



Effectiviteitsonderzoek programma 'Eigen baas over je gedachten!'

www.leerpositiefdenken.be

De training 'Eigen baas over je gedachten!' is het eerste Nederlandstalige cognitieve preventieprogramma dat toegepast kan worden op lagere scholen. De training steunt op internationaal wetenschappelijk onderzoek dat aantoont dat kinderen die vergelijkbare preventieprogramma's doorlopen hebben, meer zelfvertrouwen hebben, socialer zijn en beter presteren op school.

In samenwerking met de hogeschool Thomas More Antwerpen, opleiding Toegepaste Psychologie, zal onderzocht worden of deze resultaten gerepliceerd kunnen worden in Vlaanderen.

In 2010/2011 werd het preventieprogramma 'Eigen baas over je gedachten' uitgevoerd in het vierde leerjaar van twee scholen in de provincie Antwerpen. Deze try-out werd positief geëvalueerd. De leerkrachten waren enthousiast. Ze vonden het verrassend om te zien hoe de leerlingen zich openstelden en hoe de groep hierdoor als geheel groeide. De kinderen kregen op het einde van de training een kwalitatieve vragenlijst waarop ze op een vijfpuntsschaal konden aangeven hoe ze de training ervaren hebben. Het overgrote deel van de kinderen (83%) gaf aan de lessen als 'heel leuk' ervaren te hebben en veel bijgeleerd te hebben (citaat van een leerling: "Als ik dit eerder had geleerd, zou ik veel beter hebben geweten hoe ik met problemen moest omgaan!").

Uit een kwalitatieve follow-upvragenlijst bij één van de scholen een jaar later, bleek dat de meeste kinderen nog steeds tevreden waren over het gevolgde preventieprogramma. De geleerde cognitieve- en copingsvaardigheden pasten ze nog steeds toe in hun dagelijkse leven (citaat van een leerling: "Als ik bang ben dat ik een toets niet ga kunnen, denk ik aan mijn helpende gedachten").

De potenties van dit preventieprogramma lijken aldus veelbelovend. Met het huidige onderzoek willen we via kwantitatief effectiviteitsonderzoek deze kwalitatieve resultaten nagaan.

Korte beschrijving van het project

Dit onderzoek wil een bijdrage leveren aan de geestelijke gezondheid en het welzijn van schoolgaande kinderen, die al te vaak onder druk komen te staan. In een overzicht van enkele grote epidemiologische studies bleek de prevalentie van psychologische problemen bij kinderen en jongeren te variëren van acht tot 26 procent (Prins & Braet, 2011). Dit preventieprogramma kadert binnen een stepped-care aanpak en wil door middel van een breed inzetbaar, kortdurend cognitief gedragstherapeutisch preventieprogramma van zes klassikale sessies op school, kinderen van het vierde leerjaar leren om positief te denken en probleemoplossende vaardigheden te ontwikkelen. Verwacht wordt dat ze zich hierdoor gelukkiger voelen en sterker en veerkrachtiger zijn waardoor ze beter kunnen omgaan met toekomstige emotionele problemen.

'Eigen baas over je gedachten' is gebaseerd op effectief gebleken cognitief gedragstherapeutische trainingsprogramma's ter voorkoming van angst- en depressieve problemen (Barrett, 2002; Stallard, 2006). Vergelijkbare universele preventieprogramma's uit Australië (Slee, 2009) en de Verenigde Staten (Seligman, 1995) behaalden succesvolle resultaten. We hopen de internationaal positieve onderzoeksresultaten met cognitief gedragstherapeutische preventieprogramma's te kunnen bevestigen in Vlaanderen.

Doelgroep

Schoolgaande kinderen van het vierde leerjaar in Vlaanderen.

Doelstellingen

Kinderen maken kennis met positieve psychologie en cognitieve gedragstherapie waardoor ze vaardigheden leren die de mentale gezondheid bevorderen en ze beter om kunnen gaan met stress en negatieve emoties.

Subdoelen

- Verbeteren van de geestelijke gezondheid en het welzijn: verhogen optimisme, zelfbeeld en vaardigheden om te kunnen omgaan met problemen
- Verminderen van aanwezige en toekomstige psychische problemen
- Verminderen van pestgedrag op school
- Verbeteren van schoolprestaties

Verwachte resultaten en impact

De kinderen die het programma doorlopen hebben, zijn na afloop van de training meer optimistisch en hebben een beter zelfbeeld dan de kinderen uit de controlegroep die het programma niet aangeboden hebben gekregen. Ze hebben meer manieren om effectief met problemen om te gaan en ervaren hierdoor ook minder emotionele- en gedragsproblemen.

Doordat de leerkracht de training mee volgt, heeft hij meer kennis om emotionele problemen te herkennen bij leerlingen en hun emotionele vaardigheden te verbeteren.

