkomen. Dit vonden ze echter ook inherent aan de vlogvorm die bij deze filmpjes is toegepast. De preventiewerker die in verschillende filmpjes uitleg geeft over beïnvloeding van gedrag en zelfcontrole vonden de docenten heel natuurlijk overkomen, maar soms ook een 'tikkeltje kinderachtig' omdat hij alles

heel rustig en duidelijk uitlegde. De voorbeelden van jongeren waren erg helpend. Sommige studenten vonden het erg lastig om persoonlijke voorbeelden te bedenken en de voorbeelden van anderen werkten hierbij ondersteunend. De docenten benoemden wel een fragment in één van de filmpjes dat wat hen betreft uit het filmpje gehaald kan worden. Dit fragment ging over een jongen die in het buitenland had gewoond. Deze jongen sloot niet goed aan bij de rest van de jongeren in de filmpjes en de docenten merkten ook dat hier veel commotie in de klas ontstond na het kijken van het filmpje. Dit maakte het lastiger om het filmpje serieus na te bespreken.

4.3.10 Vragenlijsten studenten

Ongezonde gewoonten

De studenten hebben voorafgaand aan en na afloop van de lessen verschillende vragen beantwoord over hun eigen ongezonde gewoonten. Van de 14 studenten uit leerjaar 1 die een voor- en nameting hebben ingevuld, is bij het merendeel van de studenten (N=8) de kennis over hun eigen ongezonde gewoonten gelijk gebleven. Een aantal studenten (N=4) gaf echter aan meer kennis te hebben over zijn of haar ongezonde gewoonten na de lessen. Daartegenover stonden enkele studenten (N=2) die na afloop van de lessen aangaven minder kennis te hebben over de eigen ongezonde gewoonten dan zij voorafgaand aan de lessen rapporteerden. De motivatie om ongezonde gewoonten te veranderen is bij een deel van de studenten (N=5) verbeterd. Zij gaven na afloop van de lessen aan meer motivatie te hebben om hun ongezonde gewoonten te veranderen dan zij voorafgaand aan de lessen rapporteerden. Daarentegen gaven enkele studenten (N=3) aan na de lessen juist minder motivatie te hebben. Bij de overige studenten is de motivatie gelijk gebleven (N=6). Na afloop van de lessen rapporteerde de meerderheid van de studenten (N=7) dat zij het na de lessen minder moeilijk vonden om hun ongezonde gewoonten te veranderen. Enkele andere studenten (N=2) gaven juist aan dit moeilijker te vinden. De rest van de studenten (N=5) rapporteerde na de lessen dat zij het even makkelijk of moeilijk vinden om hun ongezonde gewoonten te veranderen als voor de lessen.

Zelfcontrole

Het merendeel van de studenten (N=10) rapporteerde geen verandering in hun kennis over het uitvoeren van zelfcontrole. Enkele studenten (N=2) gaven na de lessen aan meer kennis te hebben over het uitoefenen van zelfcontrole dan zij voorafgaand aan de lessen hadden. Er waren ook studenten (N=2) die na de lessen juist minder kennis over zelfcontrole rapporteerden. Het merendeel van de studenten (N=8) rapporteerde na de lessen dat zij controle over hun gewoonten en gedrag net zo belangrijk vonden als zij voor de lessen aangaven. Daarnaast waren er enkele studenten (N=2) die aangaven dat zij het na de lessen belangrijker vonden om controle te hebben over hun gewoonten en gedrag. Verschillende andere studenten (N=4) vonden het juist minder belangrijk.

Na afloop van de lessen beoordeelden de studenten de mate waarin zij controle hebben over hun gedrag en gewoonten met een lager cijfer dan zij voorafgaand aan de lessen deden. Op een schaal van 1 tot 10 is de gemiddelde score van deze studenten gedaald van een 8.43 naar een 8.07. De studenten gaven ook

een lager cijfer voor hun vermogen om verleidingen te kunnen weerstaan. Op een schaal van 1 tot 10 is de gemiddelde score van deze studenten gedaald van een 7.93 naar een 7.36.

Sociale beïnvloeding

Het merendeel van de studenten (N=10) vond het na de lessen net zo belangrijk om eigen keuzes te maken als zij voorafgaand aan de lessen rapporteerden. Er waren ook enkele studenten (N=2) die dit na de lessen belangrijker vonden en enkele andere studenten (N=2) die dit na de lessen juist minder belangrijk vonden.

De meeste studenten (N=8) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door vrienden laten beïnvloeden. Er waren ook enkele studenten (N=2) die na de lessen aangaven zich minder door vrienden te laten beïnvloeden en enkele studenten (N=4) die juist meer sociale beïnvloeding door vrienden rapporteerden.

De meeste studenten (N=7) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door familie laten beïnvloeden. Er waren ook enkele studenten (N=2) die na de lessen aangaven zich minder door familie te laten beïnvloeden en verschillende studenten (N=5) die juist meer sociale beïnvloeding door familie rapporteerden.

De meeste studenten (N=8) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door klasgenoten laten beïnvloeden. Enkele studenten (N=3) rapporteerden na de lessen dat zij zich meer door hun klasgenoten laten beïnvloeden dan zij voorafgaand aan de lessen aangaven. Enkele andere studenten (N=3) rapporteerden juist minder beïnvloeding door klasgenoten.

Evaluatie van de lessen

Enkele studenten (N=2) vonden dat de lessen een beetje hebben geholpen bij het weerstaan van verleiders. Er waren ook verschillende studenten (N=4) die aangaven dat zij door de lessen niet beter begrepen hoe ze verleiders moeten weerstaan. De rest van de studenten (N=8) gaf aan hier geen mening over te hebben. Een paar studenten (N=2) gaven aan dat zij door de lessen hebben nagedacht over de risico's van hun eigen verleiders. Er waren ook verschillende studenten (N=5) bij wie dit niet het geval was. De overige studenten (N=7) gaven aan hier geen mening over te hebben. Eén student gaf aan door de lessen beter begrijpen waarom aan verleidingen wordt toegeven. Andere studenten (N=3) gaven aan dat dit niet het geval was en het merendeel van de studenten (N=10) had hier geen mening over.

Een deel van de studenten (N=5) rapporteerde dat zij door de lessen beter begrijpen wat zelfcontrole is. Een ander deel van de studenten (N=4) had hier geen mening over en verschillende studenten (N=4) vonden niet dat de lessen hiertoe hebben bijgedragen.

Een deel van de studenten (N=4) rapporteerde dat zij door de lessen een beetje beter in staat zijn om controle te houden over hun gedrag. Andere studenten (N=4) hadden hier geen mening over. Daarnaast waren er ook studenten (N=6) die niet van mening waren dat de lessen hebben bijgedragen aan hun zelfcontrole. Verschillende studenten (N=3) gaven aan dat zij serieus hebben deelgenomen aan de 7-

days-challenge. Andere studenten (N=3) gaven toe niet serieus te hebben deelgenomen. De meeste studenten (N=8) hadden hier geen mening over. De meeste studenten (N=8) hadden ook geen mening over het effect van de *challenge* op hun zelfcontrole. Sommige studenten (N=2) vonden dat de *challenge* hen geholpen had om hun zelfcontrole te verbeteren en de overige studenten (N=4) vonden dat de *challenge* hun zelfcontrole niet verbeterd heeft.

Na afloop van de lessen werd er ook aan de studenten gevraagd of dat zij de lessen 'In Charge' duidelijk, leuk, leerzaam en interessant vonden. Een deel van de studenten vond de lessen duidelijk (N=4) en een ander deel (N=3) vond de lessen minder duidelijk. De meeste studenten (N=7) hadden hier geen mening over. De meeste studenten (N=11) gaven aan dat zij de lessen niet leuk vonden. De overige studenten (N=3) hadden hier geen mening over. Ook vonden de meeste studenten (N=7) de lessen niet heel leerzaam. Andere studenten (N=6) hadden hier geen mening over en één student gaf aan de lessen wel leerzaam te vinden. De helft van de studenten (N=7) vond de lessen niet interessant, de andere helft van de studenten (N=7) had hier geen mening over.

4.3.11 Interviews met studenten

De studenten uit leerjaar 1 gaven aan dat ze van verschillende onderdelen iets hebben geleerd. Zo is de ene student zich bewust geworden van *triggers* die hem kunnen verleiden tot bepaald gedrag. De andere student gaf aan inzicht te hebben verkregen in persoonlijke verbeterpunten. Deze student benoemde dat de lessen goed zijn voor jongeren die moeite hebben met zelfcontrole. De andere student schatte in dat medestudenten er waarschijnlijk meer aan hebben gehad dan deze student zelf. Hij gaf aan de lessen interessant te vinden, maar dat hij veel eigenlijk al wel wist.

De studenten benoemden dat ze vooral de persoonlijke ervaringen van anderen erg interessant vonden. Dit konden de ervaringen zijn van de jongeren uit de video's, maar ook de verhalen van medestudenten. Verder werden de stellingenopdracht uit les 1 en de *7-days-challenge* goed ontvangen. De stellingenopdracht zorgde voor een goed gesprek in de klas. Bij de *7-days-challenge* werd als positief punt benoemd dat de studenten vrij zijn om hun eigen uitdaging te kiezen. De student die hierover begon, kon eigen doelen gebruiken (uitstelgedrag) en hier echt mee aan de slag. Naar eigen zeggen werd de student hier meer 'zelfbewust' van.

