

TAKE IT PERSONAL!

CASESTUDIE #3



TAKE IT PERSONAL!

Resultaten van de derde casestudie naar de uitvoerbaarheid en werkzaamheid bij leerlingen van het praktijkonderwijs en voortgezet speciaal onderwijs.

Dian Ossendrijver, Daphne Visser & Vincent van der Rijst

Colofon

Projectleiding

Simone Onrust

Redactie

Dian Ossendrijver

Daphne Visser

Vincent van der Rijst

Illustraties

Canon Nederland N.V.

Deze uitgave is te bestellen via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer **AF2008**.

Trimbos-instituut

Da Costakade 45

Postbus 725

3500 AS Utrecht

T: 030-297 11 00

F: 030-297 11 11

© 2022, Trimbos-instituut, Utrecht.

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

Inhoudsopgave

1. Inleiding	5
1.1. Het voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4).....	5
1.2. Preventie van (problematisch) middelengebruik	6
2. Take it Personal	7
2.1. Persoonlijheidsprofielen.....	7
2.2. Doelgroep	8
2.3. Therapeutische principes.....	9
2.4. Opzet van het programma	10
3. Onderzoeksmethode	15
3.1. Onderzoeksdeelnemers.....	15
3.2. Dataverzameling	15
4. Resultaten	18
4.1. Take it Personal voor impulsief gedrag (IMP1)	18
4.2. Take it Personal voor impulsief gedrag (IMP2)	22
4.3. Take it Personal voor negatief denken (NT1)	26
4.4. Take it Personal voor negatief denken (NT2)	30
4.5. Terugblik op de uitvoering van Take it Personal in het voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4)	35
5. Conclusies en aanbevelingen	41
5.1. Belangrijkste bevindingen	41
5.2. Conclusies.....	42
5.3. Aanbevelingen	43
6. Literatuur	46

1. Inleiding

In deze rapportage worden de resultaten beschreven van een derde evaluatie van Take it Personal voor het praktijkonderwijs (pro) en cluster 4 van het voortgezet speciaal onderwijs (vso). Aangezien deze rapportage zich specifiek richt op een evaluatie binnen het vso, zal in dit hoofdstuk beschreven worden hoe deze doelgroep eruit ziet en uitgelegd worden waarom voor deze jongeren een apart programma ontwikkeld is.

1.1. Het voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4)

Het voortgezet speciaal onderwijs is er voor leerlingen die specialistische ondersteuning nodig hebben dat het regulier voortgezet onderwijs niet kan bieden. Speciaal onderwijs is opgedeeld in meerdere clusters. Het grootste cluster is cluster 4, waar leerlingen zitten met ernstige psychische stoornissen en gedragsproblemen. Onder cluster 4 vallen onder andere scholen voor zeer moeilijk opvoedbare kinderen (ZMOK) - hier zitten leerlingen met ernstige psychiatrische problemen en/of gedragsstoornissen - en scholen verbonden aan gesloten jeugdinrichtingen (justitie en jeugdzorg+). Leerlingen van het cluster 4-onderwijs vormen een zeer diverse doelgroep. Er is sprake van veel uiteenlopende problematiek. De meest voorkomende stoornissen bij leerlingen die het cluster 4-onderwijs volgen, zijn Autisme Spectrum Stoornissen (ASS; 56%), ADHD (42%), en de gedragsstoornissen Oppositioneel Opstandige Stoornis (ODD; 22%) en anti-sociale gedragsstoornis (CD 2%). Vaak is er sprake van comorbiditeit van stoornissen (Stoutjesdijk & Scholte, 2009).

Leerlingen van het cluster 4-onderwijs laten niet alleen een grote diversiteit zien in de problematiek waarvoor zij speciaal onderwijs volgen, maar er zijn ook grote verschillen in het ontwikkelingsperspectief van de leerlingen. Het cluster 4-onderwijs kent drie verschillende uitstroomprofielen. Het eerste uitstroomprofiel bereidt leerlingen voor op vervolgonderwijs. Leerlingen met dit uitstroomprofiel volgen het reguliere vo-programma voor vmbo, havo of vwo. Het tweede uitstroomprofiel bereidt leerlingen voor op een baan op de (beschermde) arbeidsmarkt. Het gaat hier om leerlingen die geen startkwalificatie kunnen behalen, maar wel kunnen werken. Het laatste uitstroomprofiel bereidt leerlingen voor op een vorm van dagbesteding. Het gaat hier om leerlingen die niet zelfstandig deel kunnen nemen aan de arbeidsmarkt.

1.1.1 Prevalentie middelengebruik in het vso cluster 4-onderwijs

Uit verschillende internationale en nationale studies blijkt dat leerlingen die speciaal onderwijs volgen vanwege ernstige psychische stoornissen en gedragsproblemen (cluster 4) meer middelen gebruiken dan leerlingen in het reguliere onderwijs (Denny et al., 2004; Grunbaum et al., 2001; Kepper, 2013; Kepper et al., 2011, 2012, 2014). Dit verschil is al op jonge leeftijd aanwezig.

Hetzelfde blijkt ook uit de studie van Rombouts et al. (2020). In het onderzoek wordt het cluster 4-onderwijs vergeleken met het VMBO-b; dit omdat het VMBO-b een risicogroep binnen regulier onderwijs is, waarin de prevalentie van middelengebruik – net als binnen het speciaal onderwijs – doorgaans hoger ligt in vergelijking met leeftijdsgenoten op de andere onderwijsniveaus. Deze studie laat zien dat 10% van de leerlingen in het cluster 4-onderwijs dagelijks rookt, in vergelijking met 4,3% van de VMBO-b leerlingen. 24% van de leerlingen in het cluster 4-onderwijs geeft aan in de afgelopen maand gedronken te hebben, in vergelijking met 29% van de VMBO-b leerlingen. In het cluster 4-onderwijs heeft 12% van de leerlingen in de afgelopen maand cannabis gebruikt, tegenover 6% van de VMBO-b leerlingen. Als laatste heeft 7,9% van de leerlingen in het cluster 4-onderwijs ooit enige harddrugs gebruikt, tegenover 3,6% van de VMBO-b leerlingen (Rombouts et al., 2020). De cijfers laten zien dat leerlingen in het cluster 4-onderwijs vaker middelen gebruiken. Alleen het alcoholgebruik ligt in het cluster 4-onderwijs lager dan onder VMBO-b leerlingen.

1.2. Preventie van (problematisch) middelengebruik

Er zijn in Nederland bijna geen interventies beschikbaar voor het praktijkonderwijs en voortgezet speciaal onderwijs om (problematisch) middelengebruik door leerlingen tegen te gaan. Ook over de effecten hiervan is nauwelijks iets bekend. Internationaal is er ook weinig onderzoek gedaan naar de beste aanpak voor deze risicoleerlingen. De resultaten uit onderzoek naar de effecten van middelenpreventie in het vso zijn erg divers: in enkele grote reviewstudies worden studies met positieve resultaten beschreven, maar ook studies waarin averechtse effecten worden gevonden (Clark et al., 2010; Sussman et al., 2014; Vermeulen-Smit et al., 2014).

In Nederland is een pilotonderzoek gedaan naar Nederlands lesmateriaal voor deze doelgroep, afgeleid van lesmaterialen voor het regulier onderwijs. Het resultaat van deze pilot was dat preventieprogramma's voor deze doelgroep niet een-op-een vertaald kunnen worden vanuit programma's die voor het regulier onderwijs ontwikkeld zijn (Turhan et al., 2017). In dit onderzoek brachten de lesboekjes ongewenste effecten teweeg bij leerlingen uit het cluster 4-onderwijs. Uit observaties tijdens de lessen bleek dat deze ongewenste resultaten waarschijnlijk werden veroorzaakt door deviancy training (Dishion et al., 1999). In de lessen werden veelvuldig stoere verhalen uitgewisseld die haaks stonden op de preventieboodschap uit de lessen. Het is dus erg belangrijk dat in een interventie voor risicoleerlingen rekening gehouden wordt met dit fenomeen.

2. Take it Personal

Take it Personal is een selectief preventieprogramma met als doel het verminderen van riskant middelengebruik en comorbide gedragsproblemen bij jongeren uit het praktijkonderwijs en voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4). Take it Personal is een groepsinterventie voor vier tot acht jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 16 jaar. Het programma kent vier verschillende varianten, welke zijn toegespitst op vier verschillende persoonlijkheidsprofielen. Met behulp van technieken uit de cognitieve gedragstherapie, motiverende gespreksvoering en psychomotorische therapie krijgen jongeren handvatten en vaardigheden aangereikt om binnen hun eigen risicoprofiel riskant gedrag in risicovolle situaties te verminderen of te vermijden.

Take it Personal is geïnspireerd op de programma's Preventure uit Canada (Conrod et al., 2004) en BackPAC uit België (Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs [VAD], 2014). Preventure is in verschillende landen, waaronder Nederland, effectief gebleken in het terugdringen van riskant middelengebruik onder middelbare scholieren uit het regulier onderwijs (Edalati & Conrod, 2018; Lammers et al., 2015). Take it Personal is vervolgens - in eerste instantie - ontwikkeld voor jongeren met een verstandelijke beperking (Schijven et al., 2014). Uit een eerste verkenning bleek dit programma veelbelovend te zijn voor het terugdringen van problematisch middelengebruik onder deze doelgroep (Schijven et al., 2016). Momenteel wordt het programma doorontwikkeld voor leerlingen in het vso.

2.1. Persoonlijkheidsprofielen

Het uitgangspunt van Take it Personal is dat persoonlijkheidskenmerken belangrijk zijn voor het begrijpen van middelengebruik en -misbruik onder jongeren. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat een aantal persoonlijkheidsprofielen samenhangen met een verhoogd risico op problematisch middelengebruik: sensatiezoekend gedrag, impulsiviteit, negatief denken en angstgevoeligheid. Deze relatie bestaat zowel voor jongeren met een normale intelligentie (Conrod et al., 2000) als voor jongeren met een verstandelijke beperking (Poelen et al., 2017). Elk persoonlijkheidsprofiel hangt samen met specifieke risicovolle motieven voor gebruik (Conrod & Woicik, 2002; Woicik et al., 2009). Personen die hoog scoren op de persoonlijkheidsprofielen 'sensatiezoekend gedrag' en 'impulsiviteit' zijn extra gevoelig voor de positieve of belonende effecten van middelengebruik. Zij gebruiken vaker middelen omdat dit hen een goed gevoel geeft of omdat zij er een kick van krijgen. Personen die hoog scoren op de persoonlijkheidsprofielen 'negatief denken' en 'angstgevoeligheid' zijn gevoeliger voor het verdovende effect van verschillende middelen. Zij gebruiken vaker middelen om negatieve emoties uit de weg te gaan.

2.1.1 Sensatiezoekend gedrag

Sensatiezoekend gedrag verwijst naar het verlangen om intense en vernieuwende ervaringen op te doen (Zuckerman, 1994). Uit verschillende studies blijkt dat sensatiezoekend gedrag veelvuldig samenhangt

met middelengebruik. Sensatiezoekende jongeren gaan op zoek naar uitdagende activiteiten en vertonen meer regelovertrekend gedrag, zoals middelengebruik. Er wordt verondersteld dat sensatiezoekende jongeren meer prikkels nodig hebben om zich prettig te voelen. Bovendien laten deze jongeren zich minder afschrikken door gevaarlijke situaties, doordat zij hierbij minder negatieve emoties ervaren (Conrod et al., 2000). Sensatiezoekers zijn over het algemeen zwaardere drinkers en hebben een verhoogd risico op het drinken met schadelijke consequenties (Shall et al., 1992).

