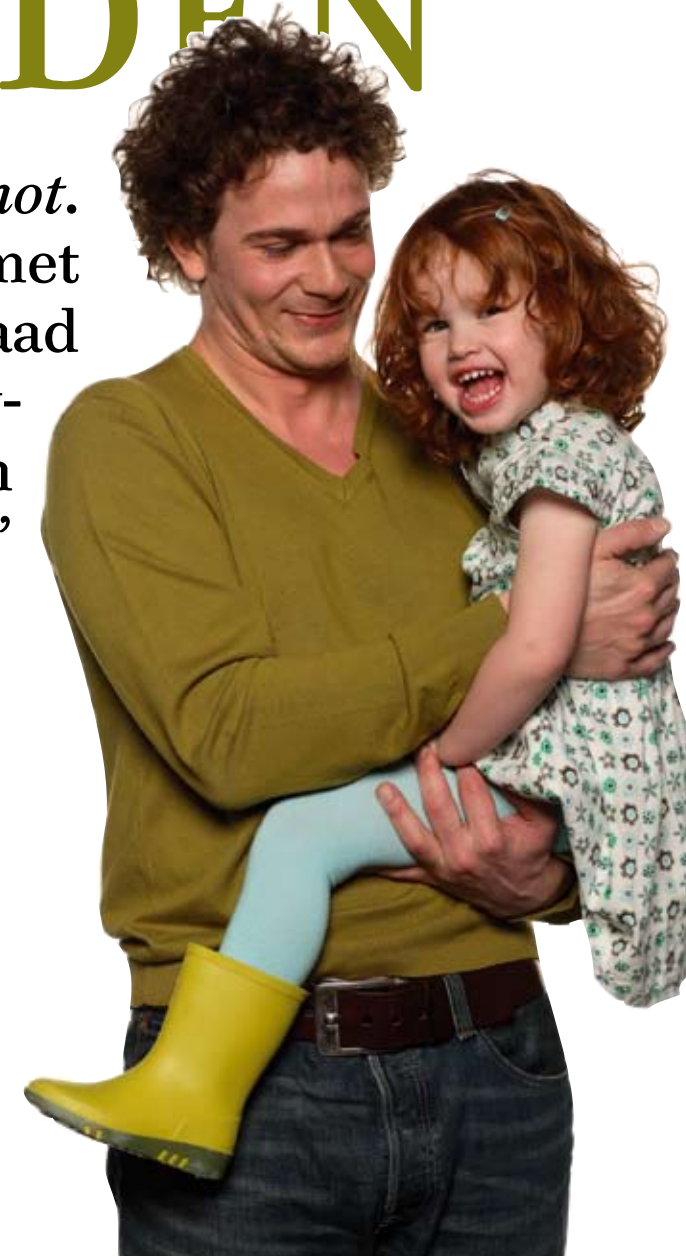


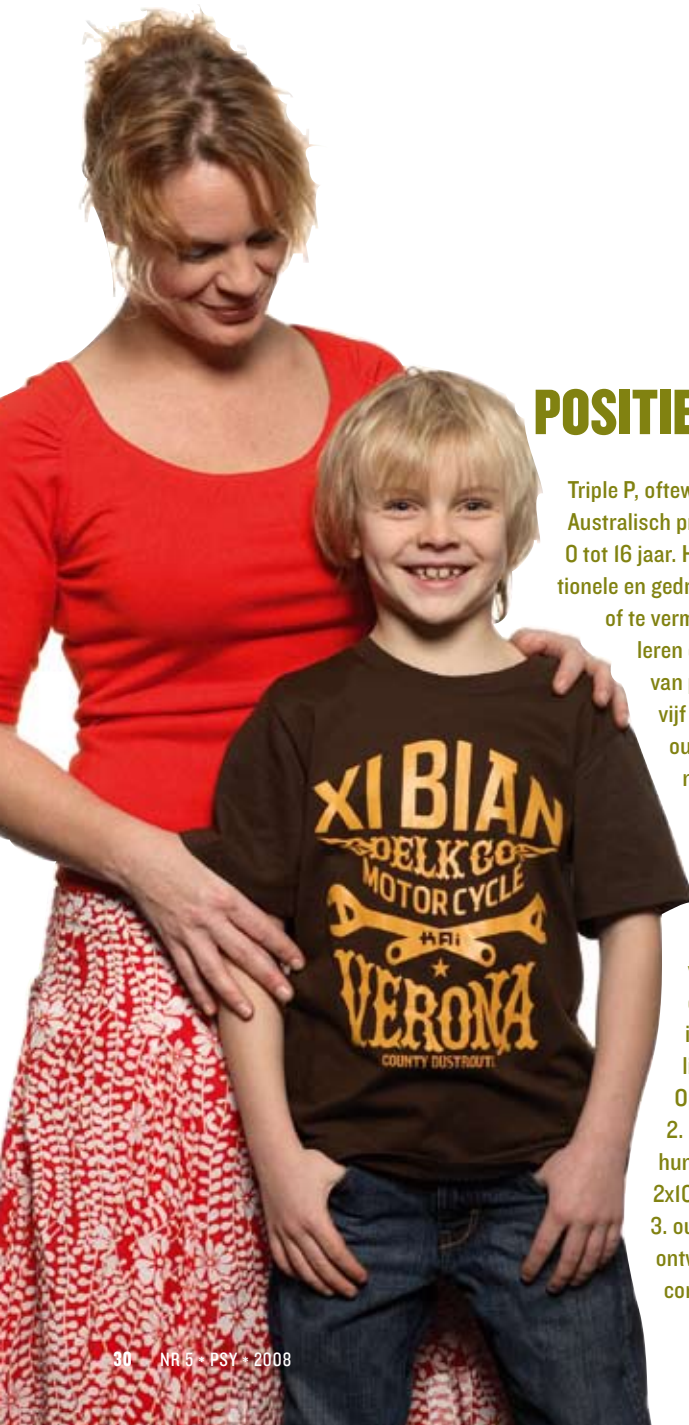


Opvoedingsondersteuning door Triple P

LASTIGE KINDEREN LEREN OPVOEDEN

Opvoedingsondersteuning is *hot*. Het Brabantse Herlaarhof traint met succes ouders die zich geen raad weten met hun kinderen met psychische problemen. 'We waren niet gewend streng op te treden.'





De zomer staat voor de deur en daarmee de wekelijkse gang naar de camping. Althans voor Sylvia Smeets en haar kinderen Kim van 14 en Sander van 10, plus haar vriend en zijn dochter Tessa. Op deze vrijdagmiddag neemt sociaal-psychiatrisch verpleegkundige Tonny Willems van het Brabantse Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie Herlaarhof samen met Sylvia, bij haar thuis, nog maar eens een opdracht door uit het werkboek van Triple P (zie kader). Dochter Kim heeft de aan autisme verwante ontwikkelingsstoornis PDD-NOS en heeft daardoor moeite met nieuwe situaties. Al een paar weken is Sylvia met een stappenplan bezig haar dochter op het nieuwe campingseizoen voor te bereiden. 'Aan de hand

van foto's vertel ik haar hoe het terrein er ook weer uit ziet en of er dit jaar nieuwe mensen bij ons in de buurt staan. Dan kan ze zich er weer een beeld van vormen.' De volgende stap is welke bagage meegenomen moet worden. 'Is Kim daar al mee bezig?', wil Willems weten. 'Ja, dat ligt heel precair,' antwoordt Sylvia. 'Speeldingen en een deel van de kleding liggen al op de camping. Maar als ze bijvoorbeeld de telefoonlader is vergeten, is de wereld te klein.' Gelukkig hebben ze dit soort dingen al vaker geoefend, zodat de kans dat het misloopt en Kim blokkeert een stuk kleiner is geworden. 'Toevallig kreeg Kim vanmorgen plotsklaps een vrijkaartje voor het paardenconcours', vertelt Sylvia. 'Ze wist uit zichzelf dat ze naar boven moest om snel de tas te pakken. Die routine is er langzamerhand wel ingesleten. In een mum van tijd was ze klaar en kon ze weg. Dat heb ik ook tegen haar gezegd, dat het heel knap was dat ze dat zo goed gedaan had.' Op haar beurt complimenteert de spv