De video's in de lessen werden verschillend beoordeeld. De leerlingen vonden sommige video's interessant en leuk om naar te kijken. Andere vonden ze minder. Eén van de studenten benoemde dat de acteurs in de video's *In Charge zijn* en *Samenvatting In Charge* te enthousiast waren en dat ze daardoor niet aansloten bij de studenten.

Beide studenten waren positief over de docenten die de lessen verzorgden. Het paste binnen het vak waarin het werd aangeboden.

4.4. Mbo Leerjaar 2

4.4.1 Observatie les 1

De eerste les werd gegeven door twee docenten. Na een aantal huishoudelijke mededelingen, startte één van de docenten de eerste les met het voorlezen van de introductie. Het filmpje *In Charge* werd getoond en nabesproken met behulp van de voorbeeldvragen uit de instructies. De studenten hadden een serieuze houding en waren stil tijdens het bekijken van het filmpje. Tijdens de nabespreking gaven de studenten over het algemeen korte antwoorden. Er werden verschillende voorbeelden van verleidingen genoemd, waaronder gamen, roken en alcohol.

Het tweede blok (verleidingen) werd door de docent in eigen woorden ingeleid. De PowerPoint met stellingen werd opgestart en de stellingenopdracht werd serieus uitgevoerd. De stellingen over snacks op tafel en blowen werden overgeslagen. In plaats daarvan had de docent een stelling over gokken toegevoegd. De docenten deden zelf ook mee aan de opdracht door een positie op de denkbeeldige lijn te kiezen. De stellingen werden kort nabesproken met eigen vragen en voorbeeldvragen uit de instructies. Er ontstond een constructief gesprek tussen de docent en studenten, maar ook tussen de studenten onderling. De docent vroeg meermaals door op wat studenten zeiden.

Het filmpje *Dromen en ambities* van het tweede blok werd door de docent aan de studenten getoond zonder introductie. De studenten waren stil tijdens het afspelen van het filmpje. Vervolgens vroeg de docent de studenten om het werkblad te downloaden uit de Teams-omgeving, waarna de studenten elkaar interviewden over hun toekomstdromen en de antwoorden op het werkblad noteerden. De studenten deden serieus mee. De gesprekjes onderling gingen over de opdracht. Veel studenten benoemden het afmaken van de ICT-opleiding als belangrijk doel voor de toekomst. Tijdens de opdracht liepen de docenten rond door de klas om erop toe te zien dat de werkbladen werden ingevuld en om de studenten te helpen.

De opdracht *Challenge Yourself* werd door de docent zelf ingeleid. Daarna werd het werkblad ingevuld en moesten alle studenten aangeven wat hun *challenge* was voor de komende dagen. De studenten vroegen ook naar de *challenge* van de docent. De les werd afgerond met een eigen verhaal van de docent. Hiervoor werden afsluitende vragen gebruikt uit de instructies. De studenten reageerden neutraal op de vraag wat ze van de les vonden.

Met de eerste les werden drie doelen nagestreefd. Het eerste doel, *'De studenten benoemen hun eigen riskante gewoonten'*, lijkt te zijn behaald. Tijdens de bespreking van de verschillende opdrachten zijn verschillende verleiders en riskante gewoonten door de studenten benoemd. De andere twee doelen, *'De studenten leggen uit welke impact deze gewoonten kunnen hebben op toekomstige keuzes en ambities'* en *'De studenten leggen uit waarom gezond gedrag bijdraagt aan het realiseren van doelen en ambities'*, zijn niet klassikaal besproken. De studenten hebben dit voor zichzelf uitgewerkt op het werkblad, waardoor minder goed beoordeeld kon worden of deze doelen behaald zijn. De meeste studenten leken de

opdrachten redelijk serieus te hebben uitgevoerd, maar dit was niet voor iedereen even duidelijk zichtbaar. Tijdens de verschillende klassikale besprekingen vroegen de docenten goed door op de gevolgen van het gedrag en de gewoonten van de studenten. Uit de reacties van de studenten werd zichtbaar dat zij zich hierdoor meer bewust werden van de gevolgen van gemaakte keuzes. Voor sommige studenten gold echter ook dat zij de vertaling naar de langere termijn lastig vonden.

4.4.2 Reflectie van de docenten op les 1

De docenten gaven aan dat er een gemoedelijke sfeer in de klas was tijdens de les. Volgens hen deden alle studenten goed mee. De docenten merkten dat deze klas al twee jaar bij elkaar zit. Ze waren meer op elkaar ingespeeld. Daarnaast merkten de docenten ook op dat dit tweedejaars studenten zijn en dat tweedejaars studenten doorgaans serieuzer bezig zijn met hun studie.

De docenten hadden gehoopt dat ze meer tijd over zouden hebben als ze minder stellingen behandelden. Dit bleek in de praktijk niet het geval, doordat ze nu langer stilstonden bij de bespreking van iedere stelling. De docenten vonden het prettig dat er binnen de gebruikte werkvormen veel ruimte was voor interactie. De stellingenopdracht zorgde ervoor dat studenten verplicht werden om mee te doen en deze opdracht leende zich er ook goed voor om door te vragen. Daardoor kwam er volgens de docenten echt een klassikaal gesprek op gang over verleidingen.

4.4.3 Observatie les 2

De tweede les werd door één van de docenten gegeven. De docent leidde de tweede les in eigen woorden in. Hierin kwamen les 1 en de huiswerkopdracht ter sprake. De docent vroeg verschillende studenten naar hun ervaringen met de *challenge*. Verschillende studenten vertelden hoe het hen was vergaan. Eén van de studenten benoemde dat hij niet gebruikt had, waarna hij applaus kreeg vanuit de klas. Nadat een student de docent naar zijn *challenge* vroeg, vertelde de docent ook over zijn eigen ervaring. De docent vervolgde de les door het eerste blok (mijn gedrag) te introduceren en de studenten het werkblad uit de Teams-omgeving te laten downloaden. Vervolgens vroeg hij de studenten om de stellingen op het werkblad te lezen, waarna de studenten op werkblad invulden in hoeverre zij het met de stellingen eens waren. Het was rumoerig in de klas, waardoor de docent om aandacht moest vragen.

Het tweede blok werd geïntroduceerd volgens de instructies. De filmpjes *De wachtkamer* en *Triggers* werden getoond en nabesproken aan de hand van de voorbeeldvragen uit de instructies. Na het laatste filmpje bespraken de studenten in tweetallen wat hun persoonlijke *triggers* zijn. Deze antwoorden noteerden ze op het werkblad. Er volgde een gesprek over *triggers*. Er werden onder andere voorbeelden genoemd als het ruiken van een bepaalde geur, aan een bepaald persoon denken en reclame. De studenten deden serieus mee aan de opdracht en de nabespreking.

Het derde blok (mijn gedrag) werd geïntroduceerd door middel van de instructies. De stellingen van het begin van de les werden opnieuw bekeken en de uitkomsten werden klassikaal besproken. Ondanks dat

de studenten een serieuze houding hadden, volgden er weinig reacties op de vragen van de docent. Eén van de studenten gaf aan dat zijn mening niet is veranderd door het kijken naar een paar filmpjes.

De afronding van de les werd overgeslagen. De afsluitende vragen werden wel behandeld, maar ook hier volgden weinig reacties. De docent benoemde daarom zelf dat deze les inzicht heeft gegeven in wat *triggers* zijn, waarop enkele studenten instemmend reageren.

Met de tweede les werden vier doelen nagestreefd. De eerste twee doelen, "*De studenten leggen uit dat gedrag wordt beïnvloed door onbewuste processen*" en "*De studenten leggen uit welke rol onbewuste processen spelen bij ongezonde of riskante gewoontes en gedrag*", lijken te zijn behaald. Tijdens de klassikale bespreking van de verschillende opdrachten werd duidelijk dat de studenten snaptten hoe *triggers* werken en welke invloed *triggers* hebben op hun eigen gedrag. Ze gaven zelf verschillende nieuwe voorbeelden. De andere twee doelen, "*De studenten leggen uit dat het herkennen van triggers belangrijk is voor het ontwikkelen van gezond gedrag*" en "*De studenten uiten vertrouwen dat zij triggers voor ongezond gedrag kunnen herkennen*", konden niet geheel uit de klassikale bespreking worden afgeleid. Waarom het belangrijk is om *triggers* te herkennen kwam niet echt naar voren uit de antwoorden van studenten. Wel werd duidelijk dat de studenten voor zichzelf goed weten wat hun persoonlijke *triggers* zijn.

4.4.4 Reflectie van de docenten op les 2

De docent gaf aan dat hij deze les niet voldoende had voorbereid. Het was af en toe wat onrustig in de klas, maar dit was niet anders dan in andere lessen het geval was. De docent had wel de indruk dat de studenten minder geïnteresseerd waren dan het geval was bij de eerste les. Ze waren vaker afgeleid en moesten meer tot de orde geroepen worden. Bij de reflectie op de schaalvragen en bij de lesafsluiting kwam er weinig respons. De docent was wel positief verrast over input van de studenten tijdens het eerste deel van de les. Er kwamen veel reacties op de filmpjes. Vooral het filmpje over de wachtkamer sloeg aan.