2.1.2 Impulsiviteit

Impulsiviteit verwijst naar direct reageren zonder eerst na te denken over de mogelijke gevolgen van dit gedrag. Impulsiviteit hangt ook vaak samen met middelengebruik. Voor impulsieve jongeren wegen de voordelen van gezond gedrag die vaak pas op de lange termijn bereikt worden niet op tegen een plezierige ervaring op de korte termijn. Impulsieve jongeren kunnen er doorgaans slecht tegen als behoeften niet direct worden bevredigd. Dit maakt dat impulsieve jongeren eerder riskant gedrag zullen vertonen als de situatie zich voordoet. Hierdoor gebruiken zij vaker en meer middelen. Bovendien hebben zij een groter risico op verslavingsproblematiek (Conrod et al., 2000; Pulkkinen & Pitkänen, 1994).

2.1.3 Negatief denken

Jongeren die hoog scoren op het persoonlijkheidsprofiel negatief denken hebben de neiging om geïsoleerde negatieve ervaringen te veralgemeniseren en de oorzaak van negatieve situaties bij zichzelf te leggen. Dit kan bijdragen aan het gebruik van middelen. Jongeren die erg gevoelig zijn voor negatieve emoties en last hebben van negatieve gevoelens, zien het gebruik van middelen veelal als een manier om met deze negatieve gevoelens om te gaan (Blackwell et al., 2002; Conrod et al., 2000).

2.1.4 Angstgevoeligheid

Een sterke gevoeligheid voor angst vergroot ook het risico op het gebruik van middelen. Jongeren die hoog scoren op het persoonlijkheidsprofiel 'angstgevoeligheid' gaan vaak uit van het slechtste scenario. Ook voor deze jongeren geldt dat het gebruik van middelen veelal wordt gezien als een manier om met negatieve gevoelens om te gaan. Angstige jongeren lijken extra gevoelig voor de ontspannende en kalmerende werking van met name alcohol, waardoor zij meer drinken en eerder afhankelijk raken (MacDonald et al., 2000; Stewart et al., 1995).

2.2. Doelgroep

Take it Personal is een programma voor 12-16 jarigen uit het praktijkonderwijs of voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4). Jongeren kunnen deelnemen als zij geselecteerd zijn met een persoonlijkheidsprofiel dat binnen één van de vier risicoprofielen valt (sensatiezoekend gedrag, impulsiviteit, negatief denken of angstgevoeligheid).

2.2.1 Screening

Voorafgaand aan de uitvoering van Take it Personal worden de leerlingen gescreend met behulp van een online vragenlijst: de Substance Use Risk Profile Scale (SURPS; Woicik et al., 2009). De vragenlijst identificeert jongeren op de afzonderlijke risicoprofielen met een groter risico op middelenmisbruik. Bij een hoge score op één van de persoonlijkheidsprofielen kunnen jongeren deel nemen aan één van de varianten van Take it Personal. Jongeren die laag scoren op alle persoonlijkheidsprofielen nemen in principe niet deel. Het kan echter voorkomen dat een jongere die niet uit de screening naar voren komt toch door de school voor deelname geselecteerd wordt. Dit gebeurt altijd in overleg.

2.2.2 Contra-indicaties

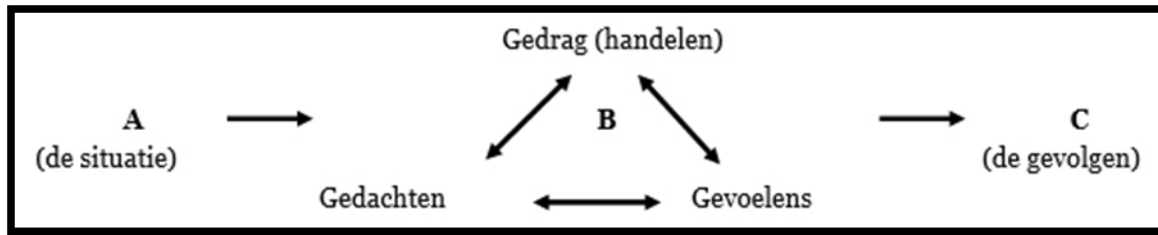
Het is ook mogelijk dat een jongere volgens de uitslag van de screening in aanmerking komt voor deelname aan Take it Personal, maar dat er toch redenen zijn om deze jongere uit te sluiten van deelname. Redenen voor exclusie kunnen zijn: het volgen van een (zwaar) zorgtraject; de aanwezigheid van bestaande verslavingsproblematiek; of het niet in staat zijn om in een groep te functioneren (dit is door de school in te schatten).

2.3. Therapeutische principes

Take it Personal is gebaseerd op therapeutische principes uit de cognitieve gedragstherapie en motiverende gespreksvoering. Uit onderzoek is gebleken dat deze technieken effectief zijn in het terugdringen van (problematisch) middelengebruik onder jongeren (Conrod et al., 2011; Riper et al., 2014). Cognitieve gedragstherapie en motiverende gespreksvoering worden veel toegepast bij de preventie en behandeling van verslavingen, en vormen de basis van het oorspronkelijke programma voor het reguliere onderwijs. In de eerdere ontwikkeling van dit programma voor jongeren met een verstandelijke beperking zijn deze technieken aangevuld met verschillende oefeningen uit de psychomotorische therapie (Schijven et al., 2014).

2.3.1 Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie is de meest toegepaste vorm van psychotherapie en kent verschillende varianten voor uiteenlopende problemen. Technieken die in de cognitieve gedragstherapie vaak gebruikt worden, zijn cognitieve herstructurering, psycho-educatie en blootstelling (exposure). De kern van cognitieve gedragstherapie is de veronderstelling dat zogenaamde irrationele gedachten zorgen voor disfunctioneel gedrag en/of negatieve emoties. Cognitieve gedragstherapie concentreert zich op het veranderen van deze gedachten (cognitieve patronen) om gedragsverandering en een verandering in emotionele staat te bewerkstelligen. Het ABC-schema (zie figuur 1) wordt gebruikt om dit te verduidelijken: gedrag wordt niet alleen beïnvloed door de situatie die eraan voorafgaat (A) en de gevolgen ervan (C), maar ook doordat gedachten, gevoelens en gedrag elkaar wederzijds beïnvloeden (B).



Figuur 1. ABC-schema

Er wordt vooral gewerkt aan het beïnvloeden van de middelste drie elementen (B): gedrag, gedachten en gevoelens. Dit deel van het schema wordt ook wel het G-schema genoemd. Hierbij geldt als uitgangspunt: wordt één van de drie elementen beïnvloed, dan heeft dat direct invloed op de overige twee.

2.3.2 Motiverende gespreksvoering

Motiverende gespreksvoering is een cliëntgerichte en directieve methode om motivatie tot verandering uit te lokken en te versterken door de ambivalentie van de jongere ten aanzien van het eigen gedrag te onderzoeken en vergroten (Miller, 1983). Het belangrijkste uitgangspunt van motiverende gespreksvoering is dat bereidheid tot verandering niet gezien wordt als een vaststaand kenmerk van een persoon, maar als iets dat in samenwerking met de hulpverlener kan worden bereikt.

2.3.3 Psychomotorische therapie

De psychomotorische therapie maakt gebruik van sport-, spel- en bewegingsvormen waarin met het lichaam en de zintuigen wordt gewerkt. Door actiegerichte en non-verbale oefeningen kan een jongere bewust worden van zijn/haar verbaal en non-verbaal (on)bekwaam gedrag en met hulp van de trainer gevoelens, lichamelijke reacties en gedachten die ermee samenhangen, ontleden. Dit maakt het mogelijk om snel ander gedrag te ontwikkelen en gewenst nieuw gedrag aan te leren. Het doel van zowel cognitieve gedragstherapie als psychomotorische therapie is om nieuw aangeleerd gedrag toe te passen in de nabije toekomst. Hoewel onderzoek laat zien dat cognitieve gedragstherapie ook positieve effecten heeft bij jongeren met een verstandelijke beperking (Vereenoghe & Langdon, 2013), vinden zij het vaak lastig om het geleerde te vertalen naar de eigen situatie (Kleinert et al., 2009). Ditzelfde geldt voor veel leerlingen uit het praktijkonderwijs en voortgezet speciaal onderwijs. Psychomotorische therapie helpt hen om tijdens de oefeningen daadwerkelijk te ervaren welke uitwerking bepaald gedrag heeft. Dit maakt het makkelijker de koppeling te maken met ervaringen uit het dagelijks leven.

2.4. Opzet van het programma

Take it Personal bestaat uit zes lessen van 45 minuten. Deze lessen worden begeleid door een opgeleide trainer (er kan er ook voor gekozen worden om met twee trainers te werken). Het is belangrijk dat deze trainer(s) bekend is met de doelgroep en ervaring heeft met het begeleiden van groepsprocessen. De

opzet van het programma is voor elk persoonlijkheidsprofiel gelijk, alleen de insteek per persoonlijkheidsprofiel verschilt. Dit houdt in dat er vier verschillende werkboeken zijn die aansluiten bij de verschillende persoonlijkheidsprofielen. Elk werkboek maakt gebruik van eigen voorbeelden die aansluiten bij het gedrag dat past bij een specifiek persoonlijkheidsprofiel. Deze voorbeelden beschrijven hoe jongeren met een vergelijkbaar persoonlijkheidsprofiel in de problemen komen en welk resultaat zij bereiken als zij het anders aanpakken.

De opbouw van Take it Personal volgt de opbouw van cognitieve gedragstherapie. Eerst wordt ingestoken op het leren kennen en herkennen van de eigen persoonlijkheid, en het herkennen van signalen (gedachten en gevoelens) die voorafgaan aan gedrag. Dit kan gaan om riskant gedrag zoals het gebruik van alcohol en drugs, maar ook andere risicovolle uitingen van hun persoonlijkheid zoals agressief reageren, je terugtrekken of situaties vermijden. Vervolgens leren de jongeren dat zij ervoor kunnen kiezen om dit anders aan te pakken. In iedere les (m.u.v. de laatste afsluitende les) wordt halverwege de les een oefening uit de psychomotorische therapie gedaan. Deze oefeningen zijn toegespitst op het persoonlijkheidsprofiel van de jongeren.

Voorafgaand aan de eerste les heeft elke leerling een kort een-op-een kennismakingsmoment met de trainer; een intakegesprek. Tijdens deze intake stelt de trainer zich aan de jongere voor en volgt er een korte uitleg over de lessenreeks. Daarna wordt het persoonlijkheidsprofiel van de leerling besproken; herkennen zij dit bij zichzelf? Dit intake-moment heeft als doel de relatie tussen de trainer en de leerling te bevorderen. De trainer maakt tijdens de intake duidelijk dat hij/zij er voor de leerling is, maar dat het eigenaarschap zoveel mogelijk bij de leerling zelf ligt.

Aan het einde van de zes lessen koppelt de trainer eventuele problemen die tijdens de training naar voren zijn gekomen terug naar de school. Het kan zo zijn dat er tijdens de uitvoering van de lessen problemen naar voren komen; het is belangrijk dat hier aandacht voor is en dat dit wordt opgepakt en er – indien nodig – een vervolgtraject wordt ingezet.

2.4.1 Les 1: Introductie

Tijdens de eerste les wordt het programma geïntroduceerd en maken de leerlingen kennis met elkaar. De les start met een kennismakingsoefening, waarin de trainer(s) en leerlingen zichzelf voorstellen. Vervolgens wordt ingegaan op het doel van Take it Personal en wordt kort uitleg gegeven over het persoonlijkheidsprofiel van de leerlingen. De huisregels worden uitgelegd en leerlingen tekenen een vertrouwensovereenkomst. Vervolgens wordt de leerlingen gevraagd om na te denken over doelen voor de toekomst. De leerlingen vullen in hun werkboek in wat zij over twee jaar willen bereiken. Daarna vullen de leerlingen opnieuw één van de schalen uit de SURPS in, waarna de uitkomst met de groep wordt gedeeld. De gelijkenissen in scores worden inzichtelijk gemaakt door de leerlingen een post-it met hun score op een getallenlijn te plakken. De leerlingen zullen zien dat hun scores dicht bij elkaar liggen; het wordt duidelijk dat alle groepsdeelnemers op elkaar lijken. Nu duidelijk is dat alle leerlingen relatief hoog scoren op een bepaald persoonlijkheidsprofiel gaat de trainer dieper in op de betekenis hiervan (psycho-

educatie). Dit gebeurt aan de hand van een voorbeeld uit het werkboek (casuïstiek). Na het bespreken van deze casus volgt een oefening uit de psychomotorische therapie (PMT-oefening). De trainer legt samen met de leerlingen een verband tussen het gedrag tijdens de oefening en de kenmerken van het persoonlijkheidsprofiel. Dit wordt ook teruggekoppeld naar het voorbeeld uit het werkboek. Herkennen de leerlingen zich in het voorbeeld uit het werkboek, hebben zij ook wel eens zoiets meegemaakt? En wat doen zij als ze zich zo voelen? De les wordt afgesloten met een korte samenvatting en de positieve kenmerken van het persoonlijkheidsprofiel.

