



# Mentale weerbaarheid en mentaal welbevinden in de schoolsetting

## Introductie

Nederlandse kinderen behoren tot de gelukkigste kinderen van de wereld [1]. Tegelijkertijd heeft naar schatting 20-25% van de leerlingen tussen de 11 en 18 jaar last van gedrags- of psychosociale problemen [2], zoals overmatig middelengebruik of een angst- of depressieve stoornis. Gedrags- en psychosociale problemen hangen samen met schooluitval, disfunctioneren in de volwassenheid en een slechtere fysieke gezondheid [3-4]. Investeren in de mentale gezondheid en weerbaarheid van jongeren lijkt dus zinvol.

Omdat de school de enige context is waar alle jongeren een groot deel van hun tijd verblijven, lijkt de schoolsetting een goede context voor het aanbieden van interventies gericht op het vergroten van de mentale weerbaarheid en het mentaal welbevinden. In deze factsheet rapporteren we de resultaten van een literatuuronderzoek naar het aanbod en de effectiviteit van interventies op het gebied van het versterken van de mentale weerbaarheid en het mentaal welbevinden in de schoolsetting (nationaal en internationaal).

Deze factsheet beantwoordt op basis van het beschikbare wetenschappelijke bewijs de volgende vragen over interventies gericht op het vergroten van de mentale weerbaarheid van kinderen en jongeren:

- Welke categorieën interventies zijn er onderzocht en wat is bekend over de effectiviteit?
- Welke interventies worden er in Nederland aangeboden voor kinderen en jongeren in het basis- en voortgezet onderwijs en wat is bekend over de effectiviteit daarvan?

Met interventies worden in deze factsheet universele preventieve interventies bedoeld die uitgevoerd worden in de schoolsetting, individueel of in groepsverband, bestaande uit één of meer sessies, met als doel de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid van jongeren te vergroten.

## Afbakening en operationalisatie van kernbegrippen

Binnen het onderzoek is uitgegaan van de volgende definities/criteria:

- *Populatie*: kinderen en jongeren binnen het basis- en voortgezet onderwijs, zonder psychische en/of gedragsproblemen.
- *Mentale weerbaarheid*: We zien mentale weerbaarheid als de cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden die iemand in staat stellen een zinvol, lerend en productief leven te leiden en succesvol verschillende sociale rollen en functies te vervullen gedurende de verschillende stadia in diens levensloop (naar Foresight [5]).
- *Interventies*: interventies gericht op het versterken van de mentale weerbaarheid of de mentale gezondheid van kinderen en jongeren in de schoolsetting. De betreffende interventies kunnen dus zowel op het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs aangeboden worden. Het gaat om preventieve interventies gericht op kinderen en jongeren zonder psychische en/of gedragsproblemen en niet om interventies gericht op behandeling.
- *Uitkomsten*: veerkracht, coping, welbevinden, sociaal emotionele ontwikkeling en vaardigheden, psychische- en gedragsproblemen, schoolklimaat, schoolprestaties.
- *Studies*: systematische reviews en meta-analyses van nationale en internationale effectonderzoeken gepubliceerd in een internationaal wetenschappelijk tijdschrift. Om de beschikbaarheid en effectiviteit van interventies specifiek in de Nederlandse setting te onderzoeken is tevens gebruik gemaakt van nationale databanken, websites en rapporten.

## Welke interventies zijn er onderzocht en welke zijn effectief?

In de afgelopen jaren is wereldwijd onderzoek gedaan naar verschillende categorieën interventies gericht op kinderen en jongeren (zie ook kader 'Wat voor soort interventies zijn er'). Deze afzonderlijke onderzoeken zijn in systematische reviews en meta-analyses gebundeld. De uitspraken over effectiviteit in deze factsheet zijn gebaseerd op deze systematische reviews en meta-analyses (zie ook Methodologische verantwoording). De wetenschappelijke evidentie voor de effectiviteit van interventies met betrokkenheid van leraren en ouders, interventies gericht op meditatie/

mindfulness, interventies gericht op stress management, interventies met peer mediators, interventies die een 'whole school approach' of ook wel 'hele schoolbenadering' hanteren en interventies die zich richten op de verbondenheid met school worden hieronder apart besproken. Van belang is dat de categorieën elkaar niet noodzakelijkerwijs uitsluiten, maar wel een herkenbare onderverdeling in het palet aan bestaande interventies aanbrenge. Op basis van de beschikbare meta-analyses kunnen enkele algemene opmerkingen worden gemaakt, en opmerkingen die betrekking hebben op de onderscheiden categorieën interventies.<sup>1</sup>



### Wat voor soort interventies zijn er

Er is een grote verscheidenheid in het type interventie wat zich richt op het vergroten van de mentale weerbaarheid en het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren. De meest voorkomende typen interventies zijn interventies die zich richten op:

- Sociaal-emotionele vaardigheden
- Sociale probleemoplossende technieken
- Veerkracht (inclusief het aanleren van optimisme vaardigheden)
- Mindfulness / meditatie
- Conflicthantering
- Het inzetten van peer mediators
- Het tegengaan van pesten
- Woede beheersingsprogramma
- Stressmanagement en coping vaardigheden
- Cognitieve gedragstherapie
- Vaardigheden om 'nee' te zeggen
- Hele schoolbenaderingen (veranderingen in schoolklimaat en - cultuur)
- Training van leerkrachten in klassenmanagement
- Oudertraining in opvoedvaardigheden

Vaak wordt er ingezet op een combinatie van bovenstaande typen interventies.

<sup>1</sup> Twee geïdentificeerde reviews zijn niet meegenomen in het interpreteren van de resultaten. Eén review was van slechte kwaliteit. Het gaat om de review van Sancassiani et al., 2015 [44]. Een andere review en meta-analyse van Langford et al., 2014 [45] ging in op de effecten van het WHO Gezonde School Raamwerk. Deze review is meer gericht op gezondheid in brede zin en er werden geen effecten gevonden op mentale gezondheid.