4.4.5 Observatie les 3

De derde les werd door beide docenten samen gegeven. Eén van de docenten leidde de les in eigen woorden in. De docent gaf een korte samenvatting van les 1 en 2, waarna hij kort stilstond bij het thema van de derde les. Het klassikale gesprek over zelfcontrole werd overgeslagen. Het eerste lesonderdeel over zelfcontrole werd ook niet geïntroduceerd door de docent. Het filmpje *Wat is zelfcontrole?* werd direct getoond. De bijbehorende opdrachten werden wel uitgevoerd en nabesproken volgens de instructies. Tijdens de nabespreking van het filmpje was er minder aandacht voor het thema zelfcontrole dan ervóór. Dit kwam door een van de voorbeelden die in het filmpje werden getoond. De studenten gaven aan dat ze de jongen uit het filmpje niet begrepen en ook niet snaptten wat dit met zelfcontrole te maken heeft. De klassikale discussie bleef hierdoor hangen in de beoordeling van het filmpje en de daarin getoonde voorbeelden, zonder dat de vertaling naar de eigen situatie werd gemaakt. De studenten kregen

vervolgens de opdracht om het werkblad te downloaden. De studenten bespraken hierna in tweetallen succeservaringen uit het verleden en vulden deze in op het werkblad. Er leek wat weerstand te zijn onder de studenten, maar uiteindelijk gingen ze hier toch serieus mee aan de slag.

Het tweede blok (*7-days-challenge*) werd geïntroduceerd en uitgevoerd volgens de instructies. Aan de SMART-methode werd weinig aandacht geschonken, maar bij het rondlopen door de klas hielp de docent de studenten hier wel mee. De studenten werden niet in groepjes ingedeeld aan de hand van de gekozen *challenge*. In plaats daarvan werkten de studenten samen met de studenten die naast hen zitten. De doelen en het actieplan werden klassikaal besproken. De studenten werkten serieus aan de opdracht. Zodra ze klaar waren verslaptte de aandacht en ging een deel over op zijn of haar telefoon. Bij de nabespreking werden enkele *challenges* gedeeld. Voorbeelden van gekozen *challenges* waren naar buiten gaan in plaats van gamen, minder uitstellen, op tijd naar bed gaan en niet roken.

De docent rondde de les af door de voorbeeldtekst uit de docentenhandleiding voor te lezen. Hij vroeg de studenten of ze met het werkblad konden werken en wenste hen succes met de *7-days-challenge*. Bij enkele studenten was wat weerstand zichtbaar, maar iedereen gaf wel aan te begrijpen wat de bedoeling was.

Met de derde les werden vier doelen nagestreefd. Het eerste doel, *'De studenten leggen uit op welke manier zij zelf controle kunnen uitoefenen op hun gewoonten en gedrag'*, lijkt te zijn behaald. Tijdens de klassikale bespreking van de verschillende opdrachten werd duidelijk dat de studenten begrijpen hoe zelfcontrole werkt. Ook het tweede doel, *'De studenten spreken zich positief uit over het toepassen van zelfcontrolevaardigheden'*, lijkt te zijn behaald. Er zijn verschillende succesverhalen gedeeld in de klas. De andere twee doelen, *'De studenten uiten vertrouwen dat zij zelfcontrole vaardigheden kunnen toepassen'* en *'De studenten demonstreren het toepassen van zelfcontrolevaardigheden in de uitvoering van de 7-days-challenge'*, zijn niet klassikaal besproken. De meeste studenten hebben de *challenge* serieus voorbereid. Bij sommige studenten was echter ook sprake van weerstand om thuis met de *challenge* aan de slag te gaan. Doordat de daadwerkelijke *challenge* niet in de les werd uitgevoerd maar als huiswerk is meegegeven, kon het behalen van het laatste doel niet geobserveerd worden.

4.4.6 Reflectie van de docenten op les 3

De docenten benoemden dat de les in leerjaar 2 beter verliep dan de les in leerjaar 1. Ze verklaarden dit deels doordat ze de les nu zelf ook al een keer hadden gegeven, maar ook doordat 'deze studenten nou eenmaal in leerjaar 2 zitten en een meer serieuze houding hadden tijdens de les'.

De docenten vertelden dat de filmpjes voor deze leeftijd studenten soms wat kinderachtig waren. Dat konden ze merken aan de reacties uit de klas tijdens de klassikale nabespreking. De docenten vonden het wel lastig op de *7-days-challenge* als huiswerk mee te geven. Ze vonden dit een mooie werkvorm, waarmee ze graag serieus mee aan de slag zouden gaan. Maar doordat de studenten normaal nauwelijks

huiswerk krijgen, was het volgens de docenten moeilijk om hen hiervoor te motiveren. Toch verwachtten ze dat het merendeel van de studenten de *7-days-challenge* wel zou proberen.

4.4.7 Observatie les 4

De laatste les werd door één van de docenten gegeven. Hij startte de vierde les met een eigen introductie. Vervolgens vroeg de docent aan de studenten of zij konden vertellen waarover de vorige les ging. Hierop volgde antwoorden als 'zelfcontrole' en 'de *challenge*'. Vervolgens opende de docent de PowerPoint over de *7-days-challenge* en besprak hij de *challenge* klassikaal na. Er waren enkele studenten die iets over hun *challenge* vertelden. Bij een van hen was de *challenge* niet gelukt. Hij wilde minder gamen, maar er was net een nieuwe game uit waardoor hij juist meer gegamed had. Een andere student was er wel in geslaagd om gezonder te eten. Voor deze student was de *challenge* een mooi vervolg op een ontwikkeling die hij zelf ook al had ingezet. De meeste studenten reageerden echter nauwelijks op de vragen van de docent.

Het tweede blok (invloed van anderen) werd door de docent in eigen woorden ingeleid. Het filmpje *De invloed van anderen* werd getoond en nabesproken met behulp van de voorbeeldvragen uit de instructies. De studenten reageerden nagenoeg niet op de inhoud van het filmpje, maar reageerden wat lacherig. Enkele studenten maakten negatieve opmerkingen over de wijze waarop het filmpje is geëdit. De docent vroeg de studenten vervolgens om de casussen te downloaden uit de Teams-omgeving. De casussen werden vervolgens in kleine groepjes besproken. De meeste studenten deden serieus mee. Bij de klassikale nabespreking kwam een constructief gesprek op gang tussen de docent en de studenten. Hierbij toonden de studenten een serieuze houding.

Het derde blok werd door de docent in eigen woorden ingeleid. Vervolgens vroeg hij de studenten om de reflectievragen op het werkblad in te vullen. De opdracht werd niet nabesproken. Hij rondsde de les af volgens de instructies. Tijdens het filmpje *Samenvatting In Charge* kwamen er opnieuw een aantal opmerkingen over de editing.

Met de vierde les werden drie doelen nagestreefd. Het eerste doel, '*De studenten leggen uit op welke manier zij zelf controle kunnen uitoefenen op hun gewoonten en gedrag*', kon maar beperkt worden beoordeeld. Tijdens de bespreking van de *7-days-challenge* werd duidelijk dat een aantal studenten begrijpt hoe zelfcontrole werkt. Maar doordat een deel van de studenten niet of nauwelijks reageerde, kon niet worden beoordeeld of dit voor iedereen gold. Het tweede doel, '*De studenten spreken zich positief uit over het verminderen van sociale beïnvloeding*', lijkt te zijn behaald. Tijdens de nabespreking van de casussen bleek dat studenten waarde hechten aan het maken van eigen keuzes. Het laatste doel, '*De studenten uiten vertrouwen dat zij weerstand kunnen bieden tegen sociale beïnvloeding*', lijkt ook behaald. Bij het bespreken van de casussen lieten de studenten zien dat zij goed konden beargumenteren hoe zij in een bepaalde situatie zouden handelen en waarom zij hun eigen keuzes zouden maken.

4.4.8 Reflectie van de docenten op les 4

Tijdens de nabespreking gaven de docenten aan dat het onderwerp 'sociale beïnvloeding' aansluit bij de studenten. Uit de reacties bleek dat de studenten zichzelf goed herkenden in de casussen. De docenten vonden de casussen zelf ook een leuke werkvorm die goed aansluit bij de klas.

Daarnaast gaven de docenten aan dat de weerstand tijdens de opdracht *Terugblik* waarschijnlijk komt doordat studenten dit een lastige opdracht vinden. Ze benoemden dat reflecteren moeilijk is. De antwoorden die studenten gaven waren kort. Volgens de docenten liet dit zien dat ze hier moeite mee hadden. Zelf vonden ze de lessen van 'In Charge' een mooie eerste aanzet.

De docenten vonden de sfeer in de klas beter dan die week ervoor. De les werd minder onderbroken, waardoor er minder onrust was. De docenten benoemden dat ze een beetje rumoer niet vervelend vinden, maar het mag niet storend worden.

4.4.9 Interview met docenten

De lessen voor leerjaar 2 werden door dezelfde docenten verzorgd als de lessen voor de studenten uit leerjaar 1. Het interview met deze docenten is beschreven in paragraaf 4.3.9. De docenten gaven aanvullend op de eerder beschreven evaluatie van het lespakket aan dat ze de lessen net iets beter vonden passen bij de leefwereld van eerstejaars studenten dan bij tweedejaars studenten. Dit gold met name voor sommige filmpjes, die voor studenten uit het tweede leerjaar wat kinderachtig waren.