2.4.2 Les 2: Effecten

Na een korte terugblik op de eerste les worden verschillende riskante gedragingen besproken die passen bij het persoonlijkheidsprofiel van de leerlingen. Dit gebeurt aan de hand van een voorbeeld uit het boek, waarin middelengebruik naar voren komt. In de bespreking van dit voorbeeld wordt stilgestaan bij de voordelen van dit gedrag (middelengebruik) op de korte termijn en de nadelen op de langere termijn. Om dit inzichtelijk te maken kunnen kaartjes gebruikt worden waar voor- en nadelen van gedragingen ontstaan, die de leerlingen vervolgens moeten indelen op voor- en nadeel. De trainer legt uit dat het kan helpen om naar voor- en nadelen van gedrag te kijken wanneer je een (goede) keuze wilt maken. Vervolgens maken de leerlingen kennis met het beslissingsblok, een werkvorm die hen na laat denken over de positieve en negatieve gevolgen van gedrag op de korte en de lange termijn. De leerlingen vullen het beslissingsblok samen met de trainer in, met de kaartjes waar voor- en nadelen op staan op een grote flip-over of op de grond. Ze zullen zien dat gedrag dat met middelengebruik te maken heeft vooral voordelen op de korte termijn en nadelen op de langere termijn geeft. In de nabespreking van deze oefening wordt ingegaan op de invloed die deze manier van nadenken over beslissingen kan hebben op het eigen gedrag. Hierna volgt een PMT-oefening en legt de trainer samen met de leerlingen een verband tussen gedrag tijdens het spel en de kenmerken passend bij het persoonlijkheidsprofiel. Na de oefening wordt door de leerlingen een tweede keer geoefend met het invullen van een beslissingsblok met voor- en nadelen op de korte en langere termijn a.d.h.v. een tweede casus uit het werkboek of een zelfgekozen casus. Hierna volgt de afsluiting van de les.

2.4.3 Les 3: Identificatie – hoe werkt het bij jou?

Na een korte terugblik op de voorgaande les wordt ingegaan op de verschillende lichamelijke reacties (gevoelens), gedachten en gedragingen die passen bij het persoonlijkheidsprofiel. Samen met de leerlingen worden verschillende voorbeelden van gevoelens, gedachten en gedragingen besproken die beschreven staan in het werkboek. Ook wordt er ingegaan op de samenhang tussen lichamelijke reacties (gevoelens), gedachten en gedragingen. Er volgt een voorbeeldcasus uit het werkboek. Valt er iets op aan de emoties of het gedrag van de jongere uit het voorbeeld? Hierna volgt een PMT-oefening. Hierbij legt de trainer samen met de leerlingen een verband tussen gedrag tijdens het spel en de kenmerken passend bij het persoonlijkheidsprofiel. De les gaat verder met het onderwerp 'keuzes maken'. Er wordt duidelijk gemaakt dat gedachten vaak bepalend zijn voor hoe je je gedraagt en voor de gevolgen van je gedrag.

Dit proces wordt inzichtelijk gemaakt met behulp van een eigen voorbeeld, voorbeelden uit het werkboek en/of door te reflecteren op de PMT-oefening. De leerlingen vullen individueel (in het werkboek) of samen met de trainer (op een flip-over) een G-schema in (situatie, gedachte, lichamelijke reactie, gedrag, gevolgen). Doel hiervan is om inzicht te krijgen in de verschillende prikkels en de relatie tussen gedachten en het gedrag dat daarop volgt (en de gevolgen van het gedrag). Wanneer het voor leerlingen lastig is om zelf met voorbeelden te komen, kan de trainer ervoor kiezen om gebruik te maken van kaartjes waar voorbeelden van gedachten en fysieke en emotionele gevoelens op staan. Tijdens de afsluiting van de les krijgen de leerlingen een huiswerkopdracht mee. Het is de bedoeling dat zij een situatie onthouden en opschrijven waarin zij de eerder besproken prikkels herkennen.

2.4.4 Les 4: De uitdaging – wat kan je veranderen?

Na een korte nabespreking van de voorgaande les wordt de huiswerkopdracht besproken. Het is de bedoeling dat leerlingen reflecteren op eigen situaties. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen de gebeurtenis (wat ging er aan de situatie vooraf?) en de eigen reactie hierop. In deze les proberen de leerlingen alternatieven te bedenken voor de riskante gedragingen die passen bij hun persoonlijkheidsprofiel. Hoe gaan de leerlingen om met niet-helpende gedachten? Er worden voorbeelden uit het werkboek besproken waarin zowel helpende als niet-helpende gedachten naar voren komen, en het gedrag wat hierop kan volgen. Herkennen de leerlingen de voorbeelden bij zichzelf? Je kunt anders leren omgaan met een niet-helpende gedachte. Hierna volgt een PMT-oefening waarbij de trainer samen met de leerlingen een verband legt tussen gedrag tijdens het spel en de kenmerken passend bij het persoonlijkheidsprofiel. Vervolgens gaan de leerlingen weer aan de slag met het invullen van een G-schema met behulp van een voorbeeld uit het werkboek. De leerlingen wordt gevraagd om in te gaan op zowel een helpende als een niet-helpende gedachte. Bij de gevolgen wordt gevraagd om na te denken over een beloning wanneer de persoon uit het voorbeeld luistert naar zijn/haar helpende gedachte. Tijdens de afsluiting van de les krijgen de leerlingen een huiswerkopdracht, deze is hetzelfde als de voorgaande week. Het is de bedoeling dat zij een situatie onthouden en opschrijven waarin zij de eerder besproken prikkels herkennen.

2.4.5 Les 5: Het bereiken van je doelen

Na een korte nabespreking van de voorgaande les wordt de huiswerkopdracht besproken. Vervolgens legt de trainer uit wat er allemaal voor nodig is om doelen te kunnen bereiken en hoe het kiezen voor alternatief gedrag daarbij kan helpen. Aan de hand van eigen voorbeelden denken leerlingen na over situaties die hebben geleid tot een negatieve uitkomst. De leerlingen gaan weer aan de slag met het invullen van het G-schema voor de situatie van de huiswerkopdracht. Hierna volgt een PMT-oefening waarbij de trainer samen met de leerlingen een verband legt tussen gedrag tijdens het spel en de kenmerken passend bij het persoonlijkheidsprofiel. Na de oefening gaan de leerlingen terug naar de situatie van de huiswerkopdracht en gaan ze hier dieper op in. Hoe hebben zij de situatie aangepakt? Ze denken na of ze de situatie ook anders aan hadden kunnen pakken. Wat is in deze situatie een helpende

gedachte en wat is een niet-helpende gedachte? Wat zou een beloning kunnen zijn als je naar de helpende gedachte luistert? Dit is iets waardoor je aan je langetermijndoel denkt. Tijdens de afsluiting krijgen de leerlingen een nieuwe huiswerkopdracht. Zij moeten een situatie anders aanpakken dan zij normaal gesproken gewend zijn.

2.4.6 Les 6: Terugblik en afsluiting

Na een korte terugblik op de voorgaande les wordt besproken of de leerlingen erin geslaagd zijn om een situatie anders aan te pakken. Vervolgens kijken de leerlingen terug op het doel dat zij tijdens de eerste les opgeschreven hebben. Welk doel hadden zij? Hoe kunnen zij dat doel bereiken? Wat gaan ze hiervoor gebruiken vanuit de lessen? Hierbij wordt ook stilgestaan bij de ervaringen van de leerlingen en teruggekeken op alle voorgaande lessen. De trainer herhaalt wat de lessen in het algemeen inhielden en bevraagt de jongeren vervolgens in een soort quiz. De trainer neemt samen met de leerlingen het werkboek door en laat de leerlingen reflecteren op wat ze in de afgelopen periode hebben geleerd. Hierna volgt de afronding van de lessenserie.

3. Onderzoeksmethode

Om inzicht te krijgen in de uitvoerbaarheid en werkzaamheid van Take it Personal, is een enkelvoudige geneste casestudie uitgevoerd. Deze casestudie had tevens als doel om in kaart te brengen welke aanpassingen er nodig zijn aan de werkwijze en materialen. De case in dit onderzoek betreft de uitvoering van Take it Personal op een school voor voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4) in de provincie Flevoland.

3.1. Onderzoeksdeelnemers

In het onderzoek zijn verschillende onderzoekseenheden betrokken. Op deze school zijn de varianten 'impulsief gedrag' en 'negatief denken' aangeboden door twee opgeleide trainers. Beide varianten werden twee keer uitgevoerd.

Vijf leerlingen waren ingedeeld in de eerste groep voor impulsieve jongeren (IMP1), zeven leerlingen waren ingedeeld in de tweede groep voor impulsieve jongeren (IMP2), zes leerlingen waren ingedeeld in de eerste groep voor negatief denkende jongeren (NT1) en zes leerlingen waren ingedeeld in de tweede groep voor negatief denkende jongeren (NT2). Gaandeweg zijn er nog negen leerlingen uitgevallen, onder andere doordat ouders geen toestemming gaven, door het ontbreken van motivatie of vanwege bestaande problematiek. Hierdoor bestonden beide groepen voor impulsieve jongeren uiteindelijk uit drie leerlingen (IMP1 en IMP2), de eerste groep voor negatief denkende jongeren uit vier leerlingen (NT1) en de tweede groep voor negatief denkende jongeren uit 5 leerlingen (NT2). Niet alle deelnemende jongeren zijn allemaal geselecteerd op basis van de screening. Aan zowel de groep IMP2 als NT2 is één leerling toegevoegd op advies van de school. De groepen IMP1 en NT1 bestonden volledig uit leerlingen die uit de screening naar voren zijn gekomen.

De betrokken trainers hadden nog niet eerder met Take it Personal gewerkt en zijn voorafgaand aan de casestudie door een medewerker van het Trimbos-instituut opgeleid. Het ging hierbij om een preventiewerker van de regionale instelling voor verslavingszorg en om de orthopedagoog van de school. Laatst genoemde was tevens de contactpersoon van de school voor het Take it Personal traject. De twee trainers gaven samen alle lessen van Take it Personal op deze school.

3.2. Dataverzameling

Er zijn verschillende gegevens verzameld om inzicht te krijgen in de uitvoering en resultaten van Take it Personal op de school voor voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4) in Flevoland. Dit betrof zowel kwalitatieve informatie over de uitvoerbaarheid van Take it Personal en de uitvoering van de lessen in de praktijk als kwantitatieve informatie over de deelnemende leerlingen. Doordat niet alle leerlingen

aanwezig waren op de dag dat de data verzameld werd, is niet van alle deelnemende leerlingen data beschikbaar.

3.2.1 Observaties

Bij alle lessen van Take it Personal die op deze school gegeven zijn, zijn observaties uitgevoerd. Bij de observaties is gebruik gemaakt van observatieformulieren. Op deze observatieformulieren konden de observatoren rapporteren of een opdracht uitgevoerd is, of de opdracht door de leerlingen werd begrepen en in hoeverre de opdracht serieus werd uitgevoerd. Daarnaast was er veel ruimte voor het noteren van aanvullende informatie over het proces.