POSITIEF OPVOEDEN MET TRIPLE P

Triple P, oftewel *Positive Parenting Program*, is een Australisch programma voor ouders met kinderen van 0 tot 16 jaar. Het is laagdrempelig, en bedoeld om emotionele en gedragsproblemen bij kinderen te voorkomen of te verminderen door ouders vaardigheden te leren die hen in de dagelijkse opvoedpraktijk van pas komen. Het programma werkt met vijf niveaus – een soort stepped care – dat ouders steun op maat biedt. De eerste drie niveaus worden in de regel door gemeenten en Jeugdzorginstellingen uitgevoerd, de laatste twee door de ggz al dan niet in samenwerking met de jeugdzorg.

1. Via reclamecampagnes en de media krijgen ouders informatie over veelvoorkomende opvoedingsvragen en ontwikkelingsproblemen bij kinderen. Zo is Amsterdam in april met een grote voorlichtingscampagne gestart om Positief Opvoeden onder de aandacht te brengen;
2. ouders krijgen gerichte informatie over hun vragen, door een individueel advies van 2x10 minuten of een lezing voor een groep;
3. ouders die zich zorgen maken over de ontwikkeling van hun kind krijgen individuele consultatie, variërend van één tot vier ses-

- sies van een half uur;
4. ouders van kinderen met ernstige gedragsproblemen, krijgen een gerichte training, bestaande uit acht tot tien individuele sessies, een groepstraining van acht sessies of een zelfhulpprogramma;
5. ouders die zelf kampen met een depressie, stress of relationele problemen en kinderen hebben met ernstige gedragsproblemen, krijgen een intensieve training van tien tot achttien sessies.

Naast dit kernprogramma zijn er extra modules ontwikkeld voor specifieke doelgroepen, zoals ouders met pubers of gezinnen waarin de kinderen kans lopen mishandeld te worden. In Nederland is momenteel alleen het kernprogramma beschikbaar voor ouders met kinderen tot 12 jaar. Het aantal gemeenten (onder meer Den Bosch, Amsterdam, Leiden, Twente) waar Triple P wordt aangeboden, groeit nog altijd. Inmiddels zijn er rond de duizend professionals getraind, en is de vraag naar trainingen nog steeds groot. Er is geen aparte licentie nodig om Triple P uit te voeren. Die is inbegrepen in de prijs van de (incompany) training. De enige waarborg die Triple P International eist, is dat uitsluitend trainers die zij zelf heeft opgeleid de professionals mogen trainen. De kosten van de training variëren van 550 euro per persoon of 7500 euro incompany voor een dag training op niveau 2 tot 2750 euro of 35.000 euro incompany voor zes dagen training op niveau 5 (zie www.triplep-nederland.nl)

Sylvia met de vorderingen van haar dochter. 'Dat is toch de verdienste van jou!' 'Ja,' repliceert Sylvia, 'maar Triple P heeft me daar wel flink bij geholpen.'