4.4.10 Vragenlijsten studenten

Ongezonde gewoonten

De studenten hebben voorafgaand aan en na afloop van de lessen verschillende vragen beantwoord over hun eigen ongezonde gewoonten. Van de 9 studenten uit leerjaar 2 die een voor- en nameting hebben ingevuld, is bij het merendeel van de studenten (N=5) de kennis over hun eigen ongezonde gewoonten gelijk gebleven. Eén student gaf aan na de lessen meer kennis te hebben over de eigen ongezonde gewoonten. Daartegenover stonden enkele studenten (N=3) die na afloop van de lessen aangaven minder kennis te hebben over hun ongezonde gewoonten dan zij voorafgaand aan de lessen rapporteerden. De motivatie om ongezonde gewoonten te veranderen is bij een deel van de studenten (N=3) verbeterd. Zij gaven aan dat zij na afloop van de lessen aan meer motivatie hadden om hun ongezonde gewoonten te veranderen dan zij voorafgaand aan de lessen rapporteerden. Daarentegen gaf één student aan na de lessen juist minder motivatie te hebben. Bij de overige studenten is de motivatie gelijk gebleven (N=5). Na afloop van de lessen rapporteerde één student dat het na de lessen makkelijker was om zijn of haar ongezonde gewoonten te veranderen. Enkele andere studenten (N=2) gaven juist aan dit moeilijker te vinden. De rest van de studenten (N=6) rapporteerde na de lessen dat zij het even makkelijk of moeilijk vinden om hun ongezonde gewoonten te veranderen als vóór de lessen.

Zelfcontrole

Het merendeel van de studenten (N=7) rapporteerde geen verandering in hun kennis over het uitvoeren

van zelfcontrole. Eén student gaf na de lessen aan meer kennis te hebben over het uitoefenen van zelfcontrole dan voorafgaand aan de lessen. Er was ook één student die na de lessen juist minder kennis over zelfcontrole rapporteerde. Het merendeel van de studenten (N=7) rapporteerde na de lessen dat zij controle over hun gewoonten en gedrag net zo belangrijk vonden als zij vóór de lessen aangaven. Daarnaast was er één student die aangaf dat controle hebben over de gewoonten en gedrag na de lessen belangrijker was geworden en één student vond het juist minder belangrijk.

Na afloop van de lessen beoordeelden de studenten de mate waarin zij controle hebben over hun gedrag en gewoonten met een hoger cijfer dan zij voorafgaand aan de lessen deden. Op een schaal van 1 tot 10 is de gemiddelde score van deze studenten gestegen van een 8.11 naar een 8.33. De studenten gaven ook een hoger cijfer voor hun vermogen om verleidingen te kunnen weerstaan. Op een schaal van 1 tot 10 is de gemiddelde score van deze studenten gestegen van een 7.22 naar een 7.67.

Sociale beïnvloeding

Het merendeel van de studenten (N=5) vond het na de lessen net zo belangrijk om eigen keuzes te maken als zij voorafgaand aan de lessen rapporteerden. Er waren ook enkele studenten (N=3) die dit na de lessen belangrijker vonden en één student vond dit na de lessen juist minder belangrijk.

De meeste studenten (N=7) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door vrienden laten beïnvloeden. Eén student gaf na de lessen aan zich minder door vrienden te laten beïnvloeden en één student rapporteerde juist meer sociale beïnvloeding door vrienden.

De meeste studenten (N=6) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door familie laten beïnvloeden. De andere studenten (N=3) gaven na de lessen aan zich minder door familie te laten beïnvloeden.

De meeste studenten (N=6) rapporteerden geen verandering in de mate waarin zij zich door klasgenoten laten beïnvloeden. Eén student liet zich na de lessen meer door klasgenoten beïnvloeden dan voorafgaand aan de lessen en enkele andere studenten (N=2) rapporteerden juist minder beïnvloeding door klasgenoten.

Evaluatie van de lessen

Enkele studenten (N=2) vonden dat de lessen een beetje hebben geholpen bij het weerstaan van verleiders. Er waren ook verschillende studenten (N=3) die aangaven dat zij door de lessen niet beter begrepen hoe ze verleiders moeten weerstaan. De rest van de studenten (N=4) gaf aan hier geen mening over te hebben. De meeste studenten (N=5) gaven aan door de lessen te hebben nagedacht over de risico's van hun eigen verleiders. Er waren ook verschillende studenten (N=3) bij wie dit niet het geval was en één student gaf aan hier geen mening over te hebben. Verschillende studenten (N=3) gaven aan door de lessen beter begrijpen waarom aan verleidingen wordt toegeven. Andere studenten (N=3) gaven aan dat dit niet het geval was en de rest van de studenten (N=3) had hier geen mening over.

Een deel van de studenten (N=3) rapporteerde dat zij door de lessen beter begrijpen wat zelfcontrole is. Een ander deel van de studenten (N=3) had hier geen mening over en verschillende studenten (N=4) vonden niet dat de lessen hiertoe hebben bijgedragen.

Eén student rapporteerde door de lessen een beetje beter in staat te zijn om controle te houden over het eigen gedrag. Andere studenten (N=4) hadden hier echter geen mening over. Daarnaast waren er ook studenten (N=4) die niet van mening waren dat de lessen hebben bijgedragen aan hun zelfcontrole. De meeste studenten (N=6) gaven aan dat zij serieus hebben deelgenomen aan de *7-days-challenge*. Andere studenten (N=2) gaven toe niet serieus te hebben deelgenomen en één student had hier geen mening over. De meeste studenten (N=6) vonden dat de *challenge* hun zelfcontrole niet verbeterd heeft. Andere studenten (N=2) vonden dat de *challenge* hen geholpen had om hun zelfcontrole te verbeteren en één student had geen mening over het effect van de *challenge* op zijn of haar zelfcontrole.

Na afloop van de lessen is er ook aan de studenten gevraagd of dat zij de lessen 'In Charge' duidelijk, leuk, leerzaam en interessant vonden. Een paar studenten (N=2) vond de lessen duidelijk, één student vond de lessen niet duidelijk en de rest (N=6) gaf aan hier geen mening over te hebben. De waardering voor de lessen is wisselend. De meeste studenten (N=4) gaven geen mening bij de vraag of ze de lessen leuk vonden. Een deel van de studenten (N=3) vond de lessen niet zo leuk en een paar studenten (N=2) gaven aan de lessen wel leuk te vinden. De meeste studenten (N=4) vonden de lessen leerzaam, een deel van de studenten (N=3) vond dit niet het geval en de rest (N=2) had hier geen mening over. Tot slot vonden een paar studenten (N=2) de lessen interessant. Andere studenten (N=4) vonden dat dit niet het geval was en de rest (N=3) had hier geen mening over.

4.4.11 Interviews

Er werden twee studenten uit leerjaar 2 geïnterviewd over de lessen. Deze studenten gaven aan dat ze zich meer bewust waren geworden van hun gewoonten en verleidingen. Volgens de studenten hielpen de lessen vooral bij het bewust worden van 'gewoonten in je dagelijks leven die normaal gesproken niet opvallen', zoals telefoongebruik. Ze vonden het fijn om dit te ervaren. Verder benoemden de studenten dat 'In Charge' waarschijnlijk meer van toepassing is op andere studenten, omdat ze zelf geen 'last hebben van verslavingen'.

Beide studenten gaven aan dat ze geen theoretische kennis hebben opgedaan tijdens de lessen. Het draaide voor hen vooral om het opdoen van meer zelfkennis. De ene student gaf aan dat 'hij had geleerd om naar zichzelf te kijken'. De andere student gaf aan dat 'hij zich bewuster is geworden van zichzelf'. Deze student benoemde dat hij wel meer had willen leren over de theorie achter het construct beïnvloeding.

Volgens de studenten zaten er wel leuke, leerzame opdrachten in 'In Charge'. Eén van de studenten vond voornamelijk de interactieve opdrachten leuk. Hierbij werd de stellingenopdracht als voorbeeld gegeven. Ook het in gesprek gaan met medestudenten werd positief ontvangen. De student benoemde dat hij het

prettig vond dat hij constant iets moest doen. Hij gaf aan dat hij zich door de afwisselende werkvormen beter kon concentreren dan bij andere lessen.

Eén van de studenten gaf aan dat de *7-days-challenge* het minst interessant was. Deze student had dan ook niet serieus meegedaan. Hij verwachtte niet dat een schoolopdracht er echt voor kon zorgen dat iemand aan zijn of haar problemen ging werken. De andere student beoordeelde het filmpje over zelfcontrole het slechtst. Hij begreep niet wat de gegeven voorbeelden met zelfcontrole te maken hadden. Ook gaf deze student aan dat de filmpjes wat kinderachtig waren. Ze hadden een hoog 'Jeugdjournaal-gehalte'.

5. Conclusies en aanbevelingen

In het pilotonderzoek naar de uitvoerbaarheid, geschiktheid en werkzaamheid van 'In Charge' zijn verschillende databronnen gecombineerd. Hierdoor is een goed overzicht ontstaan van de wijze waarop 'In Charge' in de vier verschillende klassen is uitgevoerd en welke resultaten dit heeft opgeleverd. In dit hoofdstuk beschrijven we de eerste indruk van de uitvoerbaarheid, geschiktheid en werkzaamheid van het lespakket 'In Charge'. Daarnaast benoemen we enkele aanbevelingen voor verbetering van 'In Charge'.

