

DE KRACHT VAN DE OUDERCURSUS TRIPLE P-TIENERS VOLGENS PROFESSIONALS

Sinds de transformatie van het jeugdstelsel staan de eigen kracht en het probleemoplossend vermogen van ouders in de opvoeding van hun kinderen meer centraal. Hoe kunnen ouders opvoedproblemen zo goed mogelijk zelf oplossen? En hoe kunnen professionals hen hierin ondersteunen? In dit artikel richten we onze blik op wat we hierover kunnen leren uit de oudercursus Triple P-tieners. Wat zijn volgens uitvoerders de werkzame elementen van deze cursus?

In de afgelopen jaren is een grootschalig effectonderzoek uitgevoerd naar de oudercursus Triple P-tieners in Amsterdam en omgeving. Deze effectstudie laat zien dat deze cursus de opvoedcompetenties van ouders versterkt, en een positief effect heeft op hun opvoedvaardigheden en de relatie met hun tiener (Steketee et al., te verschijnen). Dit artikel beschrijft de resultaten van interviews met 25 cursusleiders van de cursus Triple P-tieners, die als onderdeel van dit onderzoek zijn gehouden. In het onderzoek is ook met ouders over hun ervaringen met Triple P-tieners gesproken (zie kader op pagina 43). In dit artikel zetten we uiteen wat cursusleiders ervaren als werkzame elementen van Triple P-tieners. We gaan ook in op hun kritiekpunten.

door **Anna Jansma en
Marjolijn Distelbrink**

EEN GOEDE START

Een eerste element dat cursusleiders als werkzaam benoemen is de *opbouw* van de cursus. Deze start met het (opnieuw) opbouwen van een positieve relatie tussen ouder en kind en het versterken van gewenst gedrag. Pas later in de cursus is er aandacht voor onge-



wenst gedrag en hoe dat te verminderen. Ook al willen ouders daar vaak het liefst mee beginnen, cursusleiders benadrukken hoe cruciaal het is om eerst een positieve relatie met hun tiener op te bouwen. Pas dan hebben tieners ruimte om te luisteren naar hun ouders, en kunnen ouders werken aan het bespreken van minder wenselijke gedragingen of interacties.

Bij de start van de cursus is er ook veel aandacht voor de oorzaken van gedrag en de rol en valkuilen van ouders hierin. Volgens cursusleiders is dit een belangrijk element; ouders zijn namelijk vaak geneigd de oorzaak van problemen (vooral) bij hun kinderen te zoeken. De cursus helpt ouders een omkering te maken. Ook de aandacht voor concrete doelen voor verandering aan het begin van de cursus is van belang; dit geeft richting.

HET AANLEREN VAN EEN NIEUWE HOUDING EN NIEUWE VAARDIGHEDEN

Een tweede element dat cursusleiders als werkzaam ervaren is de inhoud van de cursus. Deze reikt ouders instrumenten aan om een *nieuwe houding en nieuwe vaardigheden* te ontwikkelen die kunnen helpen om ook op termijn beter met (nieuwe) problemen met hun tiener om te gaan. Het gaat daarbij niet alleen om opvoedvaardigheden, maar ook om (zelf)reflectie en het bijstellen van verwachtingen. In de bijeenkomsten leren ouders op een rustige en open manier te communiceren met hun tieners en hen ook meer 'los te laten'. Door te kijken en luisteren naar andere ouders en praktische oefeningen te doen, worden zij gestimuleerd om naar hun tieners te

luisteren en hen *zelf na te laten denken* over oplossingen voor conflicten en problemen. Want juist stoppen met het geven van adviezen aan tieners vinden veel ouders moeilijk. Verder leren ouders *omgaan met emoties*. Ze leren dat die er nu eenmaal bij horen en oefenen hoe ermee om te gaan.

Juist het actief aanleren van dit soort vaardigheden ervaren cursusleiders als werkzaam element van Triple P-tieners. Ouders krijgen niet alleen informatie over het belang ervan, maar ze krijgen ook strategieën en oefeningen aangereikt voor hoe ze op een nieuwe manier met hun tienerkind(eren) kunnen omgaan. Dit wordt veel geoefend, zowel in de cursus (via rollenspel) als thuis. Daarnaast wordt via individuele (telefonische) sessies een-op-een met ouders besproken wat er lukt en wat er misgaat. Ouders leren in de cursus ook een beeld te krijgen van de ontwikkeling en *leefwereld* van hun tiener; hoe leren zij en wat vinden ze leuk? Volgens de geïnterviewden brengt dit ouders dichter bij hun tieners.