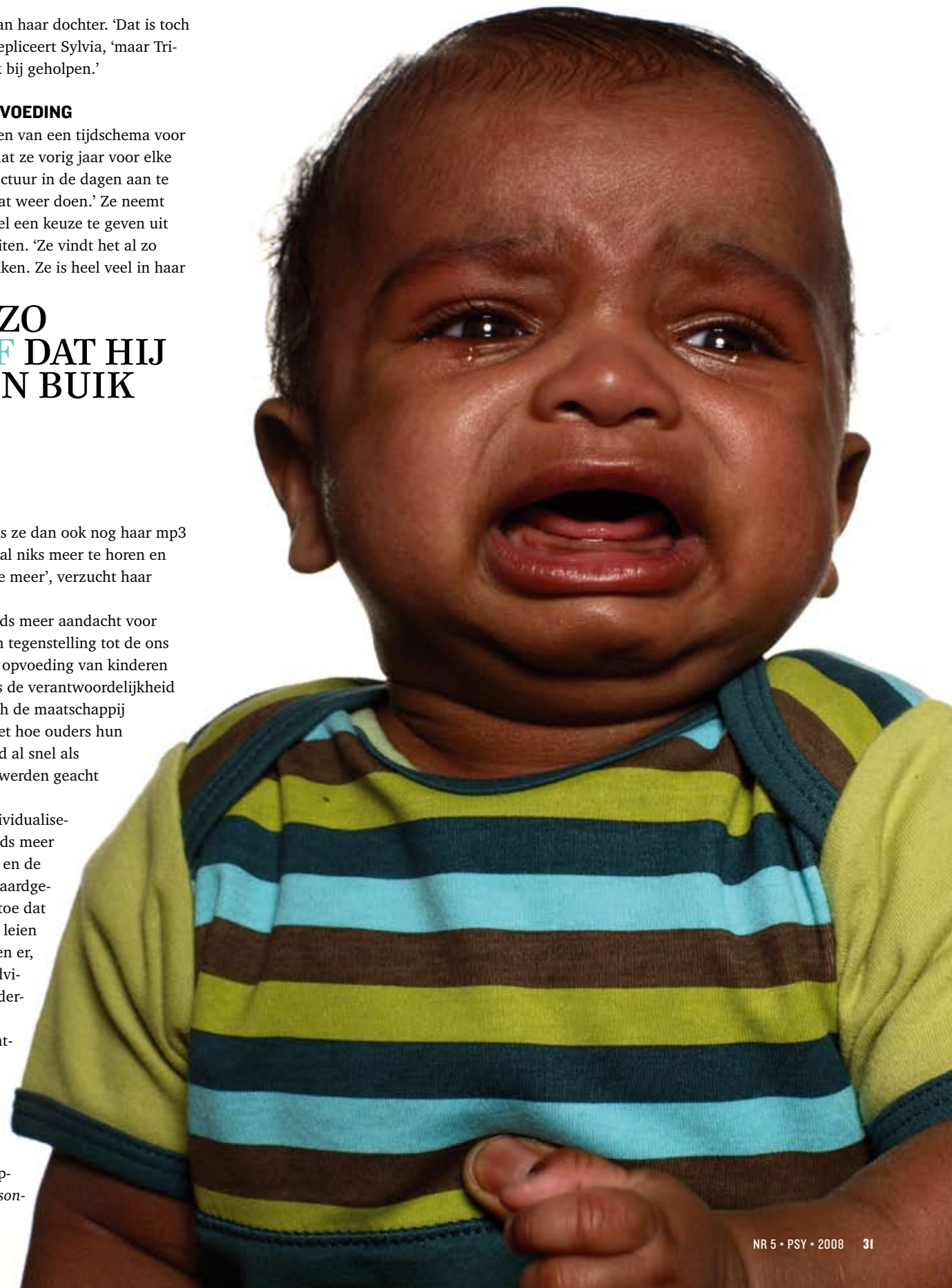
OVERHEID HELPT BIJ OPVOEDING

De volgende stap is het maken van een tijdschema voor op de camping. Sylvia zegt dat ze vorig jaar voor elke dag een schema had om structuur in de dagen aan te brengen. 'Dit jaar gaan we dat weer doen.' Ze neemt zich voor om Kim per dagdeel een keuze te geven uit twee of hooguit drie activiteiten. 'Ze vindt het al zo moeilijk om een keuze te maken. Ze is heel veel in haar

'MAX WAS ZO AGRESSIEF DAT HIJ MIJ IN MIJN BUIK TRAPTE'

eigen gedachten bezig. En als ze dan ook nog haar mp3 op heeft, dan lijkt ze helemaal niks meer te horen en krijg je helemaal geen reactie meer', verzucht haar moeder.