5.1. Uitvoerbaarheid 'In Charge'

Om een eerste indruk te krijgen van de uitvoerbaarheid van 'In Charge' is aan de hand van de verschillende databronnen gezocht naar informatie om antwoord te geven op de eerste onderzoeksvraag:

1. Zijn de lessen van 'In Charge' uitvoerbaar in de bovenbouw van het vo (havo en vwo) en in de eerste twee leerjaren van het mbo (niveau 3 en 4)?

Uit de lesobservaties en de gesprekken met de docenten blijkt dat de lessen van 'In Charge' uitvoerbaar zijn in de bovenbouw van het vo en de eerste twee leerjaren van het mbo. De docenten gaven aan dat de docentenhandleidingen per les duidelijk waren en ondersteunend werkten bij het uitvoeren van de lessen. Ditzelfde gold voor de begeleidende PowerPoint-presentaties, waarin de opzet van de les is weergegeven. Hoewel de docenten tijdens de les op bepaalde punten afweken van de beschreven werkwijze in de docentenhandleiding, zijn de lessen 'In Charge' grotendeels uitgevoerd zoals in de handleiding is beschreven.

De uitvoerbaarheid van 'In Charge' werd wel enigszins bemoeilijkt doordat de lessen zijn uitgevoerd als onderdeel van de mentorles (vo) of de LOB-les (mbo). In deze lessen wordt normaal gesproken geen huiswerk meegegeven aan de leerlingen of studenten. De huiswerkopdrachten *7-days-challenge* (les 3) en in mindere mate de opdracht *Challenge Yourself* (les 1) zijn belangrijke onderdelen van het lespakket 'In Charge', omdat deze huiswerkopdrachten de leerlingen of studenten in staat stellen om daadwerkelijk te oefenen. Dit zorgt ervoor dat de lessen niet alleen inwerken op de bewustwording en opvattingen van leerlingen of studenten, maar dat deze ook kunnen ondersteunen bij de ontwikkeling van vaardigheden. Uit het effectonderzoek naar de vorige versie van 'In Charge' bleek dat de *7-days-challenge* een van de werkzame elementen uit het lespakket was. Oefenen met de *7-days-challenge* was gerelateerd aan verschillende voorspellers van alcoholgebruik. Leerlingen of studenten die deelnamen aan de *7-days-challenge* rapporteerden een negatievere houding en negatievere ervaren sociale normen ten opzichte van alcohol. Het is dus belangrijk dat deze huiswerkopdracht wordt uitgevoerd. Verschillende docenten gaven echter aan dat zij het lastig vonden om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk leerlingen of studenten de *challenges* uitvoerden. Uiteindelijk zijn zij er allen in geslaagd om een deel van de klas aan de *challenges* te laten deelnemen. In een aantal klassen was er wel sprake van weerstand. Dit was met name zichtbaar bij de tweedejaars studenten van het mbo. De uitvoerbaarheid van 'In Charge' kan mogelijk worden

verbeterd door hier in de docententraining meer aandacht aan te schenken en de docenten voorafgaand aan de lessen alvast te laten nadenken hoe ze dit bij hun klas het beste kunnen aanpakken.

Een lesonderdeel bleek in de praktijk minder goed uit te pakken dan voorafgaand aan de pilot werd verwacht. In de tweede les moesten de leerlingen of studenten aan het begin en aan het einde van de les reflecteren op de mate waarin zij denken dat ze worden beïnvloed in hun gedrag. De gedachte hierachter was dat veel mensen de invloed van anderen onderschatten en dat de lesstof ertoe zou bijdragen dat leerlingen of studenten zich hier meer bewust van worden. Tijdens de pilot bleek dat dit bij sommige leerlingen of studenten inderdaad het geval was, maar dat de herhaling van vragen bij andere leerlingen of studenten voor irritatie zorgde. Dit maakte de nabespreking van dit lesonderdeel lastiger en zorgde ervoor dat het gewenste effect onvoldoende werd herhaald. De uitvoerbaarheid van 'In Charge' zal naar verwachting toenemen als er gezocht wordt naar een andere werkvorm om de leerlingen of studenten bewust te maken van de mate waarin zij in hun gedrag worden beïnvloed.

5.2. Geschiktheid 'In Charge'

Om een eerste indruk te krijgen van de geschiktheid van 'In Charge' is aan de hand van de verschillende databronnen gezocht naar informatie om antwoord te geven op de tweede onderzoeksvraag:

2. Zijn de lessen en bijbehorende lesmaterialen geschikt voor leerlingen en studenten van het voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs?

De bevindingen uit de lesobservaties, de gesprekken met de docenten en de vragenlijsten en interviews bij de leerlingen of studenten wijzen erop dat de lessen en bijbehorende lesmaterialen grotendeels geschikt zijn voor leerlingen in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs en studenten in het middelbaar beroepsonderwijs.

Uit de lesobservaties bleek dat het in alle klassen die aan het pilotonderzoek hebben deelgenomen in meer of mindere mate is gelukt het gesprek op gang te brengen over verleidingen, *triggers*, zelfcontrole en sociale beïnvloeding. Uit de klassikale gesprekken bleek dat de meeste leerlingen of studenten de lesstof begrepen en deze konden vertalen naar hun eigen gewoonten en gedrag. Er waren wel grote verschillen tussen de klassen. Het was zichtbaar dat de vo-leerlingen van nature minder moeite hebben met (zelf)reflectie dan het geval was bij de mbo-studenten. Hierdoor moesten de docenten op het mbo meer moeite doen om de gesprekken op gang te brengen. In het interview gaven de docenten aan dat studenten van de ICT-opleiding vergeleken met andere opleidingen minder gewend zijn om te reflecteren. Dit bleek ook uit het effectonderzoek naar de vorige versie van 'In Charge'. Daaruit kwam naar voren dat de lessen bij ICT-studenten moeizamer verliepen dan bijvoorbeeld het geval was bij studenten van de opleiding 'Zorg & Welzijn'. Uit de lesobservaties in het huidige pilotonderzoek bleek dat de docenten er uiteindelijk wel in slaagden om de studenten te laten nadenken over hun eigen gedrag en gewoonten. De docenten benoemden dit na afloop ook. Ze merkten dat de studenten eerst niet goed beseften hoe zij

beïnvloed worden en wat het gevolg is van hun doen en laten, maar dat het lespakket hen prikkelde om hierover na te denken. Zij waren dan ook van mening dat het lespakket ook geschikt is voor ICT-studenten.

De docenten waren allen van mening dat 'In Charge' goed aansloot bij de leefwereld van hun leerlingen of studenten. Wel was één van de docenten kritisch over de lengte van het lespakket. Hij was van mening dat het niveau voor zijn klas te laag was, omdat zijn leerlingen een hoog denktempo hadden en al bekend waren met veel van de theorie uit het lespakket. Tegelijkertijd blijkt uit de vragenlijsten dat zijn leerlingen juist het meest positief waren over het lespakket. Hoewel de meeste leerlingen uit de deze klas geen mening hadden over de lessen en een deel zich negatief uitliet, was er in deze klas ook een aanzienlijke groep leerlingen die de lessen, leuk, leerzaam en interessant vond. De andere docenten oordeelden positief over de opbouw, duur en uitwerking van het lespakket. Zij vonden het lespakket goed in elkaar zitten en passend voor hun leerlingen of studenten. De mbo-docenten vonden wel dat het lespakket beter aansloot bij eerstejaars studenten dan bij tweedejaars studenten. Zij vonden sommige filmpjes voor tweedejaars studenten wat kinderachtig.

De leerlingen of studenten waren zelf kritisch over het lespakket. De meeste leerlingen of studenten vonden de lessen duidelijk (N=37) en een aanzienlijk deel van de leerlingen of studenten vond de lessen leerzaam (N=17), maar er was een aanzienlijke groep leerlingen of studenten die in de vragenlijst aangaf dat zij de lessen niet leuk (N=31) en niet interessant (N=27) vonden. De mbo-studenten waren kritischer in hun oordeel dan de vo-leerlingen. Een verklaring hiervoor kan zijn dat de 'In Charge'-lessen vragen om zelfreflectie, wat door de ICT-studenten die aan deze pilot hebben deelgenomen lastiger werd gevonden dan door de vo-leerlingen. De docenten benoemden in hun reflectie op de lessen dat veel van de weerstand die hun studenten lieten zien voortkwam uit het feit dat zij iets moeilijk vonden. Maar het feit dat zij het lastig vinden om over zichzelf na te denken, wil volgens de docenten niet zeggen dat de lessen daarom voor hen niet geschikt zijn. Daarnaast is het ook de vraag in hoeverre het haalbaar is dat alle leerlingen of studenten de lessen leuk en interessant vinden. De adolescentie is ook een fase waarin jongeren zich afzetten tegen volwassenen, waarbij een deel van hen negatief reageert op bijna alles dat wordt aangeboden.