3.2.2 Vragenlijst

Voorafgaand aan de lessen van Take it Personal is bij de leerlingen van wie de ouders hiervoor toestemming hadden gegeven een schriftelijke vragenlijst afgenomen. In deze vragenlijst waren vragen opgenomen over het middelengebruik van de leerling. Er werd ingegaan op roken, het drinken van alcohol en blowen. Er werd gevraagd hoe vaak de leerling deze gedragingen in de afgelopen maand had vertoond. Daarnaast werd gevraagd naar de hoeveelheid van gebruik en in hoeverre de leerling van plan was dit gedrag in de toekomst te vertonen. Naast vragen over het middelengebruik van de leerling, waren vragen opgenomen over het risicoprofiel van de leerlingen (gemeten met de SURPS; Woicik et al., 2009). De bedoeling was om na afloop van de lessen dezelfde vragenlijst nogmaals af te nemen om eventuele veranderingen in kaart te brengen. Echter, werd in de periode na afronding van de lessenserie vanwege het COVID-19-virus in Nederland een nieuwe lockdown ingevoerd en moest de school sluiten. Hierdoor heeft de nameting uiteindelijk pas vijf weken na de laatste les plaats kunnen vinden. In dezelfde periode was ook de Kerstvakantie gepland, waarin jongeren binnen deze doelgroep wellicht vaker dan normaal middelen (kunnen) gebruiken, bijvoorbeeld tijdens de feestdagen (Kerst en Oud & Nieuw). Deze factoren kunnen de resultaten sterk beïnvloeden en de nameting is om deze redenen als niet betrouwbaar beschouwd om de effectiviteit van Take it Personal te kunnen meten (Goodwin, 2010). De resultaten van de nameting zullen in dit rapport dan ook niet weergegeven en verder besproken worden. Om toch een (eerste) indruk te kunnen krijgen van de leerling populatie op het vso, worden de resultaten van de voormeting wel gerapporteerd. Dit kan immers wel iets zeggen over voor wie (binnen deze doelgroep) Take it Personal wel en niet geschikt lijkt.

3.2.3 Interviews

Naast de observationele en kwantitatieve data is er aanvullende informatie verzameld over de uitvoerbaarheid van Take it Personal en het daadwerkelijke verloop van de lessen middels interviews met de trainers en deelnemende leerlingen. Er is met beide trainers gesproken over de voorbereidende training voor de trainers, het screeningsproces en de bruikbaarheid van de materialen. Hierbij is zowel aandacht besteed aan wat er goed ging als aan wat er een volgende keer anders moet worden aangepakt. Daarnaast is er met de leerlingen individueel gesproken over hun ervaringen met Take it Personal. Onderwerpen die bij deze gesprekken aan de orde kwamen waren onder andere hun algemene indruk van

de training en mening over de werkboekjes, oefeningen en trainers. Ook is de leerlingen gevraagd wat ze onthouden hebben van de lessen. Daarnaast is besproken hoe zij het vonden om in kleine groepjes aan de slag te gaan. Ook voor de interviews geldt dat deze vanwege de lockdown en schoolsluiting pas 5 weken na afloop van de lessenserie gehouden zijn. Voor veel jongeren kan het lastiger zijn om na een dergelijke langere periode nog terug te blikken op de lessenserie. Mogelijk geldt dit voor jongeren uit deze doelgroep in nog sterkere mate, aangezien de problematiek van deze leerlingen vaak gepaard kan gaan met problemen in de executieve functies, zoals informatieverwerking (Hallahan, Kauffman & Pullen, 2012). De lange tijdspanne tussen het afronden van de lessenserie en het afnemen van de interviews kan hierdoor de terugkoppeling over de lessen beïnvloeden.

4. Resultaten

Op de school voor voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4) in Flevoland zijn twee trainingen voor impulsieve jongeren en twee trainingen voor negatief denkende jongeren aangeboden. Alle lessen zijn gegeven door twee trainers. In totaal hebben 15 leerlingen deelgenomen. Op drie leerlingen na hebben alle deelnemende leerlingen de voor- en nameting ingevuld. Alle lessen zijn geobserveerd en er is met dertien leerlingen gesproken over hun ervaringen met Take it Personal. Zoals in de methoden beschreven, zijn de resultaten van de nameting als niet betrouwbaar beschouwd en zullen deze niet in de resultaten weergegeven en besproken worden. Omdat iedere groep een eigen dynamiek had, worden de resultaten voor iedere groep apart beschreven. De resultaten van de interviews met de trainers zijn aan het eind van dit hoofdstuk beschreven.

4.1. Take it Personal voor impulsief gedrag (IMP1)

De eerste uitvoering van Take it Personal op deze school richtte zich op impulsieve leerlingen. Er hebben drie leerlingen deelgenomen (allen 15 jaar oud). Alle drie de leerlingen zijn op basis van de screening ingedeeld bij deze eerste groep voor impulsieve leerlingen.

4.1.1 Kwantitatieve beschrijving steekproef

Alle leerlingen uit de groep leerlingen met impulsief gedrag hebben voorafgaand aan Take it Personal een vragenlijst ingevuld. Zij scoorden hierbij allen hoog op de schaal impulsiviteit van de SURPS (≥ 13). Twee van de drie leerlingen hebben voorafgaand aan Take it Personal wel eens gerookt. Voor hen allebei geldt dat dit niet in de afgelopen vier weken was. De intentie om later te roken verschilt van "ik denk van niet" tot "misschien wel". Twee van de drie leerlingen hebben voorafgaand aan Take it Personal weleens alcohol gedronken. Het ging hierbij om een kleine hoeveelheid, namelijk minder dan één glas. Voor hen allebei geldt dat dit niet in de afgelopen vier weken was. Alle leerlingen geven aan te verwachten dat ze in de toekomst alcohol gaan drinken. Geen van de leerlingen heeft ooit geblowd. De intentie om later te blowen verschilt van "zeker niet" tot "misschien wel".

Tabel 1. *Kwantitatieve beschrijving steekproef van leerlingen impulsief gedrag.*

	Leerling 1	Leerling 2	Leerling 3
Score SURPS IMP	17	16	17
Roken (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie roken	Misschien wel	Weet ik niet	Ik denk van niet
Alcohol (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Alcohol hoeveelheid	-	-	Minder dan 1 glas
Bingen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie alcohol	Zeker wel	Zeker wel	Ik drink al alcohol
Blowen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Blowen hoeveelheid	-	-	-
Intentie blowen	Zeker niet	Ik denk van niet	Misschien wel

4.1.2 Observaties van de lessen

Bij de eerste uitvoering van Take it Personal voor leerlingen met impulsief gedrag zijn alle lessen geobserveerd. De lessen verliepen in deze groep over het algemeen erg goed. De leerlingen hadden een serieuze houding maar er was ook ruimte voor gezelligheid. De leerlingen deden enthousiast mee aan de oefeningen en begrepen over het algemeen de vragen die gesteld werden.

Observatie les 1

Er was een fijne sfeer in de groep. De leerlingen deden goed mee maar er was ook genoeg ruimte voor onderlinge momenten tussen de leerlingen. De trainer kon hier goed mee omgaan; die luisterde ernaar en sprong er dan op in. De les startte met een voorstelrondje en een uitleg over impulsief gedrag; de leerlingen gaven aan zich hierin te herkennen. Het lukte de leerlingen om doelen te stellen, al was het lastig in te schatten wat er zou lukken over twee jaar. Leerlingen gaven bijvoorbeeld als doel dat zij hun vervolgopleiding gehaald wilden hebben, iets wat niet mogelijk is in twee jaar. De PMT-oefening (ballon zitten) werd goed ontvangen, maar na de oefening bleven leerlingen klieren met de ballon. De trainer maakte een koppeling tussen het gedrag wat zij observeerde bij de PMT-oefening en impulsief gedrag. Daarna bespraken ze het voorbeeld uit het werkboek; de leerlingen wisten hierbij zelf voorbeelden van impulsief gedrag te noemen en uit te leggen hoe dit hen soms in de problemen kon brengen.

Observatie les 2

De trainer startte de les, na wat geklets, met een korte terugblik op les 1. Daarna werd casus 1 doorgenomen. De leerlingen herkenden zichzelf niet echt in dit voorbeeld, omdat zij nauwelijks ervaring hadden met alcoholgebruik. Zij wisten wel voorbeelden te noemen van andere mensen die weleens de controle verloren door alcohol te drinken. Voor het invullen van het beslissingsblok deelde de trainer de kaartjes uit aan de leerlingen. Sommige kaartjes zorgden voor wat discussie, maar uiteindelijk hebben zij samen alle kaarten ingedeeld. De leerlingen konden voorbeelden noemen van situaties waarin een beslissingsblok zou kunnen helpen met keuzes maken; 1 leerling noemde als voorbeeld: een naaktfoto sturen. De PMT-oefening (jat-spel) werd goed ontvangen. Opvallend was dat de leerlingen niet impulsief reageerden, maar juist heel bedachtzaam. De trainer deed een korte terugkoppeling door te vragen naar voor- en nadelen van verschillende tactieken bij dit spel. De andere casus uit het werkboek is niet besproken.

Observatie les 3

De leerlingen waren tijdens deze les erg rustig en de trainer moest soms moeite doen om reacties te ontlokken. De leerlingen wisten nog dat zij de vorige les de PMT-oefening gedaan hadden en met het beslissingsblok gewerkt hadden. De leerlingen herkenden zich deels in het voorbeeld uit het werkboek. Op de vraag of zij wel eens boos waren en wat zij dan voelden en dachten, gaven de leerlingen verschillende voorbeelden. Bij de bespreking van het G-schema bleek dat de leerlingen het lastig vonden om de verschillende onderdelen van het schema uit elkaar te halen. De reflectie bleef vaak steken bij details van de situatie en het uiteindelijke gedrag wat zij vertoonden, maar de specifieke G-schema onderdelen die voorafgingen aan het gedrag waren moeilijk. De PMT-oefening (op 1 been staan) zorgde voor wat meer energie in de groep; de leerlingen deden enthousiast mee. De trainer gebruikte de PMT-oefening om het G-schema nog een aantal keer in te vullen. Zij legde hierbij uit dat er verschillende manieren zijn om op dezelfde situatie te reageren. Bij het invullen van het G-schema waren vooral de gedachte en lichamelijke reactie lastig voor de leerlingen.

Observatie les 4

De leerlingen waren tijdens de les druk en snel afgeleid, maar de sfeer was over het algemeen positief. Van de vorige les hadden de leerlingen vooral het 'op 1 been staan' (PMT-oefening) onthouden. Bij de bespreking van het voorbeeld uit het werkboek zeiden de leerlingen zich te herkennen in het voorbeeld. Het voorbeeld leidde tot veel gesprekken tussen de leerlingen onderling. De trainer pikte hier twee concrete voorbeelden uit en probeerde samen met de leerlingen de helpende en niet-helpende gedachten van deze situatie te bedenken. De PMT-oefening (geblinddoekte wandeling) vonden de leerlingen leuk. De trainer reflecteerde met de leerlingen op het gedrag dat zij tijdens de PMT-oefening bij de leerlingen had gezien. Samen met de trainer lukte het de leerlingen om verschillende onderdelen van het G-schema in te vullen. De andere voorbeelden uit het werkboek zijn niet doorgenomen.

Observatie les 5

De leerlingen hadden hun huiswerk niet gedaan, maar na even nadenken konden de leerlingen een voorbeeld noemen van een impulsieve actie de afgelopen week. Deze deelden zij met elkaar. De situaties die zij noemden waren passend en herkenbaar. Het wat hulp vulden de leerlingen individueel het G-schema voor hun situatie in het werkboek in. De leerlingen deden fanatiek mee met de PMT-oefening (jatspel), zij vroegen zelfs of ze het nog een keer mochten doen. Bij de reflectie op de oefening vulde de trainer samen met de leerlingen het G-schema twee keer in; een keer met een helpende gedachte en een keer met een niet-helpende gedachte. Zij legde hierbij uit dat verschillende gedachten verschillende gevolgen kunnen hebben. Daarna vroeg de trainer of de leerlingen voor hun eigen situatie ook een helpende gedachte konden bedenken en vroeg hun wat dan het gevolg geweest zou zijn. Hier gingen de leerlingen serieus mee aan de slag. De leerlingen begrepen hoe verschillende gedachten verschillende gevolgen konden hebben.