### Algemene resultaten

- Verscheidene interventies hebben een significante positieve impact op zowel mentale gezondheid als academische prestaties, de effecten zijn over het algemeen klein tot gemiddeld [6-9].
- Effectieve interventies zijn vaker de meer intensieve interventies en interventies die leerkrachten en/of ouders bij de interventie betrekken [6, 8-15].
- Interventies gericht op sociale vaardigheden en antisociaal gedrag lijken effectiever bij kinderen op het basisonderwijs dan bij oudere leerlingen op het voortgezet onderwijs [7,11].
- 15 systematische reviews beschreven interventies met uitkomsten op het gebied van reductie en preventie van pestgedrag, geweld en conflicten. Hier was de impact groter voor oudere leerlingen ten opzichte van jongere.
- Interventies met actieve lesmethoden (bijv. leren in de praktijk en rollenspellen) lijken effectiever dan interventies met passieve lesmethoden [9,11].
- Interventies die goed geïmplementeerd waren laten vaker een effect zien [8-9,14,16].
- Studies met een betere kwaliteit laten vaker een effect zien [12,16].

### Interventies met betrokkenheid van ouders en/of leerkrachten

#### Ouders

- Uit een systematische review van 52 systematische reviews kwam naar voren dat interventies die ook een oudercomponent bevatten aanwijzingen laten zien voor effectiviteit (meestal curriculum + oudercomponent) [9].
- Ouders kunnen betrokken worden door middel van voorlichting (nieuwsbrief of ouderavond)

of door training in of ondersteuning bij opvoedvaardigheden.

#### Leerkrachten

- Uit dezelfde systematische review van systematische reviews kwam naar voren dat conflicthanteringsprogramma's gegeven door leerkrachten op korte termijn effectief zijn in het bevorderen van prosociaal gedrag [9].
- Langdurige programma's gericht op sociaal bewustzijn, problemen oplossen en emotionele intelligentie, en waarbij de leerkrachten het curriculum versterken binnen alle interacties met kinderen, zijn effectief op de lange termijn [12].
- Er lijkt enig potentieel te zijn voor programma's die het klassenmanagement aanpakken via de leerkracht wat betreft het verminderen van gedragsproblemen en mogelijk ook wat betreft verbetering van de mentale gezondheid en schoolprestaties [17].
- Leraren kunnen betrokken worden door hen trainingen in klassenmanagement te geven (al zijn de resultaten hiervan niet altijd eenduidig), hen zelf (een deel van) de interventie te laten geven aan de leerlingen, of de binding tussen leerkrachten en leerlingen te verbeteren [9,12,17].

#### Ouders én Leerkrachten

- Het betrekken van zowel ouders als leraren bij de interventie lijkt een gunstig effect te hebben.
- Uit de systematische review van systematische reviews kwam naar voren dat uitgebreide mentale gezondheidsprogramma's die over een langere tijd zijn uitgespreid, waarbij leerkrachten goede training krijgen, ouders ondersteuning krijgen in de opvoeding en leerlingen ondersteund worden in sociaal-emotionele ontwikkeling, het meest effectief lijken te zijn [17].



### Interventies gericht op Meditatie / Mindfulness

- Twee systematische reviews die in totaal 39 studies hebben geïncludeerd hebben gekeken naar de effecten van meditatie en/of mindfulness op het vergroten van mentaal welbevinden en mentale weerbaarheid [10,15].
- Er zijn eerste, tentatieve aanwijzingen voor de effectiviteit van meditatie- en mindfulness programma's op school voor het verbeteren van welbevinden, sociale vaardigheden, cognitieve prestaties en veerkracht en het verminderen van angst en depressie [10,15].
- Er zijn betere resultaten (meer welbevinden) bij een langere interventie duur, meer frequente beoefening, meer frequente training en trainingen gegeven door leerkrachten (en niet andere instructeurs) [10,15].
- Transcendente meditatie lijkt meer effect te hebben in vergelijking met mindfulness en andere meditatie technieken [10].
- De meeste interventies laten kleine tot middelgrote effecten zien [10,15].
- Grotere, goed opgezette studies met gevalideerde uitkomstmaten en actieve controlegroepen zijn nodig om de effecten van Mindfulness goed te onderzoeken [15].



### Interventies gericht op Stress-management

- In een meta-analyse van 19 studies is gekeken naar de effecten van programma's die beoogden om stress management- en copingvaardigheden te verbeteren [18].
- Voorzichtig wordt geconcludeerd dat programma's voor het aanleren van stress management en copingvaardigheden effectief zijn in het reduceren van symptomen van stress en het verbeteren van copingvaardigheden. Er zijn geen effecten gevonden op het verhogen van de eigeneffectiviteit en sociaal gedrag.
- De gevonden effecten van de programma's op de vermindering van stress management en het vergroten van de copingvaardigheden zijn redelijk groot.
- Opgemerkt dient wel te worden dat de kwaliteit van de studies in de meta-analyse over het algemeen laag is (bijvoorbeeld weinig informatie over therapietrouw en geen informatie over de aantallen respondenten in de follow-up).

### Interventies met Peer mediators

- Peer-mediation als interventie is onderzocht binnen twee systematische reviews, beide van dezelfde eerste auteur [13,16].
- Peer-mediation is een vorm van conflictbemiddeling (mediation) tussen leeftijdsgenoten door leeftijdsgenoten (Peer is Engels voor 'gelijken'). Peer-mediation wordt ingezet in concrete conflictsituaties (bijvoorbeeld ruzie op het schoolplein) en is vaak onderdeel van programma's gericht op empowerment van leerlingen.
- Peer mediators op school kunnen mogelijk positief werken voor het verminderen van conflicten op school en ontwrichtend gedrag [16].
- Gebruik van peer mediators lijkt een effectieve manier te zijn om op de langere termijn te zorgen voor de bevordering van prosociaal gedrag en vaardigheden [13,16].
- Er zijn enkele kanttekeningen te plaatsen bij de kwaliteit van de systematische reviews waarop deze bevindingen zijn gebaseerd (o.a. geen duidelijke systematische zoekstrategie, geen duiding van effectgroottes).

### Hele schoolbenadering

- Een hele schoolbenadering is een integrale of schoolomvattende aanpak waarbij een brede combinatie wordt gemaakt van initiatieven, acties en maatregelen die samen zorgen voor een (meer) kwaliteitsvolle schoolomgeving. Binnen de Hele schoolbenadering wordt veel belang gehecht aan de betrokkenheid en participatie van alle leden van de schoolgemeenschap (schoolleiding, leerkrachten/opvoeders, leerlingen, ouders). Schoolethos en -cultuur



(onderliggende waarden, binding tussen leerlingen en schoolpersoneel, participatie in sociale activiteiten) kunnen bijdragen aan de effectiviteit van programma's [9].