Hoewel het lespakket 'In Charge' grotendeels geschikt lijkt voor leerlingen in de bovenbouw van het vo en studenten in de eerste leerjaren van het mbo, was er ook een element dat niet goed bleek aan te sluiten. In de derde les werd met behulp van een video aandacht gegeven aan het begrip 'zelfcontrole'. De video startte met de preventiewerker die uitleg gaf over zelfcontrole. Vervolgens vertelde een aantal jongeren in de video iets over situaties waarin zij zelfcontrolevaardigheden moesten inzetten en wat ze hierdoor hebben bereikt. In alle klassen kwam naar voren dat ze het verhaal van één van de jongeren niet passend vonden bij het onderwerp. Dit leidde ertoe dat de nabespreking van de video voornamelijk ging over deze jongere en niet over zelfcontrole. Tijdens de observaties was zichtbaar dat het voor de docenten moeilijk was om het gesprek te draaien. In de gesprekken met de docenten kwam dit onderdeel ook naar voren

als niet passend. Het is daarom wenselijk om dit onderdeel van de video te vervangen door een voorbeeld dat beter aansluit bij de leefwereld van de leerlingen of studenten.

5.3. Werkzaamheid 'In Charge'

Om een eerste indruk te krijgen van de werkzaamheid van 'In Charge' is aan de hand van de verschillende databronnen gezocht naar informatie om antwoord te geven op de derde onderzoeksvraag:

3. Worden de doelen van 'In Charge' bereikt?

Deze laatste onderzoeksvraag is minder gemakkelijk te beantwoorden. Dit komt doordat met het lespakket verschillende doelen worden nagestreefd en doordat de bevindingen uit de verschillende databronnen niet altijd in dezelfde richting wijzen. Hiervoor zijn verschillende verklaringen denkbaar, die in deze paragraaf uiteen zijn gezet.

5.3.1 Bewustwording

'In Charge' richt zich op verschillende determinanten van gedrag, welke aansluiten bij verschillende fasen uit het I-Change model. De eerste fase is de bewustwordingsfase. Voordat leerlingen of studenten daadwerkelijk gezonder gedrag laten zien is het belangrijk dat zij nadenken over hun eigen ongezonde gewoonten en gedrag, en over de verschillende bewuste en onbewuste processen die hierbij een rol spelen. Om dit te bereiken zijn er verschillende doelen geformuleerd die allemaal betrekking hebben op de gedragsdeterminant **kennis/(zelf)bewustzijn**. Met behulp van de schriftelijke vragenlijst is nagegaan of er verandering is opgetreden bij de leerlingen of studenten in hun kennis over ongezonde gewoonten en zelfcontrole. De resultaten van deze vragenlijsten laten een wisselend beeld zien. Bij de meeste klassen was te zien dat de grootste groep leerlingen of studenten geen verandering ervaarde. De groep die daarna het grootst was, was de groep die wel een verandering ervaarde en bij wie deze verandering de gewenste richting had. Deze leerlingen of studenten rapporteerden dat zij na afloop van de lessen meer kennis hadden over hun ongezonde gewoonten en zelfcontrole dan voorafgaand aan de lessen. In klas B zaten de meeste leerlingen die een verandering in gewenste richting lieten zien. In elke klas zaten echter ook leerlingen of studenten die een verandering in ongewenste richting laten zien: zij rapporteerden na de lessen dus juist minder kennis en (zelf)bewustzijn dan voorafgaand aan de lessen. De bevindingen uit de vragenlijsten zouden erop kunnen wijzen dat 'In Charge' bij de meeste leerlingen of studenten geen effect heeft gehad op hun kennis en zelfbewustzijn ten aanzien van hun ongezonde gewoonten en zelfcontrolevaardigheden. Het is echter de vraag of deze manier van meten wel sensitief genoeg was om het resultaat van de lessen te meten. Er is in de vragenlijst ook rechtstreeks aan de leerlingen of studenten gevraagd of zij vonden dat de lessen hadden bijgedragen aan hun kennis en (zelf)bewustzijn. Een aanzienlijk deel van de leerlingen of studenten gaf aan dat ze door de lessen beter begrepen hoe ze verleiders kunnen weerstaan (N=17) en waarom ze aan verleiders toegeven (N=21). Ook gaf de

meerderheid van de leerlingen of studenten aan dat zij door de lessen hebben nagedacht over de risico's van hun eigen ongezonde gewoonten en gedrag (N=27).

Uit de lesobservaties bleek dat de meeste werkvormen, die zouden moeten bijdragen aan meer kennis en (zelf)bewustzijn, serieus werden uitgevoerd door het overgrote deel van de leerlingen en studenten (zoals de stellingen, nadenken over verschillende scenario's, schaalvraag, educatieve video, nadenken over moeilijke situaties). Uit de klassikale bespreking van verschillende opdrachten bleek bovendien dat de meeste leerlingen en studenten tijdens de lessen hebben nagedacht over de eigen ongezonde gewoonten en riskant gedrag. Ook hebben ze nagedacht over de verschillende processen die hier invloed op hebben. De onderzoeksassistent die de lessen heeft geobserveerd concludeerde dat de verschillende doelen in alle klassen in meer of mindere mate zijn behaald. Deze doelen waren goed te observeren doordat deze klassikaal werden besproken.

Uit de interviews met de docenten en de studenten kwam ook naar voren dat de 'In Charge'-lessen ertoe hebben bijgedragen dat de leerlingen en studenten over zichzelf hebben nagedacht. De geïnterviewde studenten gaven aan dat ze het gevoel hadden 'meer zelfbewust' te zijn. Specifiek gaven meerdere studenten aan dat ze meer te weten zijn gekomen over hun verleiders en *triggers*. De verschillende databronnen wijzen erop dat de 'In Charge'-lessen voor een aanzienlijk deel van de leerlingen en studenten hebben geleid tot meer bewustwording. Dit is een eerste stap voor gedragsverandering, zoals in het I-Change model wordt beschreven.

5.3.2 Motivatie

De tweede fase die in het I-Change model wordt beschreven is de motivatiefase. Tijdens de lessen van 'In Charge' worden de leerlingen of studenten op verschillende manieren gemotiveerd om alternatief of gezond gedrag uit te proberen. Er zijn verschillende gedragsdeterminanten die inwerken op de motivatie om bepaald gedrag te vertonen: uitkomstverwachtingen of attitude, ervaren sociale normen en de eigen-effectiviteitsverwachting. In de 'In Charge'-lessen zijn verschillende werkvormen opgenomen die als doel hebben om een van deze gedragsdeterminanten te beïnvloeden.

Er zijn verschillende doelen opgesteld bij de gedragsdeterminant **uitkomstverwachting of attitude**. Opnieuw laten de resultaten van de vragenlijsten een wisselend beeld zien. De attitude ten opzichte van zelfcontrole en het maken van eigen keuzes was bij de meerderheid van de leerlingen of studenten niet veranderd. Doordat verreweg de meeste leerlingen en studenten ook voorafgaand aan de lessen al aangaven dat zij zelfcontrole en het maken van eigen keuzes belangrijk vonden, was hier weinig ruimte voor verbetering. De groep leerlingen en studenten die een positievere attitude had gekregen tegenover zelfcontrole (N=10) was vergelijkbaar met de groep leerlingen en studenten die juist een negatievere attitude had gekregen (N=11). Voor het maken van eigen keuzes gold dat de groep leerlingen of studenten met positievere attitude (N=17) groter was dan de groep leerlingen en studenten met een negatievere attitude (N=11). In klas A zaten de meeste leerlingen met een positievere attitude ten opzichte van zelfcontrole en het maken van eigen keuzes. Deze uitkomsten zouden erop kunnen wijzen

dat de 'In Charge'-lessen bij de meeste leerlingen en studenten geen uitwerking hebben gehad op hun attitude ten opzichte van zelfcontrole en het maken van eigen keuzes. Dit zou kunnen komen doordat de meeste leerlingen of studenten op de voormeting al een positieve attitude hadden, waarbij de vragenlijst onvoldoende sensitief was voor het meten van verandering. De uitkomsten wijzen er ook op dat 'In Charge' een verschillende uitwerking had op verschillende groepen leerlingen, waarbij een deel van de leerlingen of studenten wel positiever is gaan denken over zelfcontrole en het maken van eigen keuzes.

Dit beeld werd bevestigd door de lesobservaties. De onderzoeksassistent die de lessen heeft geobserveerd concludeerde dat de doelen die samenhangen met een positieve attitude ten opzichte van het herkennen van *triggers*, het toepassen van zelfcontrolevaardigheden en het maken van eigen keuzes grotendeels werden behaald. Uit de observaties in de klassen bleek dat veel van de werkvormen die bij deze doelen behoren serieus zijn uitgevoerd (zoals de educatieve video, jongeren vertellen over hun ervaringen). In verschillende klassen was te zien dat de leerlingen of studenten geïnteresseerd waren in *triggers*. Ze stelden klassikaal vragen en de video werd in alle klassen overwegend positief ontvangen. In de meeste klassen werd bij de nabespreking van verschillende opdrachten duidelijk dat de leerlingen of studenten positief dachten over zelfcontrole. Dit bleek onder andere uit het bespreken van de succeservaringen. Ook de casuïstiekopdracht werd goed ontvangen, wat zorgde voor interessante klassikale en groepsdiscussies. Hieruit bleek dat de meeste leerlingen of studenten een positieve attitude hadden ten opzichte van het maken van eigen keuzes. Helaas kon niet van alle werkvormen goed worden ingeschat in hoeverre de leerlingen of studenten hier serieus mee aan de slag zijn gegaan (zoals de uitwerking van de *7-days-challenge*, evaluatie *7-days-challenge*, nadenken over moeilijke situaties). Doordat niet alle opdrachten klassikaal werden besproken, was het lastig voor de onderzoeksassistent om voor alle lesdoelen vast te stellen in hoeverre deze behaald zijn.