Observatie les 6

Tijdens deze les was 1 leerling afwezig, waardoor de les nu wat rustiger verliep. De trainer moest de leerlingen veel stimuleren om antwoorden te geven. Op de vraag wat de leerlingen van de vorige lessen hadden onthouden, benoemden de leerlingen vooral de PMT-oefeningen. Met wat hulp wisten ze ook inhoudelijke onderwerpen te benoemen, bijvoorbeeld voor- en nadelen op korte- en lange termijn en het G-schema. Beide leerlingen hadden als doel om hun diploma te halen, dus de trainer gebruikte het doel 'diploma halen' om het G-schema nog eens in te vullen. Het gezamenlijk invullen van het G-schema ging erg snel, het was merkbaar dat dit bekend was bij de leerlingen. De trainer vertelde dat helpende gedachten kunnen helpen bij het behalen van je doelen. Daarna gaf de trainer de leerlingen wat lekkers en een persoonlijk kaartje; het was een positieve afsluiting. De les duurde korter dan normaal maar alle onderdelen zijn behandeld.

4.1.3 Oordeel van de leerlingen over Take it Personal

Alle drie de leerlingen uit deze groep voor impulsief gedrag vonden de Take it Personal lessen leuk en gezellig om naartoe te gaan. Een leerling gaf aan dat het leuker was dan de lessen die hij normaal op dat tijdstip moest volgen: "*fijn dat ik niet naar economie hoefde*". Twee leerlingen gaven aan dat ondanks dat ze het wel leuk vonden, ze soms dachten "*wat zijn we aan het doen*". Alle drie de leerlingen gaven aan niet goed te kunnen herinneren wat ze echt geleerd hebben, en daarbij gaven twee leerlingen aan dat ze niet het gevoel hebben dat er iets is veranderd in hun leven ten opzichte van voor de lessen. Als tip gaf een leerling daarbij dat hij denkt dat het nuttiger is als de lessen vaker en over een langere periode verspreid gegeven worden, omdat je dan beter dingen die je leert in je eigen leven kunt toepassen. Verder hadden de leerlingen geen tips. Over de inhoud konden de leerlingen zich ook niet heel veel meer herinneren, behalve de oefeningen "*jatten, hinkelen, blinddoeken*"; daar wisten de leerlingen nog veel en enthousiast over te vertellen. Twee leerlingen wisten niet goed meer wat er in de werkboeken stond en hoe ze eruit zagen. Wel wist een leerling nog de oefening met 'doelen stellen'. De andere leerling gaf aan

dat hij de werkboekjes saai vond en dat hij liever over bepaalde onderwerpen praat dan dat hij uit een werkboek werkt. De leerlingen waren enthousiast over de trainers. De leerlingen vonden het fijn om in kleine groepjes aan de slag te gaan en ze gaven ook alle drie aan dat ze denken dat het in kleine groepjes beter werkt dan met de hele klas. Ze gaven aan dat je makkelijker praat en minder snel gaat klieren met elkaar.

4.2. Take it Personal voor impulsief gedrag (IMP2)

De tweede uitvoering van Take it Personal op deze school richtte zich ook op impulsieve leerlingen. Er hebben drie leerlingen deelgenomen (allen 14 jaar oud), waarvan twee leerlingen geselecteerd werden via het invullen van de screeningsvragenlijst en één leerling door de school is toegevoegd. Met een leerling uit deze groep die geen vragenlijst heeft ingevuld, is wel een interview gehouden over de ervaringen met de lessen.

4.2.1 Kwantitatieve beschrijving steekproef

Twee van de drie leerlingen uit de groep leerlingen met impulsief gedrag hebben voorafgaand aan Take it Personal een vragenlijst ingevuld. Hoewel beide leerlingen bij de screening boven de afkapwaarde op de schaal voor impulsiviteit van de SURPS scoorden (≥ 13), scoorde één leerling hier op de vragenlijst onder. Eén van de leerlingen heeft voorafgaand aan Take it Personal weleens gerookt. Voor deze leerling geldt dat dit ook in de afgelopen vier weken was. De intentie om later te roken verschilt van "ik denk van niet" tot "weet ik niet". Eén leerling heeft voorafgaand aan Take it Personal weleens alcohol gedronken. Het ging hierbij om een kleine hoeveelheid, namelijk minder dan één glas. Voor deze leerling geldt dat dit niet in de afgelopen vier weken was. De intentie om later alcohol te drinken verschilt van "ik denk van niet" tot "weet ik niet". Geen van de leerlingen heeft ooit geblowd. De intentie om later te blowen verschilt van "zeker niet" tot "weet ik niet".

Bij leerling 2 uit deze groep bestaan twijfels over de betrouwbaarheid van de antwoorden vanwege inconsistente antwoorden van deze leerling omtrent het middelengebruik in de afgelopen 4 weken en de intentie tot het middelengebruik; zowel binnen de eerste meting als tussen de eerste en tweede meting (niet weergegeven in deze rapportage).

Tabel 2. *Kwantitatieve beschrijving steekproef van leerlingen impulsief gedrag.*

	Leerling 1	Leerling 2
Score SURPS IMP	13	11
Roken (4 weken)	Nooit	30 dagen of meer
Intentie roken	Ik denk van niet	Weet ik niet
Alcohol (4 weken)	Nooit	Nooit
Alcohol hoeveelheid	Minder dan 1 glas	-
Bingen (4 weken)	Nooit	Nooit
Intentie alcohol	Weet ik niet	Ik denk van niet
Blowen (4 weken)	Nooit	Nooit
Blowen hoeveelheid	-	-
Intentie blowen	Weet ik niet	Zeker niet

4.2.2 Observaties van de lessen

Bij de tweede uitvoering van Take it Personal voor leerlingen met impulsief gedrag zijn alle lessen geobserveerd. De lessen in deze groep verliepen wisselend. De leerlingen hadden over het algemeen een ongemotiveerde houding, waren druk en reageerden veel op elkaar. De trainer wist hier goed mee om te gaan door te luisteren naar de onderlinge gesprekken tussen de leerlingen en hierop in te haken. De leerlingen gaven met enige regelmaat zinvolle input, maar leken niet alle onderdelen even goed te begrijpen. Het grootste deel van de lesonderdelen is behandeld.

Observatie les 1

De les kwam wat moeilijk op gang. Een jongen uit deze groep had nog geen kennismakingsmoment gehad met de trainer. De leerlingen hadden geen zin, deden niet goed mee en antwoordden op bijna alle vragen met "weet ik niet". Ze keken veel naar elkaar en waren afwachtend. Na een voorstelrondje vroeg de trainer de leerlingen naar een doel voor over twee jaar; dit was erg lastig. Bij het invullen van de screeningsvragen en het opplakken van de resultaten op het bord kwam er een verandering in de houding van de leerlingen. De PMT-oefening (ballon zitten) werd goed ontvangen. De algemene indruk is dat de leerlingen de opdrachten niet zo goed begrepen. Bijvoorbeeld bij de bespreking van het voorbeeld uit het werkboek snapten zij wel wat impulsief gedrag was, maar koppelden zij dit niet naar hun eigen leven. Ook bij de reflectie op de PMT-oefening herkenden de leerlingen niet dat zij impulsief gedrag hadden vertoond. Alle lesonderdelen waren behandeld, maar in het begin is veel tijd verloren gegaan om de leerlingen te motiveren.

Observatie les 2

Leerlingen begonnen met een ongeïnteresseerde houding aan de les. Na een terugblik op les 1 werd de eerste casus doorgenomen. De leerlingen herkenden zichzelf niet in dit voorbeeld. Vervolgens gaf de trainer elke leerling een aantal kaartjes met voor- en nadelen van gedrag en vroeg de leerlingen de kaartjes in te delen bij de juiste categorie (voor- of nadeel); dit kwam lastig op gang. Na wat hulp van de trainer gingen de leerlingen er toch serieus mee aan de slag, maar er werden ook veel opmerkingen tussendoor gemaakt. De voor- en nadelen indelen op korte- en lange termijn ging moeilijk. De trainer vertelde dat je een beslissingsblok kan gebruiken voor het maken van keuzes, maar dit leek niet te landen bij de leerlingen. De leerlingen begrepen niet dat korte termijn voordelen vaak niet opwegen tegen lange termijn nadelen. De trainer probeerde dit tevergeefs toe te passen op verschillende voorbeelden. De leerlingen deden enthousiast mee met de PMT-oefening (jatspel). Ze gingen hierbij bedachtzaam te werk, want enerzijds opvallend is gezien hun persoonlijkheidsprofiel. Anderzijds scoorden de leerlingen in deze groep ook niet extreem hoog op de impulsiviteitsschaal van de SURPS, waardoor zij wellicht minder impulsief reageren dan andere leerlingen in dit risicoprofiel. Het lukte niet goed om op de oefening te reflecteren. De andere casus uit het werkboek werd niet doorgenomen.

Observatie les 3

De leerlingen begonnen ongemotiveerd aan de les. Met wat hulp herinnerden de leerling dat ze de vorige keer met het beslissingsblok gewerkt hadden. Bij de bespreking van het G-schema herkenden de leerlingen vooral de lichamelijke reacties van boos zijn. Zij noemden goede voorbeelden van lichamelijke reacties die ze zelf wel eens ervoeren als zij boos zijn, bijvoorbeeld rood worden of jeukende handen. De gedachten herkenden zij minder. De leerlingen vonden het lastig om zichzelf te verplaatsen in het voorbeeld uit het werkboek. Alle leerlingen deden mee met de PMT-oefening (op 1 been staan), maar waren er niet heel enthousiast over; "waarom doen we dit?". De trainer gebruikte de PMT-oefening en voorbeelden van de leerlingen om het G-schema nog een aantal keer gezamenlijk in te vullen. Hierbij waren de leerlingen veel afgeleid en met elkaar bezig. De leerlingen moesten actief worden betrokken bij het schema op het bord. Uiteindelijk is het G-schema meerdere keren ingevuld. Het onderdeel 'gedachte' is hierbij het meest lastig voor de leerlingen.

Observatie les 4

De leerlingen waren druk en zeiden dat ze geen zin hadden in de les. De leerlingen hadden het huiswerk niet gedaan, maar konden wel allemaal een voorbeeld geven van een situatie waarin zij boos of gefrustreerd waren afgelopen week. De reflectie hierop verliep moeizaam. De leerlingen schetsten geen duidelijk beeld van wat gebeurde, wat het voor de trainer moeilijk maakte om erop in te haken. Voor de leerlingen was zelfreflectie erg moeilijk; de leerlingen benoemden veelal wat er gebeurde en wie er betrokken waren, maar reflecteerden niet op hun eigen rol in de situatie. Dit maakte het lastig om te laten zien dat een andere (helpende) gedachte, tot een ander gevolg had kunnen leiden. De leerlingen

herkenden zich in het eerste voorbeeld uit het werkboek en herkenden hierin ook de helpende gedachte. Bij de PMT-oefening (geblinddoekte wandeling) kwam veel weerstand. De PMT-oefening is uiteindelijk niet gedaan maar de trainer heeft wel op de situatie gereflecteerd met behulp van het G-schema. De trainer hielp de leerlingen goed op weg met het gezamenlijk invullen hiervan, maar bij te veel doorvragen kwam er weerstand; "weet ik veel", "heb ik al gezegd", dus het was lastig om er echt op door te gaan. Hoewel het lukte om het G-schema toe te passen op de PMT-oefening en het voorbeeld uit het werkboek, was het voor de leerlingen lastig om het in een groter perspectief te plaatsen en te begrijpen hoe dit hen kan helpen in het dagelijks leven.