De laatste jaren komt er steeds meer aandacht voor opvoedingsondersteuning. In tegenstelling tot de ons omringende landen werd de opvoeding van kinderen hier heel lang beschouwd als de verantwoordelijkheid van ouders. De overheid noch de maatschappij dienden zich te bemoeien met hoe ouders hun kinderen opvoeden. Dat werd al snel als betutteling ervaren. Ouders werden geacht het zelf het beste te weten. Met de voortschrijdende individualisering waardoor gezinnen steeds meer op zichzelf kwamen te staan en de versplintering van het 'standaardgezin', nam ook hier het besef toe dat opvoeden niet altijd van een leien dakje gaat. Bovendien worden er, aldus Geraldien Blokland, adviseur opvoedhulp van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), steeds meer kinderen met ontwikkelings- en gedragsproblemen gesignaleerd. Een doelgroep waar een programma als Triple P uitermate geschikt voor is. Uit het recent verschenen rapport *Opvoeding en opvoedingson-*





dersteuning van kenniscentrum E-Quality valt af te leiden dat een kwart van de ouders enige hulp bij de opvoeding goed kan gebruiken. Om die reden is minister André Rouvoet druk in de weer om in gemeenten Centra voor Jeugd en Gezin op poten te zetten. Ouders kunnen daar – op termijn – terecht voor vragen over de opvoeding en de ontwikkeling van hun kind. Bij de presentatie van het rapport zei hij: ‘Als ouders er in hun eigen omgeving niet uitkomen, moeten we er als overheid voor zorgen dat ze bij een instelling kunnen aankloppen die een luisterend oor biedt en hen verder helpt.’

KINDEREN VAN DE JAREN ZEVENTIG

Maar zoals uit het relaas van Anton en Cindy Janssen blijkt, zijn dergelijke centra nog toekomstmuziek. Toen de gedragsproblemen van hun destijds vierjarige zoon hen vier jaar geleden te veel dreigden te worden, wisten ze zich geen raad. ‘Max was gewoon niet meer te harden’, vertelt Cindy. ‘Ik was in verwachting van onze tweede zoon. Dan kwam Max helemaal gefrustreerd van school thuis en was hij zo agressief dat hij mij in mijn buik wilde slaan en trappen.’

Zijn ouders snapten totaal niet wat er met hun zoon aan de hand was en ze hadden geen idee hoe ze met hem om moesten gaan. ‘We werden boos op hem, maar dat had nauwelijks effect op hem’, vult Anton aan. Dolblij waren ze toen ze bij Herlaarhof niet alleen uitsluitel kregen over wat er met hun zoon loos was – hij lijdt aan het Aspergersyndroom – maar vooral dat ze na jaren ploeteren en vele slapeloze nachten hoorden dat er een training bestond die precies op hun situatie was toegesneden. Bij hen thuis nemen Anton en Cindy er deze avond ruimschoots de tijd voor om te vertellen wat ze op de training geleerd hebben. Bij mijn binnenkomst is Max nog met zijn schakcomputer aan het spelen. Hij kijkt even op en zegt me keurig gedag – ‘Goed gedaan, jongen’, laat Cindy daar meteen

op volgen. Iets later krijgt hij evenwel te horen dat het tijd is om zijn slaapkamer op te zoeken. Zonder al te veel gemor pakt hij zijn spullen bij elkaar en vertrekt hij naar boven. Maar hij mag nog wel even op zijn kamer lezen.