De interviews met de studenten gaven weinig informatie over de invloed van 'In Charge' op hun uitkomstverwachting of attitude. De studenten benoemden dat ze wel iets zouden willen doen aan hun slechte gewoonten, waardoor zij zich impliciet tegelijkertijd positief uitspraken over gezond gedrag. Deze constatering koppelden ze ook aan de 'In Charge'-lessen, die hen op weg hadden geholpen om naar zichzelf te kijken. Eén van de studenten noemde ook het belang van *triggers*, wat wijst op een positieve attitude ten opzichte van het herkennen van *triggers*. Of de lessen ook een positieve uitwerking hebben gehad op hun attitude ten opzichte van zelfcontrole en het maken van eigen keuzes werd onvoldoende duidelijk.

Het I-Change model gaat ervan uit dat de motivatie voor gedragsverandering ook wordt beïnvloed door de gedragsdeterminant **ervaren sociale norm**. Verschillende opdrachten uit het lespakket richten zich op het ervaren van een positieve sociale norm ten opzichte van het toepassen van zelfcontrolevaardigheden en het weerstaan van sociale beïnvloeding. Om de vragenlijst zo kort mogelijk te houden is in de schriftelijke vragenlijst niet gevraagd in hoeverre er verandering is opgetreden in de ervaren sociale normen.

De lesobservaties boden wel informatie over het behalen van de lesdoelen met betrekking tot positieve sociale normen. Doordat de attitude van de leerlingen of studenten ten opzichte van zelfcontrole en het maken van eigen keuzes positief was, werd bij de meeste gesprekken ook een positieve norm zichtbaar. Hoewel dit niet een-op-een te vertalen is naar de sociale normen die door de leerlingen of studenten werden ervaren, biedt dit wel een goede indicatie. Het eerste doel (erkennen dat anderen positief staan tegenover het toepassen van zelfcontrolevaardigheden) moest onder andere worden bereikt door middel van de video over zelfcontrole in de derde les. Bij nagenoeg alle klassen ging de nabespreking van deze video enkel over de jongeren in de video en nauwelijks over de inhoud. Het is in één klas gelukt om de discussie zodanig bij te sturen dat er wel een klassikaal gesprek werd gevoerd over zelfcontrole. Hierbij deden de leerlingen serieus mee en werd een duidelijke positieve sociale norm zichtbaar. Gelukkig waren er ook andere werkvormen die tot een klassikale bespreking van zelfcontrole leidden, bijvoorbeeld het bespreken van de succeservaringen, waarbij de sociale norm zichtbaar werd. Uit de lesobservaties bleek bovendien dat in drie van de vier klassen een constructief gesprek is gevoerd over het bieden van weerstand tegen sociale beïnvloeding. Dit vond plaats tijdens de nabespreking van het filmpje over sociale beïnvloeding en de nabespreking van de casuïstiekopdracht. Het doel (erkennen dat anderen positief staan tegenover het bieden van weerstand tegen sociale beïnvloeding) leek hierdoor bij het grootste deel van de leerlingen of studenten te zijn behaald. In de overgebleven klas was een deel van de studenten afgeleid tijdens deze opdrachten.

Uit de interviews met de docenten kwam naar voren dat de video over sociale beïnvloeding en de casuïstiekopdracht in de smaak vielen. De docenten vonden dit leuke opdrachten en zij hadden het idee dat deze ook goed werden ontvangen door de leerlingen of studenten. Doordat veel van de leerlingen of studenten serieus meededen werd zichtbaar hoe de leerlingen of studenten over deze thema's dachten. De studenten vertelden in de interviews dat zij de persoonlijke ervaringen van anderen erg interessant vonden. Dit gold zowel voor de voorbeelden uit de video's (met uitzondering van jongere uit de eerdergenoemde video over zelfcontrole), als voor de verhalen van medestudenten. Hoewel dit niet expliciet is benoemd, zegt dit wel iets over de ervaren sociale normen. Doordat de studenten zich openstelden voor de mening van hun medestudenten, werden zij zich meer bewust van de groepsnormen. Wanneer de bevindingen uit de lesobservaties en interviews worden gecombineerd, kan met enige voorzichtigheid worden geconstateerd dat er op verschillende momenten in de 'In Charge'-lessen een positieve sociale norm zichtbaar was ten opzichte van zelfcontrole en eigen keuzes maken.

Het I-Change model beschrijft dat de motivatie voor gedragsverandering, behalve door uitkomstverwachtingen of attitude en ervaren sociale normen ook kan worden beïnvloed door een positieve **eigen-effectiviteitsverwachting**. Als iemand ervan uitgaat dat hij of zij in staat is om bepaald gedrag te laten zien dan is de kans een stuk groter dat deze persoon dit probeert, in tegenstelling tot wanneer deze persoon verwacht dat hij of zij dit niet kan. Met de 'In Charge'-lessen worden verschillende doelen nagestreefd die betrekking hebben op de eigen-effectiviteitsverwachting van de leerlingen en studenten.

In verschillende lessen is aandacht geschonken aan het vergroten van het eigen-effectiviteitsgevoel ten opzichte van het veranderen van ongezonde gewoonten en gedrag, zelfcontrolevaardigheden en het weerstaan van sociale beïnvloeding. In de schriftelijke vragenlijst is voorafgaand aan de lessen en na afloop van 'In Charge' gevraagd in hoeverre de leerlingen en studenten het moeilijk vonden om hun ongezonde gewoonten te veranderen. Hieruit bleek dat de meeste leerlingen en studenten (N=30) het na afloop van de lessen even makkelijk of moeilijk vonden om hun ongezonde gewoonten te veranderen als vóór de lessen. Een aanzienlijk deel van de leerlingen en studenten rapporteerde dat zij dit na de lessen minder moeilijk vonden (N=18). Daartegenover stonden verschillende leerlingen en studenten die aangaven dit juist moeilijker te vinden (N=11). De meeste leerlingen en studenten die het na de lessen makkelijker vonden om hun ongezonde gewoonten te veranderen zaten in leerjaar 1. In de vragenlijst is ook gevraagd in hoeverre de leerlingen of studenten dachten dat zij weerstand konden bieden tegen sociale beïnvloeding door vrienden, familie en klasgenoten. In nagenoeg alle klassen werd door de grootste groep leerlingen of studenten aangegeven dat ze zich na de lessen niet meer of minder lieten beïnvloeden door vrienden (N=38), familie (N=30) of klasgenoten (N=29) dan vóór de lessen van 'In Charge'. Daarnaast was de groep leerlingen en studenten die na de lessen aangaf zich minder te laten beïnvloeden telkens ongeveer gelijk aan de groep leerlingen en studenten die na de lessen dacht dat ze zich juist meer lieten beïnvloeden. De antwoorden uit de vragenlijsten wijzen erop dat de eigen-effectiviteitsverwachtingen van een deel van de leerlingen en studenten positiever is geworden na het volgen van 'In Charge', terwijl de eigen-effectiviteitsverwachting bij andere leerlingen en studenten juist negatiever is geworden. Dit kan ermee te maken hebben dat sommige leerlingen en studenten er tijdens de uitvoering van de lessen achter zijn gekomen dat zelfcontrole en weerstand bieden aan sociale beïnvloeding lastiger is dan zij voorafgaand aan de lessen dachten. In het onderzoek naar de voorgaande versie bleek bijvoorbeeld ook dat de uitvoering van de *7-days-challenge* samenhangt met een tijdelijke afname van de eigen-effectiviteitsverwachting ten aanzien van snacken: het thema waarmee de meeste leerlingen en studenten hadden geoefend.

In de lessen van 'In Charge' zijn verschillende werkvormen opgenomen die eigen-effectiviteitsverwachting ten aanzien van zelfcontrole zouden moeten versterken, zoals het bespreken van succesverhalen, voorbeeldleren (zowel door middel van rolmodellen in de video's als ervaringen van klasgenoten) en het opstellen van actieplannen. De onderzoeksassistent die de lessen heeft geobserveerd concludeerde dat de meeste doelen met betrekking tot de eigen-effectiviteitsverwachting behaald zijn. De opdrachten die hoorden bij de doelen *'vertrouwen uiten in het vertonen van gezond gedrag kunnen'*, *'vertrouwen uiten in het herkennen van triggers voor ongezond gedrag'* en *'vertrouwen uiten in het bieden van weerstand tegen sociale beïnvloeding'* werden allemaal klassikaal behandeld. Hierbij was over het algemeen een positieve eigen-effectiviteitsverwachting zichtbaar. Het doel *'vertrouwen uiten in het toepassen van zelfcontrolevaardigheden'* was moeilijker te observeren en daardoor ook moeilijker te beoordelen. Dit doel werd nagestreefd door middel van de voorbereiding van de *7-days-challenge*. Uit de observaties bleek dat het moeilijk was om te beoordelen of alle leerlingen en studenten de *challenge* voldoende hadden

voorbereid. Zo werden de werkbladen ter voorbereiding op de *7-days-challenge* in één klas bijvoorbeeld erg snel weggestopt. Daarnaast volgde de ene docent de instructies voor de voorbereiding op de *7-days-challenge* nauw op, terwijl de andere docent hier meer zijn eigen invulling aan gaf. Tijdens de nabespreking van de opdracht werden wel enkele *challenges* gedeeld, maar hieruit kon niet worden afgeleid of elke leerling of student er daadwerkelijk vertrouwen in dat hij of zij over voldoende zelfcontrolevaardigheden beschikte om de *challenge* te volbrengen. De interviews met de docenten en studenten boden geen nieuwe inzichten in de uitwerking van 'In Charge' op de eigen-effectiviteitsverwachting van de leerlingen en studenten.