Observatie les 5

De leerlingen hadden weinig zin in de les. Eén van de leerlingen riep, net als in eerdere lessen, dat hij het saai vond en niet begreep waarom hij erbij moest zijn. Omdat de leerlingen het huiswerk niet hadden gedaan vroeg de trainer of de leerlingen zelf een situatie konden verzinnen waarin zij afgelopen week boos of gefrustreerd waren. De leerlingen kwamen met hetzelfde voorbeeld dat zij een week eerder hadden genoemd. De trainer vroeg of de leerlingen de situatie in het G-schema in hun werkboek wilden invullen. De leerlingen vonden het lastig om de verschillende onderdelen in te vullen en haalden bijvoorbeeld lichamelijke reacties en gedrag door elkaar. De leerlingen deden fanatiek mee met de PMT-oefening (jatspel). Tijdens de reflectie op de oefening vroeg de trainer of hun tactiek ze had geholpen om te winnen en wat er was gebeurd als ze een alternatieve tactiek hadden gekozen. Het bedenken van een alternatieve situatie was heel moeilijk voor de leerlingen. De trainer liet de leerlingen vervolgens een helpende gedachte bedenken voor hun eigen situatie, om zo uit te leggen dat andere gedachten tot andere gevolgen zouden kunnen leiden. Dit verliep moeizaam. De leerlingen bleven hangen in de situatie en het riep veel emotie op. Het lukte niet om op hun eigen rol en gedachten in de situatie te reflecteren. De stap van een niet-helpende naar een helpende gedachte was duidelijk nog een te grote uitdaging voor deze leerlingen. Ze raakten op het eind ook een beetje gefrustreerd omdat ze niet snapten wat ze aan het doen waren en waarom ze "alweer" moesten uitleggen wat er gebeurd was.

Observatie les 6

De leerlingen begonnen enthousiast aan de les. Ze hadden onthouden dat dit de laatste les was en dat ze iets lekkers zouden krijgen. De trainer vroeg de leerlingen wat zij hadden onthouden van de lessen. Ze wisten erg veel op te noemen; dit tot verbazing van de trainers, aangezien de leerlingen bij eerdere lessen zeiden dat ze niet meer wisten wat ze eerder hadden gedaan. De leerlingen zeiden dat ze het nu wel wisten omdat ze wisten dat ze er iets lekkers voor zouden krijgen. De trainer gebruikte deze situatie om het G-schema en de helpende en niet-helpende gedachte nog een keer klassikaal door te nemen. De leerlingen herkenden het schema en het was merkbaar dat de leerlingen vaker met het schema hadden gewerkt. De trainer maakte een koppeling naar de doelen die de leerlingen in les 1 hadden gemaakt en vertelde dat helpende gedachten kunnen helpen bij het bereiken van je doelen. De trainers sloten de

lessen af met een persoonlijk kaartje voor elke leerling en wat lekkers; hier reageerden de leerlingen goed op. De les duurde wat korter dan normaal, maar alle onderdelen zijn behandeld. De lessen zijn gezellig en positief afgesloten.

4.2.3 Oordeel van de leerlingen over Take it Personal

Alle drie de leerlingen die de lessen in deze tweede groep voor impulsief gedrag hebben gevolgd, zijn geïnterviewd over hun ervaringen met Take it Personal. Bij de interviews hadden de leerlingen weinig te zeggen over de lessen. Twee leerlingen gaven aan dat ze het saai vonden en het niet leuk vonden om naar de lessen te gaan. Als ze op de dag dat de lessen gegeven werden op school kwamen zeiden ze tegen elkaar: *"we hebben vandaag weer die stomme training"*. Een jongen geeft aan dat hij het *"wel prima"* vond om naar de lessen te gaan. Alle drie de leerlingen gaven aan dat ze niet zo goed begrepen waar de lessen over gingen en dat zij niet snaptten waarom ze er zaten. Een leerling geeft daarbij ook aan dat hij niet het gevoel heeft dat hij iets heeft geleerd. Over de werkboeken hebben de leerlingen gemengde meningen: een leerling vond ze wel goed, de andere leerling weet niet meer goed wat er in de werkboeken stond en de andere leerling is niet enthousiast over de werkboeken. Hij vond ze *"echt waardeloos"*. Hij vond de plaatjes raar en hij vond dat het leek of het gemaakt was voor kleine kinderen. Ook de PMT-oefeningen vond deze leerling kinderachtig. De andere leerlingen zeggen dat ze sommige oefeningen wel leuk vonden, maar niet allemaal. Twee leerlingen vonden dat de trainers het goed deden, maar een leerling vond dat deze te veel aan het praten waren. De leerlingen vonden het wel fijn om in kleine groepjes aan de slag te gaan.

4.3. Take it Personal voor negatief denken (NT1)

De derde uitvoering van Take it Personal op deze school richtte zich op leerlingen die gevoelig zijn voor negatieve gedachten. Er hebben vier leerlingen deelgenomen in de leeftijd van 15 en 16 jaar oud. Alle leerlingen van deze groep zijn geselecteerd via het invullen van de screeningsvragenlijst.

4.3.1 Kwantitatieve beschrijving steekproef

Alle leerlingen uit de groep leerlingen in deze groep hebben voorafgaand aan Take it Personal een vragenlijst ingevuld. Drie van de vier leerlingen scoorden hierbij hoog op de schaal negatief denken van de SURPS (≥ 13). Eén van de leerlingen heeft voorafgaand aan Take it Personal weleens gerookt. Voor deze leerling geldt dat dit niet in de afgelopen vier weken was. De intentie om later te roken verschilt van "zeker niet" tot "misschien wel". Twee van de vier leerlingen hebben voorafgaand aan Take it Personal weleens alcohol gedronken. Het ging hierbij om een kleine hoeveelheid, namelijk minder dan één glas. Voor beiden geldt dat dit niet in de afgelopen vier weken was. De intentie om later alcohol te drinken verschilt van "weet ik niet" tot "zeker wel". Een leerling heeft ooit geblowd. Voor deze leerling geldt dat dit niet in de afgelopen vier weken was. Geen van de leerlingen verwacht later te gaan blowen.

Tabel 3. Kwantitatieve beschrijving steekproef van leerlingen impulsief gedrag.

	Leerling 1	Leerling 2	Leerling 3	Leerling 4
Score SURPS NT	14	14	16	12
Roken (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit	Nooit > Nooit
Intentie roken	Zeker niet	Ik denk van niet	Zeker niet	Misschien wel
Alcohol (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit	Nooit
Alcohol hoeveelheid	-	Minder dan 1 glas	-	Minder dan 1 glas
Bingen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie alcohol	Weet ik niet	Zeker wel	Misschien wel	Zeker wel
Blowen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit	Nooit
Blowen hoeveelheid	-	-	-	-
Intentie blowen	Zeker niet	Zeker niet	Zeker niet	Zeker niet

4.3.2 Observaties van de lessen

Bij de eerste uitvoering van Take it Personal voor negatief denkende leerlingen zijn alle lessen geobserveerd. De lessen verliepen in deze groep over het algemeen goed. De leerlingen deden serieus mee en begrepen de opdrachten. Naarmate de lessen verstreken werden de leerlingen wat drukker, maar dat was niet storend voor het overdragen van de inhoud. Enkele leerlingen gaven aan zich te herkennen in het hebben van negatieve gedachten, maar waren hier meestal niet erg open over tijdens de lessen. Er was ook leerlingen die aangaven zich niet te herkennen in negatieve gedachten.

Observatie les 1

De les begon erg rustig, de leerlingen waren erg afwachtend. Na een voorstelrondje vroeg de trainer de leerlingen om doelen te bedenken. Dit vonden zij in eerste instantie lastig, maar nadat de trainer wat voorbeelden had gegeven wisten alle leerlingen een doel te benoemen. Bij het bespreken van de screeningsvragen gaf een aantal leerlingen aan zich niet herkennen in negatief denken. Dit zorgde voor wat discussie. De trainer vertelde dat iedereen wel eens last heeft van negatieve gedachten en dat als je daar wat minder last van hebt, je medeleerlingen daar wellicht mee kunt helpen. De PMT-oefening (ballon zitten) werd goed ontvangen en de sfeer in de groep werd wat losser. Bij de reflectie op de PMT-oefening herhaalde de trainer een aantal reacties die zij van de leerlingen had gehoord, waaronder "dat lukt nooit". Toen de trainer dit voorbeeld besprak zeiden de leerlingen die zo'n uitspraak hadden gedaan dat zij het niet zo hadden bedoeld. Bij het bespreken van de voorbeelden uit het werkboek zeiden de leerlingen dat zij zich hier wel in herkenden, ondanks dat zij eerder in de les aangaven dat zij niet zoveel last hadden

van negatieve gedachten. Bij de bespreking van de voorbeelden vertelden een aantal leerlingen open over hun eigen ervaringen met negatieve gedachten.

Observatie les 2

De leerlingen begonnen gemotiveerd aan de les; er was een fijne sfeer. De leerlingen herkenden zich niet in het eerste voorbeeld in het werkboek; zij hadden nauwelijks ervaring met alcoholgebruik, maar wisten wel voorbeelden te noemen van mensen die weleens alcohol dronken. Zij noemden bijvoorbeeld familieleden of bekende Nederlanders. Daarna deelde de trainer de voor- en nadelen kaartjes uit aan de leerlingen. Het indelen van de kaartjes op voor- en nadelen lukte de leerlingen goed, maar zorgde wel voor wat discussie. Ze zagen bijvoorbeeld 'erbij horen' en 'populair zijn' niet als voordelen. De trainer reageerde hierop door uit te leggen dat eigenlijk iedereen wel ergens bij wil horen, bijvoorbeeld bij je vrienden. Het indelen van de voor- en nadelen op korte- en lange termijn zorgde ook voor wat discussie, maar uiteindelijk is het beslissingsblok goed en serieus ingevuld. De trainer vroeg of de leerlingen zich erin herkenden dat negatieve denkers vaak denken aan de (lange termijn) nadelen, maar hierop reageerden de leerlingen dat zij dit niet deden. De PMT-oefening (jatspel) werd erg leuk ontvangen, er was een leerling die de oefening niet begreep. Bij de reflectie op de oefening probeerde de trainer een koppeling naar negatief denken te maken, maar ook hierin zeiden leerlingen zich niet te herkennen.

Observatie les 3

Er was tijdens de les een fijne sfeer; de leerlingen deden over het algemeen serieus mee. Van de vorige les wisten de leerlingen vooral nog dat zij de PMT-oefening gedaan hadden en zij herinnerden zich het beslissingsblok. Bij de bespreking van het voorbeeld uit werkboek herkenden leerlingen een aantal lichamelijke reacties en gedachten, maar zij herkenden ze niet allemaal. Zij bespraken de voorbeelden uit het werkboek, maar niet in de context van negatieve gedachten. Ze zeiden bijvoorbeeld "ik heb wel moeite met slapen omdat ik veel op mijn telefoon zit" en "ik herken dit wel van toen ik verliefd was". De reactie op de PMT-oefening (op 1 been staan) is divers; ze deden mee, wilden het zo lang mogelijk volhouden, maar vonden het ook kinderachtig dat ze wéér zo'n oefening moesten doen: "dit is niet groep 3". De trainer gebruikte de acties van twee leerlingen tijdens de PMT-oefening om het G-schema in te vullen. Zij vertelde hierbij dat er verschillende manieren zijn om op dezelfde situatie te reageren. Met hulp lukte het de leerlingen om samen het schema in te vullen, de lichamelijke reacties en gedachten zijn hierbij lastig.