De Janssens zijn typische kinderen van de jaren zeventig. Zelf absoluut niet autoritair opgevoed en vast van plan om hun kinderen ook die vrijheid te gunnen. Alleen bleek dat bij hun eerste zoon averechts uit te pakken. ‘Wij waren helemaal niet gewend om streng

‘WE WERDEN BOOS OP HEM, MAAR DAT HAD GEEN EFFECT’

op te treden en duidelijke regels te stellen’, zegt Anton. ‘Het heeft wat tijd gekost, ook door al het huiswerk dat we ervoor moesten doen, maar we zien wel dat Max er bij gebaat is.’ Een van de hoofdregels die ze zich eigen hebben moeten maken is dat ze consequent moeten zijn tegen hun kinderen. ‘Toen ik dat eenmaal doorhad’, merkt Cindy op, ‘had ik ook geen moeite meer om me daar voortaan

aan te houden. Max kan je tot het uiterste tegen door te blijven zeuren over wat hij wil. Het enige wat dan helpt, is hem consequent kort te houden.’

PRECIES DOEN WAT JE ZEGT

De ouders hebben ook geleerd elkaar te corrigeren, uiteraard buiten het zicht van hun kinderen. ‘Leuk is dat niet. Maar als je dat niet doet, spelen de kinderen je gewoon tegen elkaar uit.’ En als de een het niet meer trekt, neemt de ander het over.

Een veelvoorkomend strijdpunt in gezinnen is de gezamenlijke avondmaaltijd. De afspraak is nu dat Max – maar dat geldt net zo goed voor zijn broertje – zijn bord dient leeg te eten, en pas van tafel mag als hij toestemming heeft gekregen. Als Max zich daar niet aan houdt krijgt hij eerst een waarschuwing, zo hebben ze van Triple P geleerd. ‘De regel is dat, als hij daar niet naar luistert, je daar direct consequenties aan moet verbinden. Als hij na een waarschuwing nog niet luistert, moet hij voor straf vijf minuten op de trap’, vertelt Anton. ‘Als hij nog niet steeds niet voor rede vatbaar is, dan blijft hij daar nog eens tien minuten. Desnoods kan dat oplopen tot drie kwartier. Hij heeft die tijd nodig om rustig te worden.’

De eerste keren dat de Janssens met ‘de trap’ aan de gang gingen, leverde dat een hoop kabaal op. Hun zoon voelde er niets voor om

KEUZE OF DWANG

Programma's voor opvoedingsondersteuning zijn er te kust en te keur, het merendeel op basis van een vrijwillige keuze van de ouders. Schattingen over het aantal activiteiten op dit gebied lopen uiteen van honderden tot duizenden. Het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) heeft een databank aangelegd, waarin een beperkt aantal van deze interventies zijn opgenomen www.effectievejeugdinterventies.nl). Het meest interessant zijn uiteraard de programma's, waarvan de effectiviteit door onderzoek is bewezen. Naast Triple P is van slechts één interventie, *Families First*, de werkzaamheid in ons land echt aangetoond. Bij enkele andere, zoals *Minder boos en opstandig*, *Stevig Ouderschap* of *Home-Start*, wordt aangetekend dat ze deels effectief zijn bevonden. In de politiek gaan er steeds vaker stemmen op om ouders, van wie de kinderen overlast bezorgen of in de criminaliteit dreigen te belanden, te verplichten hulp te accepteren bij de opvoeding. Bijvoorbeeld op straffe van een korting op de uitkering, zoals de gemeente Amsterdam bij de aanpak van *multiproblem* gezinnen heeft ingevoerd. Daarmee willen beleidsmakers voorkomen dat de problemen volledig uit de hand gaan lopen. Een deskundige als Geraldien Blokland van het Nederlands Jeugdinstituut ziet echter ook nadelen aan die dwang omdat ouders wel gemotiveerd moeten zijn, wil een programma effect sorteren. Zij pleit ervoor om de hulp veel actiever dan nu gebeurt aan ouders aan te bieden. ‘Wat meer aandrang zou geen kwaad kunnen. Je kunt het vergelijken met bemoeizorg.’ Een vereiste is wel dat er lokaal dan opvoedingsondersteuning, in de vorm van informatie of trainingen, voorhanden is. ‘Dat is nog lang niet overal goed geregeld.’