- De hele schoolbenadering is onderzocht in 3 systematische reviews [13,19-20] en in de eerdergenoemde review van 52 systematische reviews [9].
- De systematische review van systematische reviews concludeerde dat een hele schoolbenadering veelbelovend lijkt, maar dat harde en robuuste effecten ontbreken.
- In een latere systematische review werd eveneens geen bewijs gevonden voor positieve effecten van een hele schoolbenadering op emotionele gezondheid van adolescenten [20].
- Complexe implementatie (met bijgaande implementatieproblemen) en flexibele invulling van de interventie kan er debet aan zijn dat er geen significante effecten worden gevonden.
- De evidentie voor hele schoolbenaderingen gericht op pesten en negatief gedrag zijn niet eenduidig. Sommige interventies zijn effectief, vooral als ze ondersteund worden door betrokkenheid vanuit de gemeenschap [13].
- Er zijn enkele aanwijzingen dat een holistische Health Promoting School (HPS) benadering effectief kan zijn om veerkracht te bevorderen, zowel de veerkracht van leerlingen als van leerkrachten [19]. Dit is een bredere aanpak die gericht is op het verbeteren van de algehele gezondheid en daarnaast ook het mentaal welbevinden. Hier moet echter de kanttekening gemaakt worden dat dit gebaseerd is op een klein aantal studies (6, waarvan 2 gerandomiseerd), waarvan het merendeel (4) afkomstig is van dezelfde auteur.

#### **Interventies gericht op het vergroten van de verbondenheid met school**

- Universele programma's met als doel het verhogen van verbondenheid/betrokkenheid met school kunnen effectief zijn in het verminderen van risicogedrag.
- In een systematische review van schoolprogramma's die de betrokkenheid met school beogen te verhogen laten de meeste programma's verbeteringen zien in verbondenheid met school en vermindering van riskant gedrag (in 8 van de 13 studies) [14].
- Het gaat vaak om intensieve programma's die, naast het curriculum in sociaal-emotionele vaardigheden, grote systeemveranderingen op school vergen.
- Het is nog niet duidelijk welke specifieke effectieve elementen in een universele aanpak de betrokkenheid op school bevorderen.

#### **Aangeboden interventies in Nederland**

In de Database Effectieve Interventies van het Nederlands Jeugd Instituut zijn in totaal 12 interventies geïdentificeerd die in de Nederlandse context op het Basisonderwijs en/of Voortgezet onderwijs worden aangeboden. Negen van deze interventies zijn door de erkenningscommissie van het Nederlands Jeugd Instituut (NJI) erkent als theoretisch goed onderbouwd (= op zijn minst goed beschreven en er is aannemelijk gemaakt dat met de interventie het gestelde doel kan worden bereikt). Twee interventies zijn erkend als effectief volgens goede aanwijzingen (= als uit onderzoek met beperkte bewijskracht blijkt dat bepaalde doelen er in de praktijk beter mee worden bereikt

dan met andere interventies of met niets doen). Eén interventie is erkend als effectief volgens sterke aanwijzingen (= als uit voldoende onderzoek blijkt dat bepaalde doelen er in de praktijk beter mee worden bereikt dan met andere interventies of met niets doen) zie kaders voor een beschrijving van deze drie interventies. Zie Tabel 1 voor een overzicht van alle 12 interventies en hun doelen, de doelgroepen waar ze zich op richten en een korte samenvatting van het onderzoek wat naar de interventies is verricht.

**Taakspel** is het enige programma dat in Nederland erkend is als effectief volgens sterke aanwijzingen. Uit onderzoek door middel van twee studies met een sterk design uitgevoerd in Nederland blijkt dat Taakspel:

- effectief is in het verminderen van externaliserende probleemgedrag volgens verschillende informanten
- een positief effect heeft op internaliserende problematiek (zelfrapportage)
- de kans vermindert op het ontstaan van depressies en gegeneraliseerde angst en paniek op 13-jarige leeftijd
- relationele agressie op 10 - 12 jarige leeftijd vermindert. Dit effect kan volledig worden verklaard door afname van agressie, Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) symptomen en Oppositional Defiant Disorder (ODD) symptomen direct na de interventie
- fysiek en relationeel slachtofferschap vermindert op 10-jarige leeftijd
- effectief is in het verbeteren van de onderlinge relaties en sociale acceptatie in de klas [21-26].

**Kanjertraining** is in Nederland erkend als effectief volgens goede aanwijzingen. Uit twee Nederlandse onderzoeken komt naar voren dat Kanjertraining een positief effect lijkt te hebben op :

- verschillende positieve uitkomstmaten: positieve sociale interactie, zelfwaardering, sociale acceptatie, relatie met de leerkracht en emotioneel welbevinden
- depressieve gedachten
- agressief gedrag
- sociale acceptatie door klasgenoten en door de leerkracht gerapporteerd storend gedrag [27-28].

**Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD)** is in Nederland erkend als effectief volgens goede aanwijzingen. Uit een Nederlands onderzoek komt naar voren dat PAD:

- een positief effect heeft op emotieherkenning
- voor de jongste kinderen ook een positief effect heeft op de mate waarin de leerlingen aardig worden gevonden door hun klasgenoten en op pro sociaal gedrag
- op de korte termijn effect lijkt te hebben op de sociale competentie.

Het is onduidelijk of er een effect is van PAD op gedragsproblemen; de verschillende rapportages over deze studie rapporteren tegenstrijdige uitkomsten [29-31].

Van de interventies met een goede theoretische onderbouwing zijn een aantal wel onderzocht in het buitenland, maar niet specifiek onderzocht in Nederland. Dit geldt bijvoorbeeld voor de universele versie van het VRIENDEN programma (FRIENDS). Een meta-analyse van 17 studies liet zien dat het FRIENDS programma effectief is in het reduceren van angstklachten onder leerlingen met een laag risico [32].