Door deze resultaten wordt de algemene geestelijke gezondheid en het welzijn van de kinderen verhoogd, hetgeen een positief effect heeft op de schoolresultaten. Tevens wordt hierdoor de kans op pestgedrag op school verkleind, evenals de aanwezigheid van toekomstige psychische problemen.

Duur van het project

4 jaar

Begindatum

September 2010

Einddatum

Eind 2014

Uitgebreide beschrijving van het project

Het programma 'Eigen baas over je gedachten' bestaat uit twee evidence-based componenten: cognitieve gedragstherapeutische vaardigheden (positief leren denken over heden, verleden en toekomst) enerzijds en probleemoplossende vaardigheden (copingsvaardigheden aanleren) anderzijds.

Deze vaardigheden worden ingeoeffend via zes klassikale, wekelijkse sessies van anderhalf uur op school. Als doelgroep is gekozen voor leerlingen van 9 tot 10 jaar (vierde leerjaar) omdat cognitieve interventies vereisen dat kinderen een zeker vermogen bezitten om logisch en causaal te kunnen denken.

Vlaamse epidemiologisch onderzoek toont aan dat 15-21% van de kinderen gedrags- en/of emotionele problemen heeft (Hellinckx & Grietens, 1994). Recente internationale epidemiologische studies vinden consequent dezelfde percentages (Belfer, 2008, Prins & Braet, 2011). Wereldwijd is suïcide de derde doodsoorzaak bij adolescenten. Van psychische problemen bij volwassenen begint 50% in de adolescentie.

De geestelijke gezondheidszorg beschikt over effectieve behandelingen van stoornissen als depressie en angststoornissen. Op populatieniveau lukt het echter maar heel gedeeltelijk de ziektelast te verminderen (Meijer, 2006). Een deel van de mensen met stoornissen wordt maar bereikt en de zorgkosten zijn zeer hoog. Dit pleit ervoor om naast behandelen ook universele preventie aan te bieden (stepped-care). Universele preventie is gericht op de bevolking in het algemeen en is bedoeld om de invloed van risicofactoren in het algemeen te verkleinen.

School is de aangewezen plaats om een groot deel kinderen te bereiken. De school heeft, naast het gezin, een centrale rol in het leven van kinderen en jongeren. Door gericht training aan te bieden aan scholen wordt het doel verschoven van het individueel niveau naar een breder maatschappelijk niveau. Universele preventie is relatief goedkoop en er zijn veel kinderen in een keer mee te bereiken. Leerkrachten kunnen na een training de interventies vaak zelf uitvoeren waardoor de kosten eveneens gedrukt worden.

Er is wereldwijd reeds veel onderzoek gedaan naar preventieve trainingen ter voorkoming van stemmingsproblemen bij kinderen. Dergelijke trainingen zijn meestal gebaseerd op cognitief-gedragstherapeutische behandelprogramma's, welke breed onderschreven worden als een evidence-based manier van aanpakken (Cladder, 2009; Hermans, 2007; Rooien van & Ince, 2011).

Een recente ontwikkeling is de toenemende aandacht voor positieve psychologie. Positieve psychologie richt zich op het bevorderen van de geestelijke gezondheidszorg en het versterken van veerkracht in plaats van op het voorkomen en behandelen van problemen en stoornissen. De voordelen van positief denken zijn in vele onderzoeken inmiddels beschreven (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Optimistische mensen zijn gelukkiger waardoor ze beter om kunnen gaan met vervelende gebeurtenissen. Ze hebben meer vrienden en een hoger inkomen. Een positieve instelling leidt ook tot een langer leven doordat mensen die positief denken een beter immuunsysteem hebben. Optimisten leven gemiddeld 19% langer dan pessimisten (Seligman, 2002).

Onderzoek onder volwassenen toont aan dat geluk blijvend verhoogd kan worden (Sheldon & Lyubmirsky, 2007). Het geluksniveau wordt voor ongeveer 50% erfelijk bepaald. De levensomstandigheden zijn slechts goed voor ongeveer 10% van het welbevinden terwijl doelbewuste activiteiten goed zijn voor 40% van het geluksniveau. 'Eigen baas over je gedachten' steunt op wetenschappelijke inzichten rond deze doelbewuste activiteiten. Hierdoor kan een duurzame verhoging van geluk bereikt worden door positief denken, investeren in sociale relaties en het effectief aanpakken van problemen (Seligman, 1995; Sheldon & Lyubmirsky, 2007; Luybomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

Internationaal zijn er verschillende universele preventieprogramma's voor kinderen opgesteld die gebaseerd zijn op de positieve psychologie. Via training leren kinderen probleemoplossende vaardigheden ontwikkelen en versterken ze hun zelfbeeld. Effectonderzoeken zijn veelbelovend (Seligman, 1995; Slee, 2009). Kinderen die deze programma's doorlopen, hebben meer zelfvertrouwen, zijn socialer en presteren beter op school. Seligman (1995) ontdekte dat als kinderen van 10 jaar de vaardigheden voor optimistisch denken wordt geleerd, hun vatbaarheid voor depressies tijdens de puberteit halveert. Cruciaal hierbij is de training van de ouders: ouders zijn een belangrijk model voor het kind om positief te leren denken (Bamford & Lagattuta, 2011). Daarom zijn er, parallel aan de lessen van de kinderen, informatiebladen voor de ouders beschikbaar via de website www.leerpositiefdenken.be. Tevens worden er infoavonden aangeboden met psycho-educatie over positief denken, om ouders te leren hoe zij hun kinderen hierbij thuis kunnen helpen.