Observatie les 4

De leerlingen van deze groep waren drukker en onrustiger dan in de andere lessen. Van de vorige les hadden de leerlingen vooral de PMT-oefening onthouden. De trainer heeft het huiswerk niet besproken maar ging gelijk over op het voorbeeld uit het boek. Het was niet helemaal duidelijk of de leerlingen zichzelf in het voorbeeld herkenden, maar herkenden wel de helpende en niet-helpende gedachten in het

voorbeeld en noemen hierbij ook passende gevolgen. Bij de uitleg van de PMT-oefening (geblinddoekte wandeling) reageerden een aantal leerlingen dat zij dit nooit zouden gaan doen. Er was een leerling die het wel wilde proberen. Bij sommige leerlingen kwam er nadat deze leerlingen de oefening deden wat verandering: zij veranderden van 'nee' naar 'misschien'. Uiteindelijk heeft een andere leerling de oefening ook gedaan. Dit was een passend voorbeeld om de helpende en niet-helpende gedachten uit te splitsen. Wat dacht je eerst? En wat dacht je daarna? Tot welk gevolg heeft dit geleid? De trainer legde uit dat je naast een niet-helpende gedachte, ook een helpende gedachte kan inzetten, en dat dit tot ander gedrag kan leiden. De andere voorbeelden uit het werkboek zijn niet besproken.

Observatie les 5

De leerlingen waren druk bij de start van de les. Zij wisten nog te benoemen wat ze de vorige les hadden gedaan. Het huiswerk hadden zij niet gedaan. De trainer vroeg of ze zelf een situatie konden bedenken waarin zij zich afgelopen tijd verdrietig of negatief voelden. De trainer zei hierbij dat ze dit niet met de groep hoefden te delen, maar dat ze dit voor zichzelf mochten invullen in het werkboek. De trainers hielpen twee leerlingen met het invullen van het G-schema voor de situatie. De andere twee leerlingen vulden het samen in, dit gebeurde iets minder serieus dan bij de andere twee leerlingen. Alle leerlingen deden fanatiek mee aan de PMT-oefening (jatspel). Bij de reflectie vulden zij samen via het G-schema op het bord in hoe deze gedachten hen had geholpen om het spel te winnen. Vervolgens vulden zij het schema nog eens in met een niet-helpende gedachte en bespraken welk (negatief) gevolg dit zou kunnen hebben. Dit begrepen de leerlingen. Daarna legde de trainer uit dat ze deze truc ook toe konden passen op hun eigen situatie, die zij aan het begin van de les hadden besproken. Vanwege de tijd vroeg ze niet aan de leerlingen om dit in te vullen in het werkboek, maar de boodschap leek wel aan te komen bij de leerlingen.

Observatie les 6

De leerlingen hadden een positieve stemming toen ze de klas in kwamen. De les had een rustige start. De trainer begon de les met de vraag wat de leerlingen nog wisten van de lessen. De leerlingen wisten vooral de PMT-oefeningen op te noemen. Ze herkenden ook het G-schema (dat stond al op het bord) en met wat hulp wisten ze ook dat ze met helpende en niet-helpende gedachten en het beslissingsblok hadden gewerkt. Niet alle leerlingen wisten hun doel uit les 1 nog te benoemen, maar alle leerlingen konden wel een doel bedenken. Er was een leerling met het doel 'diploma halen' en de trainer gebruikte dit als voorbeeld om het G-schema nog eens klassikaal in te vullen. Ze vroeg dit voornamelijk aan 1 leerling maar betrok de andere leerlingen hier ook bij. De helpende gedachten waren moeilijk voor deze groep. Ze vroeg elke leerling om 1 helpende gedachte te noemen. Dit lukte de ene leerling beter dan de andere, maar uiteindelijk heeft elke leerling een helpende gedachte genoemd. De leerlingen luisterden naar elkaar en probeerden elkaar te helpen. De trainer benadrukte dat helpende gedachten kunnen helpen bij het behalen van je doelen en dat ze kunnen helpen wanneer je negatieve gedachten hebt. De trainer sloot af

met de leerlingen iets lekkers te geven, en ze gaf de leerlingen een persoonlijk kaartje. Deze werden erg goed ontvangen. De lessen zijn positief afgesloten. De les duurde wat korter dan normaal, maar alle onderdelen zijn behandeld.

4.3.3 Oordeel van de leerlingen over Take it Personal

Alle vier de leerlingen uit deze eerste groep voor leerlingen met het risicoprofiel 'negatief denken' zijn gevraagd over hun ervaringen met Take it Personal. Over het algemeen waren de leerlingen enthousiast over de lessen. Twee leerlingen gaven zelf aan dat ze het "leuk en gezellig" vonden, de andere twee leerlingen vonden het "wel oké". Een van de leerlingen vond het wel heel jammer door Take it Personal, het vak 'koken' te missen en had de lessen liever in plaats van een ander vak gehad. De leerlingen wisten niet zo goed te benoemen wat ze precies in de lessen hadden geleerd. Een leerling gaf als antwoord: "*ik denk dat ik geleerd heb om minder depressief te zijn*". De leerlingen vonden het ook lastig te benoemen wat ze precies in de lessen hebben gedaan. De meeste leerlingen begonnen met opnoemen welke PMT-oefeningen ze hadden gedaan. Ze gaven aan dat ze de PMT-oefeningen erg leuk vonden en begonnen er enthousiast over te vertellen. Over de werkboekjes waren de leerlingen minder enthousiast. Twee leerlingen wisten niet goed meer wat er in de werkboekjes stond of waar de oefeningen over gingen. De andere twee leerlingen zeiden dat ze werkboekjes 'niet leuk' en 'saai' vonden, een leerling gaf als tip om minder met de boekjes te werken. De leerlingen uitten zich positief over de trainers: ze vonden dat ze de lessen op een enthousiaste en leerzame manier gaven. Ook waren de leerlingen te spreken over het werken in kleine groepjes. Zij vonden het fijn dat het rustiger is dan normaal in de klas en schatten in dat de lessen slechter zouden werken in een grote(re) groep. Twee leerlingen gaven aan dat ze het leuk vonden dat ze leerlingen uit andere klassen hebben ontmoet. Eén leerling was minder enthousiast over het groepje. Deze leerling begreep niet waarom hij bij negatief denken was ingedeeld, kon zich niet identificeren met de dingen die de medeleerlingen uit zijn groepje zeiden en irriteerde zich soms aan de niet serieuze houding van zijn medeleerlingen. Toch zegt ook hij dat het fijn is om in kleine groepjes te werken omdat dat je dan makkelijker praat, en dat het goed is om eens met andere leerlingen samen te werken. Hij zei hierbij dat hij zelf niet het gevoel heeft dat hij veel aan de lessen heeft gehad, maar dat hij wel begrijpt dat de lessen nuttig kunnen zijn voor anderen.

4.4. Take it Personal voor negatief denken (NT2)

De laatste uitvoering van Take it Personal op deze school richtte zich ook op leerlingen die gevoelig zijn voor negatieve gedachten. Er hebben vijf leerlingen deelgenomen in de leeftijd van 13 en 14 jaar oud. Van deze leerlingen werden vier leerlingen geselecteerd via het invullen van de screeningsvragenlijst en één leerling is door de school toegevoegd. De training werd gegeven door twee trainers.

4.4.1 Kwantitatieve beschrijving steekproef

Drie leerlingen uit de tweede groep leerlingen die gevoelig zijn voor negatief denken hebben voorafgaand aan Take it Personal een vragenlijst ingevuld. Alle drie de leerlingen scoorden hierbij hoog op de schaal negatief denken van de SURPPS (≥ 13). Er was één leerling die voorafgaand aan Take it Personal weleens alcohol heeft gedronken, dit was minder dan 1 glas en was niet in de afgelopen 4 weken. De intentie om later alcohol te drinken verschilt van "weet ik niet" tot "ik drink al". Geen van de leerlingen heeft ervaring met roken en blowen. Ze verwachten dit later ook niet te gaan doen.

Tabel 4. Kwantitatieve beschrijving steekproef van leerlingen impulsief gedrag.

	Leerling 1	Leerling 2	Leerling 3
Score SURPS NT	13	14	19
Roken (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie roken	Zeker niet	Zeker niet	Ik denk van niet
Alcohol (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Alcohol hoeveelheid	Minder dan 1	-	-
Bingen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Intentie alcohol	Ik drink al alcohol	Weet ik niet	Weet ik niet
Blowen (4 weken)	Nooit	Nooit	Nooit
Blowen hoeveelheid	-	-	-
Intentie blowen	Zeker niet	Weet ik niet	Zeker niet

4.4.2 Observaties van de lessen

Bij de tweede uitvoering van Take it Personal voor negatief denkende leerlingen zijn alle lessen geobserveerd. De lessen in deze groep verliepen erg moeizaam. In veel lessen waren één of meerdere leerlingen ziek. Een aantal leerlingen was elke les heel druk en verstoorde daarmee de lessen. Dit hinderde een goede overdracht van de inhoud. In veel lessen zijn niet alle lesonderdelen behandeld. Het is moeilijk in te schatten of de leerlingen zich herkenden in negatieve gedachten en of ze de inhoud en opdrachten hebben begrepen.

Observatie les 1

Er was vanaf de start van de les veel onrust in het de groep. De trainers kwamen nauwelijks toe aan het bespreken van de inhoud. De leerlingen kwamen net uit gymles en het was de laatste les van de dag. De leerlingen waren heel druk met reageren op elkaar en reacties uitlokken. Zij luisterden niet naar de

trainers. Er waren twee leerlingen die wel een serieuze houding hadden en zij irriteerden zich zichtbaar aan de andere leerlingen. De trainer probeerde veel om de leerlingen uit deze onrust te halen, maar hier werd druk of grappend op gereageerd. Dit maakte het bijna onmogelijk om serieus met deze groep aan de slag te gaan. Halverwege de les kwam de vraag bij de trainers hoe zij verder moesten omdat ze niet echt tot de inhoud kwamen. Om de reden van de lessen duidelijk te maken aan de leerlingen hebben de trainers de leerlingen de screeningsvragen in laten vullen in het werkboek, en ze de post-its laten opplakken op het bord. Dit deden de leerlingen uiteindelijk wel, maar het werd niet echt duidelijk of ze zichzelf ook herkenden in de uitslag. Aan de rest van de oefeningen werd niet toegekomen. Achteraf bleek dat er een leerling was die niet bij deze groep hoorde, dit was ook een leerling die veel onrust veroorzaakte.

Observatie les 2

De sfeer was deze keer rustiger dan tijdens de eerste les. Een leerling die de vorige keer een erg verstorende rol had was afwezig. Er was echter nog een leerling die heel veel aandacht vroeg en afleidend was. De leerlingen leken niet gemotiveerd om serieus mee te doen aan de les. Omdat de vorige les zo stroef was verlopen legde de trainer even kort uit waar de vorige les inhoudelijk over ging. Zij vroeg de leerlingen naar een doel voor over twee jaar, waarop een leerling serieus reageerde. De andere leerling reageerde niet. Bij het bespreken van het eerste voorbeeld reageerde een leerling met: "is dit geschreven voor 5-jarigen?". De leerlingen herkenden zich niet in het voorbeeld. Zij hadden nauwelijks/geen ervaring met alcohol drinken. Het verdelen van de kaartjes met voor- en nadelen werd niet serieus gedaan. De kaartjes zorgden bij deze groep voor verwarring en grapjes in plaats van dat ze helpend waren. Hierop besloot de trainer om gezamenlijk de kaartjes te bespreken. Ook dit werd niet goed begrepen door de leerlingen, zij konden zich geen algemene voorstelling maken van een situatie waar iets een voor- of nadeel kan zijn. Omdat het bespreken van voor- en nadelen al moeizaam ging, is de rest van het beslissingsblok niet besproken. De meeste leerlingen deden wel enthousiast mee aan de PMT-oefening (jatspel). De koppeling achteraf werd overgeslagen. De concentratie was weg bij de meeste leerlingen en de voorwerpen van het spel waren erg afleidend; leerlingen gingen bijvoorbeeld gooien met de voorwerpen.