Zippy's Vrienden is internationaal onderzocht en zeer recent is er ook in Nederland een grootschalige studie uitgevoerd naar Zippy's Vrienden. De bevindingen van deze Nederlandse studie zijn echter nog niet gepubliceerd. Uit persoonlijk contact met de onderzoekers blijkt dat uit het Nederlandse onderzoek naar voren komt dat Zippy's Vrienden een positief heeft op emotieherkenning en coping van leerlingen. Tevens zien ouders een positief effect in de motivatie en een afname van gedragsproblemen. Er werden geen effecten gevonden op de schoolprestaties van leerlingen.

Het School-Wide Positive Behavior Support (SWPBS) programma is internationaal door middel van verschillende studies op effectiviteit onderzocht, maar niet specifiek binnen Nederland. Het programma lijkt te zorgen voor een afname van problemen met regelovertredend gedrag en een toename van de ervaren veiligheid op school. De resultaten met betrekking tot schoolprestaties waren niet eenduidig [33-37].

Een programma dat nog niet beschikbaar is in de Nederlandse setting, maar wel getoetst door middel van enkele grootschalige studies is Op Volle Kracht (OVK). OVK is een Nederlandse bewerking van het Penn Resiliency Programme, wat zich richt op het vergroten van de mentale weerbaarheid en het mentaal welbevinden van jongeren op het voortgezet onderwijs. In tegenstelling tot de internationale resultaten voor het Penn Resiliency Programme, bleek OVK niet effectief als universeel of selectief preventieprogramma in Nederland [38-40]. Wel werden aanwijzingen gevonden voor de effectiviteit van OVK als geïndiceerd preventieprogramma onder meisjes met verhoogde depressieve klachten [41].

Vanuit de toonaangevende Britse NICE richtlijnen voor het Voortgezet onderwijs [42] en het Basisonderwijs [43] worden ook enkele aanbevelingen gegeven voor iedereen die een directe of indirecte rol heeft in het sociaal en emotioneel welbevinden van kinderen in het onderwijs. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en vormen een handvat voor professionals in de praktijk. Op de volgende pagina wordt een korte samenvatting gegeven van de aanbevelingen die binnen deze richtlijnen gedaan worden om te komen tot een effectieve schoolaanpak om sociaal en emotioneel welbevinden van kinderen en jongeren in het onderwijs te bevorderen.

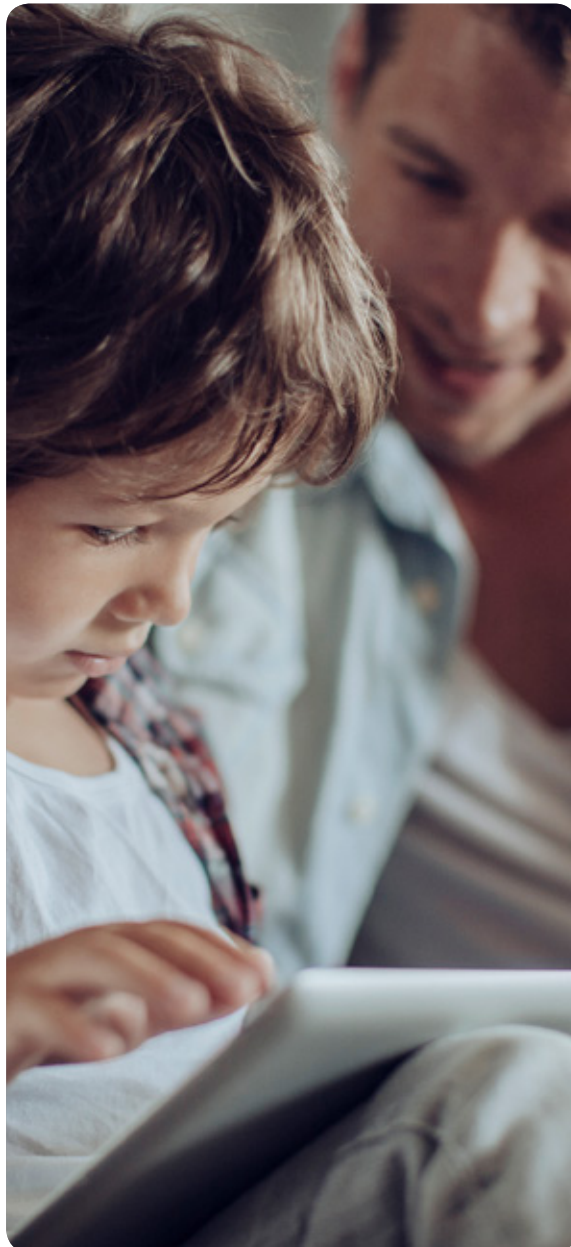
## Conclusies en aanbevelingen

### Samenvattend voor de internationale literatuur

Vanuit de internationale literatuur kunnen enkele hoofdconclusies getrokken worden. Er lijken verscheidene schoolinterventies te zijn die een positieve impact kunnen hebben op zowel mentale gezondheid als academische prestaties. Wel moet opgemerkt worden dat de resultaten niet altijd eenduidig zijn en dat de effecten vaak klein tot middelgroot zijn. Er zijn enkele factoren geïdentificeerd die bepalend lijken voor of een interventie wel of niet effectief is. Zo waren intensieve interventies, interventies met actieve lesmethoden, interventies die leerkrachten en/of ouders bij de interventie betrokken, en goed geïmplementeerde interventies vaker effectief.

Ook lijken er eerste aanwijzingen te zijn voor de effectiviteit van programma's die zich richten op stressmanagement en copingvaardigheden, meditatie en mindfulness, en het inzetten van peer mediators. Een kanttekening hierbij is dat de studies waarop de systematische reviews en meta-analyses die hier naar gekeken hebben zijn gebaseerd in meer of mindere mate gekenmerkt worden door beperkingen. Meer onderzoek naar programma's die gestoeld zijn op deze elementen lijkt dus nodig voordat sterke uitspraken gedaan kunnen worden over de effectiviteit hiervan.

Opvallend is dat ondanks dat de Hele schoolbenadering gezien wordt als veelbelovend, er nog geen sterke resultaten zijn om dit te onderbouwen. De resultaten van de studies tot nu toe zijn niet eenduidig. Dit heeft waarschijnlijk voor een groot deel te maken met de complexiteit van de implementatie van deze aanpak en de flexibele invulling die scholen geven aan de interventie.