Gewone gezinnen informeren dat ze met hun vragen rond opvoeden terecht kunnen bij de site: www.positiefopvoeden.nl Dat is de bedoeling van de Amsterdamse voorlichtingscampagne rond Triple P. Tot juni loopt de campagne via abri's, kranten en tv-stations. Vanaf september gaat de campagne verder met meer specifieke thema's, bijvoorbeeld met een themakrant over driftbuien. De campagne is in opdracht van de gemeente Amsterdam ontwikkeld door het Bureau Jeugdzorg.

BRON: www.positiefopvoeden.nl
Concept en creatie: Bureau Blanco.



in z'n eentje op de trap te zitten. 'Het heeft weken geduurd voordat hij zich daar bij neerlegde. Eerst heb ik hem een paar keer eigenhandig bij de trap moeten neerzetten.'

'MISSCHIEN' IS UIT DEN BOZE

Het is de bedoeling dat de ouders de 'time-out' precies bijhouden. Cindy: 'In Triple P leer je dat je precies moet doen wat je zegt. Dat geldt ook als je iets belooft. Dat moet je nakomen. En je mag ook niet met "misschien" aankomen. Je moet duidelijk zeggen wat je bedoelt.'

Ondertussen is Anton nog een keer naar boven gelopen om Max te vertellen dat hij nu moet gaan slapen. 'Als je niets zegt, blijft hij wakker liggen.'

ZELFREDZAAMHEID

Het mooie van Triple P is, zegt NJi-adviseur Blokland, dat het een heel gestructureerde methode is. 'Ouders werken met de professional het werkboek door en leren zo op een systematische manier hoe ze hun kind beter kun-

nen hanteren. Het oefent hen in zelfredzaamheid.' Wel moeten hulpverleners in de gaten houden dat opvoeden een grote mate van flexibiliteit vereist. 'Anders wordt het programma een harnas.'

Triple P is echter niet voor alle ouders geschikt, zegt sociaal-psychiatisch verpleegkundige Lian Seller, die met haar collega Willems bij Herlaarhof verantwoordelijk is voor de oudertrainingen. Als de ouders net gescheiden zijn of er is onlangs een familielid overleden, is het niet raadzaam om met Triple P te beginnen. Ook leert de ervaring dat als de ouders erg gefixeerd zijn op de diagnose van hun kind, het programma minder aanslaat. 'Ouders zijn dan minder bereid naar hun eigen handelen te kijken. Dat speelt ook als een ouder zelf forse psychische klachten heeft en daar niet voor behandeld wordt.'

HOE EFFECTIEF IS TRIPLE P?

In Australië is Triple P dertig jaar geleden ontwikkeld door Matthew Sanders van de University of Queensland. Het programma heeft in twaalf gerandomiseerde onderzoeken (rct) zijn werkzaamheid afdoende bewezen. Met name de interventies op niveau 3, 4 en 5 bleken een en twee jaar na afloop van de training nog positieve resultaten af te werpen. Enkele jaren geleden is Triple P (niveau 3 en 4) succesvol in de regio's Leiden en Den Bosch uitgetoetst. Momenteel onderzoekt het Trimbos-instituut met een rct de werkzaamheid van niveau 5. Voor deze studie krijgen honderd ouders Triple P aangeboden en honderd ouders de gebruikelijke hulpverlening, bijvoorbeeld een video hometraining. Aan de rct doen Herlaarhof, Mediant en de jeugdzorginstellingen Spirit, de Oosterpoort en de Maashorst mee. Onderzoeker Ireen de Graaf verwacht op 1 juli klaar te zijn met de voormeting. Eind 2009 denkt ze de studie af te ronden. Ook lopen er, begeleid door het Trimbos-instituut, pilots naar Triple P voor ouders met pubers en voor ouders met gehandicapte kinderen.