Door de training op school plaats te laten vinden, wordt er ook aangesloten bij de wens van ouders die bij de keuze van een school, het verwachte geluk van hun kinderen veelal zelfs belangrijker vinden dan de verwachte academische prestaties (Coldren & Boulton, 1991).

In België en Nederland zijn er de laatste jaren op kleine en grote schaal verschillende preventie-initiatieven genomen rond het mentaal welzijn van de jeugd, voornamelijk projecten voor de middelbare school (Braam, 2008; Kaaijer, 2010). Het gaat hierbij echter om losstaande acties die niet op elkaar afgestemd worden en die niet gestuurd zijn door de overheid. Wil preventie impact hebben op de volksgezondheid, dan moet gewerkt worden aan een wetenschappelijk gefundeerde basis en grootschalige implementatie.

Er is aldus nood aan een gevalideerd Nederlandstalig preventieprogramma voor kinderen om zo te werken aan de mentale gezondheid van de jeugd. Met het cognitief preventieprogramma 'Eigen baas over je gedachten!' wordt er een eerste stap gezet naar een positief gerichte maatschappij.

Tenslotte lijken boostersessies belangrijk daar kinderen na 2,5 jaar het meeste van de vaardigheden die ze geleerd hebben vergeten lijken te zijn (Gillham & Reivich, 1999). Via follow-up onderzoek zal dit onderzocht worden en indien nodig, zullen boostersessies aangeboden worden.

Onderzoeksvragen

-Is er een positief en langdurig effect op zelfbeeld, copinggedrag en de kwaliteit van leven bij de kinderen die het programma aangeboden kregen en dit in vergelijking met een controlegroep van kinderen (gematcht naar leeftijd, geslacht, nationaliteit, schooltype,...) die het programma niet aangeboden kregen?

-Is er een verhoging van de kennis van de leerkracht om emotionele problemen te herkennen bij leerlingen en hun emotionele vaardigheden te verbeteren?

Meetpunten

-Kwantitatieve bevraging via gestandaardiseerde, psychometrisch solide instrumenten waarbij men peilt naar emoties, angst, positieve en negatieve gedachten, zelfbeeld en copinggedrag: CBSK (Competentiebelevingsschaal voor Kinderen), SDQ (Self-Description Questionnaire), PedsQL (Pediatrie Vragenlijst Kwaliteit van Leven), CSLK (Coping Strategieën Lijst voor Kinderen), PNG-K (Positieve en Negatieve Gedachten-vragenlijst kinderen), geluksvraag, KKS (Klassen Klimaat Schaal)

-Voor de start van het programma en direct na afronding.

-Follow-up 6 maanden en één jaar later. Na 3 jaar mét en zonder boostersessie.

-Metingen bij de kinderen, leerkrachten en controlegroep (zonder interventie).

Tijdsplanning

2014:

Pilootproject: Training in 5 scholen in provincie Antwerpen:

Zes sessies van anderhalf uur voor de leerlingen (klas gemiddeld 20 leerlingen).

Totaal 220 leerlingen te bereiken (110 in interventiegroep en 110 in controlegroep)

Deelnemende scholen

De Knipoog, Rijmenam <http://www.basisschool-rijmenam.be/>

De Parel, Mechelen <http://www.deparel.eu/>

Go Shil, Mechelen <http://www.goshil.be/>

Octopus, Sint-Katelijne-Waver <http://www.octopusschool.be/joomlasites/octopusschool/>

Ursulinen, Mechelen <http://www.basisschoolursulinen.be/>

Extra controleklas:

Gloc, Sint-Katelijne-Waver <http://www.gloc.be/joomgloc/>

Resultaten zullen bekend worden gemaakt via diverse publicaties, studiedagen etc.

Indien effectief

-Uitbreiding naar meerdere scholen in Vlaanderen (en Nederland)

-Publiceren en uitgeven werkboek en handleiding trainers

-Trainen externe trainers en opleiden eigen leerkrachten van scholen

-Training implementeren in de scholing voor leerkrachten via Hogescholen

-Vast lessenblok op scholen

-Uitbreiding naar meerdere leerjaren, buitengewoon onderwijs en secundair onderwijs

-Website opmaken met online zelfhulpmodules

Partnerschap