Voor het voortgezet onderwijs worden de volgende aanbevelingen gedaan voor de praktijk:

1. Ontwikkelen van een strategisch raamwerk voor een organisatiebrede benadering (lokaal comité instellen, zorgen voor zowel organisatie en management issues als curriculum en extra-curriculaire activiteiten voor leerlingen, aansluiting bij een Gezonde School aanpak, zorgen voor voldoende capaciteit in de organisatie etc.)
2. Randvoorwaarden op school creëren (zorgen dat het team op school zich geëngageerd voelt aan het sociaal en emotioneel welbevinden van de leerlingen, creëren van een ethos van wederzijds respect, leren en succesvolle relaties tussen de staf en leerlingen, veilige omgeving creëren, monitoren van het welbevinden, toegang tot geestelijke verzorging en ondersteuning en tot gespecialiseerde organisaties in de zorg).
3. Curriculum instellen voor sociaal-emotionele ontwikkeling: bevorderen van positief gedrag, succesvolle relaties en reduceren van pestgedrag en ander storend gedrag. Vaardigheden: motivatie, zelfbewustzijn, probleem oplossen, conflicthantering, samenwerking, begrijpen en omgaan met emoties, bevorderen goede relaties met ouders, verzorgers en leeftijdgenoten. Van belang: integreer leren van vaardigheden in relevante activiteiten, bijv. in extra-curriculaire activiteiten als vrijwilligerswerk.
4. Betrek de ouder of verzorgers en andere leden van de familie bij de school. Zorg voor ondersteuning in opvoedvaardigheden.
5. Werk in samenwerking met de jongere zelf: betrek ze bij beslissingen, zet ze in een team die meedenkt met het invoeren van organisatiebrede veranderingen.
6. Training en continue professionele ontwikkeling: integreer het aspect van sociaal-emotionele ontwikkeling in alle trainingsactiviteiten, zorg voor specifieke training op dit gebied.

Voor het basisonderwijs worden de volgende aanbevelingen gedaan voor de praktijk:

- De NICE richtlijn beveelt aan om een intensieve schoolbenadering te implementeren: creëren van de condities die positief gedrag ondersteunen voor leren en succesvolle relaties, van een veilige omgeving die pestgedrag en geweld voorkomt, ondersteuning van kinderen maar ook hun ouders, specifieke hulp bieden voor kinderen die dat nodig hebben, sociaal en emotioneel welbevinden opnemen in Nationale Gezonde School status (in Nederland: vignet De Gezonde School), coördinatie in gang zetten van geheel, en scholen moeten samenwerken met gezondheidsorganisaties voor mentale zorg in de buurt.



- Universele benadering: ieder kind moet zijn of haar emotionele en sociale vaardigheden kunnen ontwikkelen: instellen van een curriculum gericht op het bevorderen van emotioneel-sociale vaardigheden (probleem oplossen, coping, conflicthantering, begrijpen en hanteren van emoties), training van de leerkrachten en professionals, ondersteuning aan de ouders voor ontwikkeling opvoedvaardigheden, integreren van de vaardigheden in alle activiteiten.
- In 2012 en 2013 is er klein onderhoud gedaan aan de richtlijn. Er is momenteel geen Nederlandse richtlijn voor het Voortgezet onderwijs of het Basisonderwijs om het sociaal en emotioneel welbevinden van kinderen in het onderwijs te bevorderen.

#### **Samenvattend voor de Nederlandse situatie**

Samenvattend kan gesteld worden dat er in Nederland enkele interventieprogramma's aanwezig zijn die effect lijken te hebben op het vergroten van de mentale weerbaarheid en het mentaal welbevinden van kinderen en jongeren. Van de interventies die in de Nederlandse context getoetst zijn lijkt vooral Taakspel veelbelovend. Taakspel is een interventie die zowel op het basisonderwijs als op het voortgezet onderwijs gegeven kan worden. Ook lijken er indicaties te zijn voor de werkzaamheid van Kanjertraining (voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs), PAD (voor basisonderwijs) en Zippy's Vrienden (voor basisonderwijs). Voor programma's als VRIENDEN en SWPBS die internationaal veelbelovend lijken is het raadzaam om eerst ook binnen de Nederlandse setting te onderzoeken of deze programma's positieve effecten sorteren op mentale weerbaarheid en mentaal welbevinden van kinderen en jongeren.





## Methodologische verantwoording

Uitspraken over effectiviteit in deze factsheet zijn gebaseerd op 19 publicaties, waaronder 11 systematische reviews (waaronder 1 systematische review van systematische reviews), 6 meta-analyses en 2 richtlijnen.

Een systematische review is een literatuuroverzicht dat op een gestructureerde wijze wordt uitgevoerd. Op basis van een vraagstelling wordt gezocht in meerdere elektronische databases. In- en exclusiecriteria worden gehanteerd om de in aanmerking komende artikelen te selecteren. De artikelen worden beoordeeld op methodologische kwaliteit en de benodigde gegevens uit de artikelen geëxtraheerd. Het resultaat wordt op transparante en reproduceerbare wijze gerapporteerd.

Een meta-analyse is een onderzoek waarin de resultaten van meerdere empirische onderzoeken worden samengevoegd om een overall schatting van het bestudeerde effect te kunnen maken. Door de kwantitatieve resultaten van eerdere onderzoeken gezamenlijk statistisch te analyseren kunnen preciezere uitspraken worden gedaan over bijvoorbeeld de effectiviteit van de onderzochte interventies, en kan worden nagegaan of vergelijkbare interventies tot vergelijkbare resultaten leiden in de verschillende onderzoeken. Hierdoor zijn de resultaten van een goed uitgevoerde meta-analyse betrouwbaarder en meer valide dan de resultaten van de afzonderlijke (gerandomiseerde) onderzoeken.