REALISTISCHE VERWACHTINGEN

Een derde belangrijk element volgens de cursusleiders is dat ouders in de cursus leren om *realistische verwachtingen* van zichzelf en van hun tiener te hebben. Ouders moeten vooral leren dat het zich eigen maken van nieuw gedrag tijd kost. Soms terugvallen in oud gedrag of oude patronen hoort erbij. Als ouders zelf in staat zijn om na een 'fout' opnieuw te beginnen, zijn zij hierin ook een voorbeeld voor hun kind.

GEDEELDE SMART IS HALVE SMART

Een vierde element dat volgens cursus-

leiders werkzaam is in de aanpak van de oudercursus Triple P-tieners, betreft het samenkomen *in een groep*. Cursusleiders zeggen unaniem dat het uitwisselen van ervaringen ouders helpt om opvoedproblematiek te herkennen en te relativeren. Ouders zijn vaak opgelucht dat zij niet de enigen zijn met problemen, waardoor schuldgevoel en gevoelens van onbekwaamheid verdwijnen. Zij leren tijdens de cursus dat geen ouder perfect is, en dat iedere ouder regelmatig met de handen in het haar zit of niet weet hoe te reageren op 'lastig pubergedrag', waardoor schuldgevoel en gevoelens van onbekwaamheid verdwijnen. Zij leren tijdens de cursus dat geen ouder perfect is, en dat iedere ouder regelmatig met de handen in het haar zit of niet weet hoe te reageren op 'lastig pubergedrag',

zoals het continu opzoeken van grenzen. Ouders kunnen van elkaar leren, elkaar tips geven, aanmoedigen en complimenteren, in een andere rol dan de trainer.

Cursusleiders benadrukken daarbij het belang van een open en veilige sfeer waarin ouders hun ervaringen durven delen. Een sfeer waarin ouders zich niet 'bekeken' voelen, of bang zijn dat ze iets fout doen. De cursusleider vervult daarin een voorbeeldrol. Door een open, vragende en luisterende houding, humor, spel en cultuursensitiviteit kan de cursusleider de juiste sfeer creëren. Ook het benoemen van eigen onvolkomenheden kan daarbij helpen. Hoewel een groep veel voordelen heeft, sluit het groepsaanbod van Triple P-tieners volgens cursusleiders niet bij alle ouders aan. Volgens cursusleiders is het in sommige gevallen beter om ouders een individueel traject aan te bieden, of (eerst) aan een groep te laten deelnemen waarin vooral wordt uitgewisseld en minder de nadruk ligt op het aanleren van vaardigheden. Bijvoorbeeld als ouders nog weinig gewend zijn om op zichzelf te reflecteren, weinig opleiding hebben, of als de taalbeheersing of problematiek van ouders daarom vraagt.

KRITIEK

Dat brengt ons bij een aantal elementen waarover cursusleiders kritisch zijn, namelijk het abstractieniveau, de taligheid, het tempo en de 'volheid' van de cursus Triple P-tieners. Cursusleiders ervaren hierdoor niet altijd (voldoende) tijd en ruimte voor onderlinge uitwisseling tussen ouders, en vinden dat het programma vanwege het niveau en de taligheid niet altijd even goed te volgen is voor ouders die lager opgeleid zijn of

de Nederlandse taal beperkt beheersen. Deze punten komen ook in eerder onderzoek naar Triple P naar voren (Winkelman, Distelbrink & Ketner, 2012). De groep ouders die aan de cursus deelneemt is niettemin heel divers, zo bleek uit ons onderzoek, en omvat zeker ook kwetsbaarder groepen.

SAMENGEVAT: WAT WERKT?

De vraag in dit artikel luidde: hoe kunnen professionals ouders ondersteunen bij het zelf oplossen van hun opvoedproblemen? Ouders noemen zelf vooral het belang van de groep en de cursusleider. Cursusleiders van Triple P-tieners ervaren dat bij het ondersteunen van ouders met tieners in de oudercursus Triple P-tieners het volgende werkt:

- Ouders eerst ondersteunen bij het (opnieuw) opbouwen van een positieve relatie met hun tiener, dan pas bij het aanleren van vaardigheden om ongewenst gedrag te veranderen;
- Ouders leren omgaan met emotionele uitbarstingen van tieners;
- Ouders leren hun tieners te ondersteunen om zelf dingen op te lossen;
- Ouders concrete vaardigheden aanleren en laten oefenen in een groep, tegelijkertijd thuis toepassen en daarbij individueel begeleid worden (telefonische sessies);
- Ouders leren reflecteren op hun eigen bijdrage aan de problemen met tieners;
- Ouders leren realistisch te zijn: veranderingen kosten tijd en fouten maken mag;
- Ouders laten uitwisselen met andere ouders in een groep.