De 'In Charge'-lessen richten zich op verschillende gedragsdeterminanten die zouden moeten bijdragen aan de motivatie om te experimenteren met gezond gedrag. Samengevat kan worden geconcludeerd dat er voor elk van deze determinanten sprake was van drie groepen leerlingen en studenten. De grootste groep heeft deelgenomen aan de opdrachten en lessen zonder dat echt duidelijk werd welke invloed dit op hun motivatie voor gedragsverandering heeft gehad. Deze leerlingen en studenten rapporteerden geen verandering tussen de voormeting en de nameting. Ook hadden ze over het algemeen geen mening over de lessen en de uitwerking daarvan. Daarnaast was er ook een aanzienlijk deel van de leerlingen en studenten bij wie wel sprake leek van motivatie. Dit beeld werd bevestigd door de antwoorden op de schriftelijke vragenlijst. Hierin is onder andere aan de leerlingen en studenten gevraagd of ze iets aan hun ongezonde gewoonten wilden veranderen. Bij de meeste leerlingen en studenten was de motivatie om iets te veranderen op de nameting niet veranderd ten opzichte van de voormeting. Er was echter ook een aanzienlijke groep leerlingen en studenten die na afloop van de 'In Charge'-lessen meer gemotiveerd leek (N=19). In klas B was dit zelfs de grootste groep. Bovendien heeft een aanzienlijk deel van de leerlingen en studenten aangegeven dat zij serieus met de *7-days-challenge* aan de slag zijn gegaan (N=27). Doordat 'In Charge' gebruik maakt van huiswerkopdrachten vraagt dit iets van de motivatie van de leerlingen en studenten. Voor alle klassen gold dat het niet gebruikelijk was huiswerk te krijgen vanuit de les waarbinnen 'In Charge' werd aangeboden (mentorlessen en LOB-lessen). Uit het feit dat een grote groep leerlingen en studenten de *challenge* toch serieus heeft uitgevoerd, zou kunnen worden afgeleid dat dit deel van de leerlingen en studenten er toch in is geslaagd om de motivatie te vinden. Tot slot was er een groep leerlingen en studenten die duidelijk niet gemotiveerd was om actief aan de slag te gaan. Er waren verschillende leerlingen en studenten die zichtbaar weerstand vertoonden in de lessen en niet aan de *7-days-challenge* hebben deelgenomen. Dit beeld werd bevestigd in de interviews met de docenten en studenten. Alle docenten gaven aan dat 'In Charge' voor bepaalde leerlingen en studenten erg geschikt en helpend was en het voor anderen juist minder aansprekend was.

5.3.3 Actie

De laatste fase van het I-Change model is de actiefase. In deze fase wordt de motivatie voor gedragsverandering omgezet in daadwerkelijk gedrag. Deze fase vraagt om een concreet gedragsdoel en een plan van aanpak. Dit is in de lessen van 'In Charge' uitgewerkt in de *7-days-challenge* en de voorbereiding daarop. Tijdens de uitvoering van de lessen konden de bijbehorende doelen maar beperkt worden geobserveerd, omdat een groot deel van de voorbereiding niet klassikaal werd uitgevoerd. Tijdens de nabespreking in de laatste les en uit de schriftelijke vragenlijst bleek echter dat de *challenge* door een aanzienlijk deel van de leerlingen en studenten (N=27) serieus uitgevoerd werd. Hieruit kan worden opgemaakt dat deze doelen voor een deel van de leerlingen en studenten zijn behaald.

Deze laatste fase van het I-Change model zou uiteindelijk moeten leiden tot het verbeteren van vaardigheden. Doordat maar een deel van de leerlingen en studenten serieus aan de *7-day challenge* heeft deelgenomen, kan ook maar bij een deel van de leerlingen en studenten verwacht worden dat zij hun zelfcontrolevaardigheden hebben ontwikkeld. Na afloop van de lessen is aan de leerlingen en studenten gevraagd of zij van mening waren dat hun zelfcontrolevaardigheden waren verbeterd. Een aanzienlijk deel van de leerlingen en studenten was van mening dat zij door de lessen meer zelfcontrole hadden gekregen (N=16), terwijl de meeste leerlingen en studenten hier geen mening over hadden (N=27) of vonden dat ze niet meer zelfcontrole hadden gekregen (N=16). Dit beeld sluit aan bij de verwachting.

5.4. Aanbevelingen

Naar aanleiding van het pilotonderzoek kunnen drie aanbevelingen worden gedaan om 'In Charge' te verbeteren:

1. De eerste aanbeveling is om te zoeken naar een alternatieve werkvorm om leerlingen en studenten bewust te maken van de mate waarin zij in hun gedrag worden beïnvloed. De huidige werkvorm (herhaling van schaalvragen) zorgt voor irritatie bij de leerlingen en studenten.
2. De tweede aanbeveling is om de jongere uit de video over zelfcontrole te vervangen voor een jongere die een voorbeeld geeft wat beter aansluit bij het onderwerp. De huidige jongere zorgt voor een niet constructieve nabespreking.
3. De derde aanbeveling is om tijdens de docententraining meer aandacht te schenken aan een manier waarop docenten de leerlingen en studenten kunnen motiveren om de huiswerkopdrachten te maken. Het is ten eerste aan te raden om docenten voorafgaand aan de lessen hier al over na te laten denken. Deze opdrachten dragen namelijk bij aan de ontwikkeling van (zelfcontrole)vaardigheden, wat één van de werkzame elementen is van 'In Charge'.

6. Literatuur

- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, *120*(3), 338-375.
- Boer, M., Dorsselaer, S. van, Looze, M. de, Roos, S. de, Brons, H., Stevens, G. (2022). *HBSC 2021: Gezondheid en Welzijn van jongeren in Nederland*.
- Bogt, T. ter, Lieshout, M. van, Doornwaard, S., & Eijkemans, Y. (2009). *Middelengebruik en voortijdig schoolverlaten: twee onderzoeken naar de actuele en gepercipieerde rol van alcohol en cannabis in relatie tot spijbelen, schoolprestaties, motivatie en uitval*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in experimental social psychology*, *38*, 69-119.
- Gray, K. M., & Squeglia, L. M. (2018). Research Review: What have we learned about adolescent substance use?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *59*(6), 618-627.
- Krul, J., Blankers, M., & Girbes, A. R. J. (2011). Substance-Related Health Problems during Rave Parties in the Netherlands (1997–2008). *PLoS ONE* (6(12) e 29620).
- Labbe, A. K., & Maisto, S. A. (2011). Alcohol expectancy challenges for college students: A narrative review. *Clinical Psychology Review*, *31*(4), 673-683.
- Michie S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J., Gupta, S. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression. *Health Psychology*, *28*(6), 690-701.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, *11*(1), 1–59.
- Onrust, S. A., Otten, R., Lammers, J., & Smit, F. (2016). School-based programmes to reduce and prevent substance use in different age groups: What works for whom? Systematic review and meta-regression analysis. *Clinical Psychology Review*, *44*, 45-59.
- Roberts, G. (2017). *Education sector responses to the use of alcohol, tobacco and drugs* (Vol. 10). UNESCO Publishing.
- Robbins, S. J., Schwartz, B., & Wasserman, E. A. (2001). *Psychology of learning and behavior* (5th ed.) New York, NY: W. W. Norton.
- Rombouts, M., van Dorsselaer, S., Scheffers-van Schayck, T., Tuithof, M., Kleinjan, M., & Monshouwer, K. (2020). *Jeugd en riskant gedrag 2019. Kerngegevens uit het Peilstationsonderzoek Scholieren*.
- Scott-Sheldon, L. A., Terry, D. L. , Carey, K. B., Garey, L., & Carey, M.P. (2012). Efficacy of expectancy challenge interventions to reduce college student drinking: a meta-analytic review. *Psychology of addictive behaviors*, *26*(3), 393-405.
- Schulenberg, J. E., & Maggs, J. L. (2002). A developmental perspective on alcohol use and heavy drinking during adolescence and the transition to young adulthood. *Journal of Studies on Alcohol. Supplement*, *14*, 54–70.

- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology, 52*, 216-224.
- Sumter, S. R., Bokhorst, C. L., Steinberg, L., & Westenberg, P. M. (2008). The developmental pattern of resistance to peer influence in adolescence: Will the teenager ever be able to resist?. *Journal of Adolescence, 32*, 1009-1021.
- Varlinskaya, E. I., Vetter-O'Hagen, C. S., & Spear, L. P. (2013). Puberty and gonadal hormones: role in adolescent-typical behavioral alterations. *Hormones and behavior, 64*(2), 343-349.
- Vries, H., de (2017). An integrated approach for understanding health behavior; the I-change model as an example. *Psychol Behav Sci Int J, 2*(2), 555-585.
- Westenberg, P. M. & Gjerde, P. F. (1999). Ego Development during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A 9-Year Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality, 33*, 233-252.