Er is een systematische literatuurstudie uitgevoerd om de beschikbaarheid en effectiviteit van mentale weerbaarheidsinterventies binnen de schoolsetting in kaart te brengen. Daartoe zijn verschillende internationale wetenschappelijke databanken (o.a. PubMed, Web of Science, Cochrane database, Psychinfo & ERIC) systematisch doorzocht. Er werd in de literatuur allereerst gezocht worden naar systematische reviews en meta-analyses en daarna naar aanvullende primaire studies (trials). Elke systematische review en meta-analyse is vervolgens samengevat in een tabel, waarbij het volgende werd genoteerd: Doel, Design, Inclusiecriteria, Exclusiecriteria, Aantal studies geïncludeerd, Totaal aantal deelnemers, Studieduur, Namen interventies, Type interventies, Controlegroepen, Populatie, Setting, Totaal uitkomstmaten, Weerbaarheid/positieve uitkomstmaten, Psychische problemen, Gedragsproblemen, Schoolprestaties, Follow-up effecten, Effectbepalende factoren, Kwaliteit assessment van de systematische review/meta-analyse volgens het AMSTAR principe, Conclusies. Om een zo'n accuraat mogelijk beeld te krijgen van de recente ontwikkelingen, hebben we voornamelijk reviews vanaf 2005 meegenomen in dit rapport. Hoewel we verwachten de meeste relevante reviews binnen elk thema te hebben geïncludeerd, kunnen we niet garanderen dat we ook daadwerkelijk alle aanwezige reviews hebben meegenomen. Om dat te kunnen garanderen, hadden we een uitgebreide systematische review moeten uitvoeren. Dat viel echter buiten de reikwijdte van deze quick scan.

### Nederlandse interventies en literatuur

Tevens is een overzicht verkregen van de beschikbaarheid en effectiviteit van interventies in Nederland via de Databank Effectieve Interventies van het NJI. Om meer zicht te krijgen op de interventies die in Nederland worden aangeboden zijn instellingen en experts in Nederland benaderd en de websites van instellingen bezocht. Wederom hebben we zoveel mogelijk interventies en literatuur verzameld, maar kunnen we niet garanderen dat we daadwerkelijk alle beschikbare interventies en literatuur gevonden hebben.

Programma	Doel	Doelgroep	Onderzoek	Oordeel
<b>Taakspel</b>	Taakspel is gericht op het bevorderen van taakgericht gedrag bij kinderen, het verminderen van regelovertrekend gedrag en het bevorderen van een positief onderwijsklimaat. Uiteindelijk doel is beginnend probleemgedrag bij kinderen in een vroeg stadium te verminderen en om te buigen in positiever gedrag	Taakspel is ontwikkeld voor leerlingen van groep 4 - 8 van het basisonderwijs. Er is ook een variant van Taakspel voor het VO	De werkzaamheid van Taakspel is in diverse nationale en internationale experimentele studies onderzocht	Effectief volgens sterke aanwijzingen
<b>Kanjer-training</b>	De Kanjertraining heeft tot doel sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en sociaal teruggetrokken gedrag te voorkomen of te verminderen en het welbevinden te vergroten bij kinderen en jongeren	De kanjertraining op school is bedoeld voor groep 1 - 8 van het basisonderwijs en klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs	Er zijn twee Nederlandse onderzoeken uitgevoerd naar de effecten van de Kanjertraining op school. Er is geen internationaal onderzoek	Effectief volgens goede aanwijzingen
<b>Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD)</b>	Het doel van PAD is het stimuleren van de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen	PAD richt zich op kinderen van 4 - 12 jaar in het regulier en speciaal basisonderwijs	Er is een quasi-experiment uitgevoerd naar de effecten van PAD in het reguliere onderwijs; daarnaast is het effect van PAD geëvalueerd in het speciaal onderwijs bij leerlingen met gedragsproblemen en bij dove leerlingen. Er is ook internationaal onderzoek beschikbaar	Effectief volgens goede aanwijzingen
<b>Levensvaardigheden</b>	Levensvaardigheden heeft als doel het aanleren of versterken van sociale en emotionele vaardigheden, het verminderen van spanning in moeilijke situaties en het aanleren van een positieve manier van denken	Levensvaardigheden is bedoeld voor leerlingen van 14 tot en met 17 jaar in alle typen voortgezet onderwijs	Er zijn vier Nederlandse onderzoeken uitgevoerd naar de effecten van verschillende versies van Levensvaardigheden. Er is geen internationaal onderzoek	Theoretisch Goed Onderbouwd
<b>VRIENDEN</b>	VRIENDEN heeft als doel het voorkomen en behandelen van angststoornissen en depressies	Het programma is bedoeld voor kinderen van 7 tot en met 11 jaar en jongeren van 12 tot en met 16 jaar	Er is geen Nederlands onderzoek beschikbaar naar de uitvoering van VRIENDEN in de klas. In Nederland is uitsluitend de effectiviteit van VRIENDEN als behandelprogramma onderzocht. Er zijn wel verschillende internationale effectstudies	Theoretisch Goed Onderbouwd
<b>De Vreedzame School</b>	Het doel is het vergroten van de sociale betrokkenheid van de leerlingen. De Vreedzame school richt zich op een positief pedagogisch klimaat, sociale competenties en burgerschap	De Vreedzame School is een programma voor kinderen en leerkrachten uit groep 1 t/m 8 van het primair onderwijs	Er is geen effectonderzoek gedaan naar De Vreedzame School	Theoretisch Goed Onderbouwd