In dit artikel presenteren we door professionals als werkzaam ervaren elementen van de oudercursus Triple P-tieners. We weten dat deze cursus ook daadwerkelijk ouders helpt (volgens het effectonderzoek). Maar niet in alle gemeenten is Triple P-tieners voorhanden, en niet voor alle ouders is de cursus in eerste instantie het beste aanbod; vanwege de snelheid en taligheid. Landelijk is er nog weinig onderzoek naar wat ouders van tieners het beste helpt. De ervaring met wat werkt volgens de uitvoerders in dit onderzoek kan ook los van Triple P-tieners nuttig zijn, bij de gedachtevorming over hoe ouders van tieners te ondersteunen.

METHODE

De interviews waarover hier verslag wordt gedaan zijn uitgevoerd binnen het kader van het onderzoek *Effectieve opvoedingsondersteuning aan ouders van tieners*. Effectiviteit, bereik en toegankelijkheid van het programma Triple P (RAAK-Pro-regeling van Stichting Innovatie Alliantie van mei 2013 tot november 2017). Dit onderzoek is uitgevoerd door een consortium van partners: Hogeschool Inholland (penvoerder), Verwey-Jonker Instituut, Trimbos-instituut, gemeente Amsterdam en uitvoerende praktijkinstellingen. Naast de interviews met ouders en professionals omvatte het een quasi-experimentele effectstudie (vergelijking op uitkomstmaten op drie meetmomenten van ouders die de cursus wel en niet volgden; Steketee et al., te verschijnen).

WAT ZEGGEN OUDERS OVER WAT VOOR HEN HEEFT GEWERKT?

Voor dit onderzoek zijn ook vijftig ouders van diverse achtergronden die deelnamen aan Triple P-tieners bevraagd. Zij geven aan dat de cursus hen heeft geholpen in de omgang met hun tiener. Ouders zijn erg te spreken over de uitwisseling met andere ouders. Daarnaast wordt de prettige en deskundige begeleiding van de groep door de trainer en diens open houding door veel ouders als positief benoemd. Beide zijn redenen om te blijven komen. De groepssamenstelling blijkt een punt van aandacht; te grote onderlinge verschillen in leeftijd van de tieners en problematiek kunnen de groepsdynamiek verstoren. Ook is een punt van aandacht dat nog niet alle ouders de

Onderzoek

ANNA JANSMA EN
MARJOLIJN DISTELBRINK

cursus weten te vinden; een actieve persoonlijke benadering is nodig. Voor wie meer wil lezen, zie: Naber, Smallegange & Van Dongen (2018).

TRIPLE P-TIENERS

Triple P staat voor Positief Pedagogisch Programma, kortweg Positief Opvoeden. Het programma bevat een individueel aanbod en een groepsaanbod voor ouders van jonge kinderen en voor ouders van tieners. Het groepsaanbod voor ouders van tieners duurt acht weken en start met vier groepsbijeenkomsten. Daarna volgen er drie individuele telefonische sessies die ruimte bieden om de individuele problemen en voortgang van ouders te bespreken. De cursus eindigt met een afsluitende groepsbijeenkomst. ★

Aan dit artikel is meegewerkt door Pauline Naber en Cecile Winkelman.

ANNA JANSMA en MARJOLIJN DISTELBRINK werken als onderzoekers bij het Verwey-Jonker Instituut.

LITERATUUR

Naber, P., Smallegange, E. & Dongen, S. van (2018). Waarom ouders deelnemen aan professionele opvoedingsondersteuning. Participatie van ouders in Triple P Tieners. *Journal of Social Intervention. Theory and Practice*, 27(1), 24-47. ♦ Steketee, M., Jonkman, H., Naber, P., Distelbrink, M. & Roorda, W. *Does Triple P promote positive parenting? A study on Triple P Teen in the Netherlands*. Forthcoming. ♦ Winkelman, C., Distelbrink, M. & Ketner, S. (2012). 'Nee mama, positief opvoeden!': Migrantenouders en beroepskrachten over Triple P. In H. Sarneel (Red.), *Interculturele jeugd- en hulpverlening: Een cultureel venster op de hulpverlening aan migrantenjongeren en hun gezinnen* (pp. 155-161). Delft: Eburon.