Programma	Doel	Doelgroep	Onderzoek	Oordeel
<b>Happyles</b>	Het doel van Happyles is het bevorderen van welbevinden en geluk ter voorkoming of vermindering van depressieklachten bij jongeren	De doelgroep van het klassikale aanbod zijn leerlingen van 13-25 jaar, op het MBO en VMBO (alle niveaus)	Er zijn drie pilotonderzoeken uitgevoerd naar Happyles met voor- en nameting, waarvan twee op het VO. Er is geen internationaal onderzoek	Theoretisch Goed Onderbouwd
<b>Zippy's Vrienden</b>	Het doel van Zippy's Vrienden is het verbeteren van copingvaardigheden en het aanleren van sociale en emotionele vaardigheden. Het uiteindelijke doel is voorkomen dat kinderen (later) psychosociale en emotionele problemen of stoornissen ontwikkelen	De doelgroep van Zippy's Vrienden zijn basisschoolleerlingen uit groep 2,3 en 4 (kinderen van 5 t/m 8 jaar)	Er is een RCT uitgevoerd om de effectiviteit van Zippy's Vrienden in Nederland aan te tonen. Daarnaast zijn er verschillende internationale studies beschikbaar	Theoretisch Goed Onderbouwd
<b>School Wide Positive Behavior Support</b>	Het doel van SWPBS is het bevorderen van sociaal gedrag en het verminderen van gedragsproblemen bij leerlingen	SWPBS is een aanpak die beschikbaar is voor alle schooltypen en dus voor alle leerlingen, van basisonderwijs tot en met voortgezet onderwijs, inclusief speciaal onderwijs	In Nederland zijn tot nog toe geen effectstudies gedaan naar SWPBS. Wel zijn er verschillende internationale studies beschikbaar. Sinds januari 2015 loopt een onderzoek naar resultaten en de implementatie van SWPBS in NL	Theoretisch Goed Onderbouwd
<b>Gedrag: Ik doe ertoe!</b>	Richt zich op het creëren van een goed samenlevingsklimaat in de klas en daarbuiten. Daarmee richt het zich op het voorkomen van antisociaal gedrag bij middelbare scholieren	Is gericht op alle leerlingen in de onderbouw van het voortgezet onderwijs in de leeftijd van 12 tot 16 jaar van VMBO gemengde leerweg t/m VWO	Er is geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de uitvoering van de interventie	Theoretisch Goed Onderbouwd
<b>Rots en Water</b>	Algemene doelstelling van Rots en Water is jongeren te begeleiden en te sturen in hun sociaal-emotionele en mentale ontwikkeling. Een meer specifiek doel is jongens te leren omgaan met anderen en eigen macht, kracht en onmacht. In die zin leren de jongens zich te verdedigen tegen verschillende vormen van geweld en tegelijkertijd oog en gevoel te krijgen voor eigen grensoverschrijdend gedrag	Rots en Water bestaat uit een basisprogramma, dat geschikt is voor leerlingen in het basisonderwijs (vanaf 4 jaar en ouder) en een vervolprogramma dat op oudere leeftijdsgroepen (14 jaar en ouder) is gericht	Er zijn twee Nederlandse studies verricht naar Rots en Water: een veranderingsonderzoek en een quasi-experiment. Beide studies hebben alleen jongens geïncludeerd	Theoretisch Goed Onderbouwd
<b>Leefstijl</b>	Doel van Leefstijl is om opbouwend sociaal gedrag en positieve betrokkenheid van kinderen en jongeren thuis, op school, bij vrienden en in de gemeenschap te stimuleren. Leefstijl voor het basisonderwijs moedigt ook een gezonde leefstijl aan	Het onderwijsprogramma is voor leerlingen van 4 t/m 18 jaar in het regulier en speciaal basisonderwijs (groep 1 t/m 8), in de onder- en bovenbouw van alle typen voortgezet onderwijs en opvoedkundige organisaties zoals kinderopvang, jeugdwerk en sportclubs	Er zijn geen Nederlandse studies bekend naar de effecten van Leefstijl, er zijn wel verschillende procesevaluaties en een internationale studie. In deze internationale studie wordt echter alleen gekeken naar het effect op middelengebruik	Theoretisch Goed Onderbouwd

Tabel 1: Overzicht van beschikbare interventies in Nederland en hun effectiviteit

## Referenties

1. De Looze M, van Dorsselaer S, de Roos S, Verdurmen J, Stevens G, Gommans R et al. HBSC 2013: Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland. Universiteit Utrecht 2014, Utrecht.
2. Meijer SA, Smit F, Schoemaker CG, Cuijpers P. Gezond verstand. Evidence-based preventie van psychische stoornissen. Bilthoven: RIVM.
3. Hoyt LT, Chase-Lansdale PL, McDade TW, Adam EK. Positive youth, healthy adults: Does positive wellbeing in adolescence predict better perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood? *Journal of Adolescent Health* 2012; 50:66-73.
4. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin* 2005; 131:803-855.
5. Foresight Mental Capital and Wellbeing Project (2008). Final Project report. The Government Office for Science, London.
6. Hoagwood KE, Olin SS, Kerker BD, Kratochwill TR, Crowe M, Saka N. Empirically based school interventions targeted at academic and mental health functioning. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders* 2007;15(2):66-92.
7. Sklad M, Diekstra R, De Ritter M, Ben J, Gravesteyn C. Effectiveness of School-based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance student's development in the area of skill, behavior, and adjustment? *Psychology in the Schools* 2012; 49(9):892-909.
8. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development* 2011; 82(1):405-432.
9. Weare K, Nind M. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promot Int* 2011; 26 Suppl 1:i29-i69.
10. Waters L, Barsky A, Ridd A, Allen K. Contemplative Education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educ Psychol Rev* 2015; 27:103-134.
11. January AM, Casey RJ, Paulson D. A meta-analysis of classroom-wide interventions to build social skills: Do they work? *School Psychology Review* 2011; 40(2):242-256.
12. Adi Y, Kiloran A, Janmohamed K, Stewart-Brown S. (2007). Systematic review of the effectiveness of interventions to promote mental wellbeing in primary schools Report 1: Universal approaches which do not focus on violence or bullying. National Institute for Health and Clinical Excellence 2007; London.
13. Blank L, Baxter S, Goyder E, Naylor PB, Guillaume L, Wilkinson A et al. Promoting well-being by changing behaviour: A systematic review and narrative synthesis of the effectiveness of whole secondary school behavioural interventions. *Mental Health Review Journal* 2010; 15(2):43-53.
14. Chapman RL, Buckley L, Sheehan M, Shochet I. School-based programs for increasing connectedness and reducing risk behaviour: A systematic review. *Educ Psychol Rev* 2013; 25:95-114.
15. Zenner C, Herrnleben-Kurz S, Walach H. Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol* 2014; 5:603.
16. Blank L, Baxter S, Goyder E, Guillaume L, Wilkinson A, Hummel S et al. Systematic review of the effectiveness of universal interventions which aim to promote emotional and social wellbeing in secondary schools. SCHARR Public Health Collaborating Centre 2009.
17. Whear R, Thompson-Coon J, Boddy K, Ford T, Racey D, Stein K. The effect of teacher-led interventions on social and emotional behaviour in primary school children: A systematic review. *British Educational Research Journal* 2013; 39(2):383-420.
18. Kraag G, Zeegers MP, Kok G, Hosman C, Abu-Saad HH. School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of School Psychology* 2006; 44(6):449-472.
19. Stewart D, Wang D. Building resilience through school-based health promotion: A systematic review. *International Journal of Mental Health Promotion* 2012; 14(4):207-218.

20. Kidger J, Araya R, Donovan J, Gunnell D. The effect of the school environment on the emotional health of adolescents: A systematic review. *Pediatrics* 2012; 129(5):925-949.
21. Van Lier PAC. Preventing disruptive behavior in early elementary schoolchildren: impact of a universal classroom-based preventive intervention. Erasmus MC 2002: University Medical Center Rotterdam.
22. Van Lier PA, Vuijk P, Crijnen AA. Understanding mechanisms of change in the development of antisocial behavior: The impact of a universal intervention. *Journal of abnormal child psychology* 2005; 33:521-535.
23. Vuijk P. Male and female pathways to psychopathology: Findings from a preventive intervention study. Erasmus MC 2006: University Medical Center Rotterdam.
24. Vuijk P, Van Lier PAC, Crijnen AAM, Huizink AC. Testing sex-specific pathways from peer victimization to anxiety and depression in early adolescents through a randomized intervention trial. *Journal of affective disorders* 2007; 100:221-226.
25. Witvliet M, van Lier PA, Cuijpers P, Koot HM. Testing links between childhood positive peer relations and externalizing outcomes through a randomized controlled intervention study. *Journal of consulting and clinical psychology* 2009; 77:905.
26. Van der Sar AM. Met Taakspel lukt het wel. Een tussenrapportage over de effecten van Taakspel op taakgericht en regelovertredend gedrag in de klas. Rotterdam 2004: Pedologisch Instituut.
27. Vlieg L, Orobio de Castro B. Stimulating positive social interaction: What can we learn from TIGER (Kanjertaining). B. Doll, J. Baker, B. Pfohl en J. Yoon (Eds.). *Handbook of Youth Prevention Science* 2010. New York: Routledge.
28. Vlieg L. Effects of Kanjertraining (Topper Training) on Emotional Problems, Behavioural Problems and Classroom Climate. Universiteit Utrecht 2015: Utrecht.
29. Paulussen TGWM. Trial implementation of the PAD curriculum in Dutch primary education. ZonMw-eindverslag 2008.
30. Gooren EM. Peers Matter: Social Problems in Kindergarten and the Development of Psychopathology. Vrije Universiteit Amsterdam 2012: Amsterdam.
31. Goossens F, Gooren E, de Castro BO, Van Overveld K, Buijs G, Monshouwer K et al. Implementation of PATHS through dutch municipal health services: A quasi-experiment. *International Journal of Conflict and Violence* 2012; 6:234-248.
32. Maggin DM, Johnson AH. A meta-analytic evaluation of the FRIENDS program for preventing anxiety in student populations. *Education and Treatment of Children* 2014; 37:277-306.
33. Luiselli JK, Putnam RF, Handler MW, Feinberg AB. Whole-school positive behaviour support: Effects on student discipline problems and academic performance. *Educational psychology* 2005; 25:183-198.
34. Bradshaw CP, Mitchell MM, Leaf PJ. Examining the effects of schoolwide positive behavioral interventions and supports on student outcomes results from a randomized controlled effectiveness trial in elementary schools. *Journal of Positive Behavior Interventions* 2010;12:133-148.
35. Sørli MA, Ogden T. Immediate Impacts of PALS: A school-wide multi-level programme targeting behaviour problems in elementary school. *Scandinavian Journal of Educational Research* 2007; 51:471-492.
36. Sørli MA, Ogden T. School-Wide Positive Behavior Support–Norway: Impacts on Problem Behavior and Classroom Climate. *International Journal of School & Educational Psychology* 2015;3:202-217.
37. Simonsen B, Eber L, Black A, Sugai G, Lewandowski H, Myers D, Sims B. Positive behavioral interventions and supports in Illinois: Lessons learned for large-scale implementation. *Journal of Positive Behavior Interventions* 2011; 14:5-16.
38. Tak YR, Kleinjan M, Lichtwarck-Aschoff A, Engels RCME. Secondary outcomes of a school-based universal resiliency training for adolescents: a cluster randomized controlled trial. *BMC public health* 2014; 14:1171.



## Colofon

Trimbos-instituut  
Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
T: 030 – 297 11 00

**Financiering**  
*Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport (VWS).*

**Auteurs**  
*Marloes Kleinjan, Linda Bolier, Simone  
Onrust en Karin Monshouwer*

**Inhoudelijk advies**  
*Jeroen Lammers*

**Vormgeving**  
*Canon Nederland N.V.*

**Foto's**  
*istockphoto.com*

**Bestelinformatie**  
*Deze factsheet is gratis te downloaden  
via [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl).*

**Artikelnummer:** AF1439

@2016

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

39. Tak YR, Lichtwarck-Aschoff A, Gillham JE, Van Zundert RMP, Engels RCME. Universal School-Based Depression Prevention 'Op Volle Kracht': a Longitudinal Cluster Randomized Controlled Trial. *Journal of abnormal child psychology* 2015, in press.
40. Kindt K, Kleinjan M, Janssens JM, Scholte RHJ. Evaluation of a school-based depression prevention program among adolescents from low-income areas: A randomized controlled effectiveness trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2014; 11:5273-5293.
41. Wijnhoven LA, Creemers DH, Vermulst AA, Scholte RHJ, Engels, RCME (2014). Randomized controlled trial testing the effectiveness of a depression prevention program ('Op Volle Kracht') among adolescent girls with elevated depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2014; 42:217-228.
42. NICE. Social and emotional wellbeing in secondary education. NICE Public health guidance 2009.
43. NICE. Social and emotional wellbeing in primary education. NICE Public health guidance 2008.
44. Sancassiani F, Pintus E, Holte A, Paulus P, Moro MF, Cossu G et al. Enhancing the emotional and social skills of the youth to promote their wellbeing and positive development: A systematic review of universal school-based randomized Controlled Trials. *Clinical Practice and Epidemiology* 2015; 11: 21-40.
45. Langford R, Bonell CP, Jones HE, Poulou T, Murphy SM, Waters E et al. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *Cochrane Database Syst Rev* 2014; 4:CD008958.