Observatie les 3

Drie leerlingen van de groep zijn afwezig vanwege ziekte, waardoor er maar twee leerlingen bij deze les aanwezig waren. De sfeer in de groep is daardoor erg rustig. Van de vorige les wisten de leerlingen nog dat zij voor- en nadelen hadden besproken en de PMT-oefening gedaan hadden. Bij de bespreking van de casus gaf één leerling aan zich heel erg te herkennen in de negatieve gedachten, lichamelijke reacties en gevolgen. Hij besprak met de trainers dat hij zich er bewust van is dat het een negatieve spiraal is: "*dan blijf ik op mijn kamer en voel ik me nog meer vervelend*". De andere leerling gaf aan zich hier minder in te herkennen. De leerlingen waren erg open en eerlijk, en er ontstond een goed gesprek. De PMT-

oefening (op 1 been staan) werd goed ontvangen door de leerlingen maar verliep vrij rustig, omdat de leerlingen maar met z'n tweeën waren. Het toepassen van het G-schema op de balansoefening bleek erg lastig. De leerlingen vertelden erg in detail wat zij deden tijdens de oefening en hoe alles precies verliep, maar de onderdelen van het G-schema uit elkaar halen lukte niet. Daarna probeerde de trainer het met een nieuw voorbeeld; dat lukte beter, maar de gedachten en lichamelijke reacties bleven lastig.

Observatie les 4

De drie leerlingen die vorige week ziek waren, waren deze les weer aanwezig. Zij hadden nog niet gewerkt met het G-schema, dus de trainer deed een korte herhaling. De leerlingen waren erg druk en reageerden veel op elkaar. De les begon met het voorbeeld uit het werkboek. De leerlingen zeiden dat ze zich herkenden in het voorbeeld uit het werkboek en konden de helpende en niet-helpende gedachten uit elkaar halen. Ook benoemden zij de gevolgen van beide gedachten. De PMT-oefening (geblinddoekte wandeling) werd erg goed ontvangen. Een leerling was enthousiast, wilde er gelijk mee aan de slag en hielp ook de andere leerlingen goed. Een aantal leerlingen was erg druk; dit was afleidend. Zij maakten de oefening expres heel moeilijk voor de andere leerlingen. In totaal is de oefening drie keer gedaan. De trainer reflecteerde op de oefening met zowel de leerlingen die de oefening wel hadden gedaan als met de leerlingen die de oefening niet hadden gedaan. Wat was hun gedachte, gevolg en hoe voelen zij zich nu? Met behulp van de trainers lukte het om een aantal keer het G-schema op het bord in te vullen, maar het was voor de leerlingen erg lastig om de verschillende onderdelen uit elkaar te halen. De onrust in de groep maakte het ook lastig om goed de inhoud door te nemen.

Observatie les 5

De leerlingen waren aan het begin van de les al erg onrustig. De trainer begon met een korte terugkoppeling naar de vorige les. De leerlingen hadden het huiswerk niet gedaan. Toen de trainer vroeg of de leerlingen een voorbeeld konden bedenken van een moment waarop zij verdrietig waren/negatieve gedachten hadden, reageerden de leerlingen niet. Ze waren vooral met elkaar bezig en maakten veel grapjes over negatieve gedachten, maar kwamen niet met een serieus voorbeeld. De leerlingen leken een beetje nerveus en ongemakkelijk te worden. Om de leerlingen te helpen gaf één van de trainers aan dat ze bij de intakegesprekken met alle leerlingen had gepraat over negatieve gedachten en dat de leerlingen toen hadden aangegeven zich hier wel in te herkennen. Toch zeiden de leerlingen weer "weet ik niet" en "ik kan toch niks bedenken". Omdat er geen voorbeeld uit de groep kwam en de leerlingen ook geen serieuze houding hadden, besloten de trainers om over te gaan naar de PMT-oefening (jatspel). Hier deden de leerlingen vrij serieus aan mee, maar ze waren constant de grenzen van de trainers aan het opzoeken. Na afloop probeerde de trainer een korte reflectie te doen op de tactieken die de leerlingen vooraf hadden bedacht, maar dit ging ook moeizaam. De leerlingen waren veel met elkaar bezig en constant op elkaar aan het reageren. Er ontstond geen verandering in de houding van de groep, dus de trainers besloten om de les te laten voor wat het was. Tijdens deze les is er weinig op de inhoud

ingegaan, op een korte herhaling van het G-schema en helpende en niet-helpende gedachten na.

Observatie les 6

De leerlingen in deze groep waren weer erg druk; ze waren constant op elkaar aan het reageren. Veel leerlingen hebben één of meerdere lessen gemist. Bij de terugblik naar de lessen was dit te merken en de leerlingen gebruikten dit ook als reden waardoor ze niet zoveel wisten. De leerlingen hadden vooral de PMT-oefeningen nog goed hadden onthouden. De trainer vroeg de leerlingen of ze hun doel uit les 1 nog wisten of een doel konden bedenken. Een leerling noemde als doel meer volgers op *youtube*; de trainer gebruikte dit voorbeeld om het G-schema nog eens in te vullen. Het lukte om dit samen te doen: de leerling die het doel bedacht had gaf de meeste input, maar de trainer betrok ook de andere leerlingen erbij. De sfeer in de groep was onrustig; de leerlingen waren elkaar constant aan het onderbreken. Het liep vooral vast op het bedenken van helpende gedachten. Daarom vroeg de trainer elke leerling om 1 helpende gedachte voor zichzelf te bedenken, die hen zou helpen met het behalen van hun doelen. Als 'beloning' kregen de leerlingen wat lekkers. Sommige leerlingen waren hier beter in dan andere, maar uiteindelijk heeft elke leerling 1 helpende gedachte benoemd. De trainer sloot af met een koppeling tussen helpende gedachten en het behalen van je doelen. Daarna gaf ze een persoonlijk kaartje aan elke leerling; deze werden goed ontvangen.

4.4.3 Oordeel van de leerlingen over Take it Personal

Drie van de vijf leerlingen die in deze groep de lessen hebben gevolgd, zijn gevraagd naar hun mening over de lessen. De meningen van deze leerlingen zijn erg verdeeld en variëren van 'leuk' tot 'nutteloos'. Een leerling vond het wel 'grappig' en 'gezellig' om naar de lessen te gaan. Deze leerling dacht dat de lessen vooral gingen over meer vertrouwen hebben in elkaar. De andere twee leerlingen hadden vooral iets te zeggen over de sfeer in de groep. Beide leerlingen vonden hun medeleerlingen veel te druk en legden uit dat ze daardoor niet veel van de lessen hebben geleerd. Eén leerling gaf hierbij aan dat de drukte niet aan de groepsgrootte lag, maar aan de personen in de groep. Beide leerlingen gaven aan dat de drukte in de groep in zo'n grote mate invloed had, dat ze lastig kunnen beoordelen of ze de lessen leuk vonden en wat ze ervan hebben geleerd. Als ze er op terugkijken hebben deze leerlingen niet het gevoel dat er heel veel verandert in je leven na de lessen en één leerling begreep ook niet waarom ze de lessen volgde. De meningen van de leerlingen over de PMT-oefeningen waren ook erg verschillend. Een leerling dacht "*wat is dit, waarom doen we dit*", de andere leerling vond de opdrachten "*een beetje raar, maar wel goed voor het vertrouwen*", en weer een andere leerling vond de oefeningen leuk. De leerlingen wisten niet goed meer wat er in de werkboeken stond, en een leerling gaf hierbij aan dat hij de oefeningen en lezen uit de werkboeken "*saai*" en het minst leuke aan de lessen vond. De leerlingen vonden dat de trainers de lessen op een goede en creatieve manier gaven. Een leerling gaf daarbij wel aan zich niet te herkennen in wat de trainers vertelden.

4.5. Terugblik op de uitvoering van Take it Personal in het voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4)

Na afloop van de uitvoering van Take it Personal op de school voor voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4) in Flevoland is het proces geëvalueerd met de betrokken trainers. Tijdens deze interviews is gesproken over de materialen, de opbouw van het programma en de uitvoering van Take it Personal in de praktijk. Daarnaast is ingegaan op de mogelijkheden om het proces en de materialen bij volgende uitvoeringen te verbeteren. Ook is bij de procesevaluatie de rol van de contactpersoon geëvalueerd.

4.5.1 interview met de trainers.

Beide trainers waren te spreken over de opzet van Take it Personal, maar liepen bij de uitvoering in de praktijk tegen een aantal zaken aan.

Train-de-Trainer

Eén van de trainers heeft de Train-de-Trainer trainingen (TdT) online gevolgd. Voor haar gevoel werd er tijdens deze online training veel tijd besteed aan de inhoud van het werkboek; dat vond zij weinig toevoegen. Liever had de trainer meer gehoord over de achtergrond van het programma en meer uitleg gekregen over keuzes die zijn gemaakt. De andere trainer heeft de TdT fysiek gevolgd. Zij vond deze langdradig, met name omdat er veel (lange) pauzes in zaten. Voor haar gevoel had de training in een kortere tijd gekund. Ook zij gaf aan dat je veel dingen ook zelf uit de handboeken kunt halen en dat het weinig toevoegt om deze zaken ook nog eens in de training door te nemen. Als suggestie voor een andere opzet van de TdT gaf zij om bijvoorbeeld een les uitgebreid door te nemen en de rest even kort. Het doen van alle PMT-oefeningen maakte de training ook erg lang, maar het was daarentegen leuk voor de afwisseling. Door de oefeningen zelf te doen kun je ook beter inschatten hoe leerlingen kunnen gaan reageren. Dit maakt het makkelijker om tijdens de lessen goed te reflecteren op deze oefeningen en is daarom een zinvol onderdeel van de TdT. Een trainer merkte op dat andere trainers die met haar de TdT volgden, aan het einde van de training nog met veel vragen zaten, voornamelijk over de verloop van het proces. Zij gaf aan dat zij zich voorafgaand aan de training veel had ingelezen op het project en daarom op de hoogte was van het verloop. Haar suggestie is om aan het begin van de training duidelijker uitleg te geven over de verschillende onderdelen en het verloop van Take it Personal, zodat dit voor iedereen (ook degenen die zich niet hebben ingelezen) duidelijk is.

Trainersvaardigheden

Iets waar de trainers tegenaan liepen bij de uitvoering van de lessen was dat het soms lastig was om te reageren op input van de leerlingen, met name als zij niet reageren zoals je verwacht. De trainer gaf aan dat er in de ideale situatie, tijdens de training of in het handboek veel situaties besproken worden waar je als trainer tegenaan zou kunnen lopen en hoe je hier vervolgens als trainer het beste mee om kunt gaan. Wat doe je als leerlingen niet aanhaken op een bepaald voorbeeld? Wat doe je als het kwartje niet valt?

Voor de toekomst (wanneer Take it Personal vaker is gegeven) zou de trainer het zinvol vinden wanneer er tijdens de Train-de-Trainer ervaringen besproken worden van trainers die al gewerkt hebben met Take it Personal. Waar liepen zij tegenaan en hoe gingen zij hier mee om? De trainer erkende dat dit, op het punt waar Take it Personal nu staat, nog niet haalbaar is. Daarnaast gaf zij ook aan dat dit een kwestie van ervaring is; hoe vaker je traint, hoe comfortabeler je wordt. Tijdens het geven van de lessen heeft zij ervaren dat wanneer je bekend bent met de leerlingen, je steeds beter weet wat je wél en niet met een bepaalde groep kunt doen. Wanneer het doel van de les voor jou als trainer duidelijk is, kun je hier op verschillende manieren naartoe werken.

Wanneer het gaat om trainersvaardigheden gaf een trainer ook aan dat het goed zou zijn om eens kritisch na te denken over de rol van een tweede trainer. Zij vond voorop staan dat het erg fijn is om met twee trainers te trainen en raadt dit ook zeker aan. Zij vroeg zich echter af of er misschien een rol weggelegd is voor een docent (of andere bekende) van de leerlingen; als voorbeeld noemt zij een gymdocent. Als voordeel hiervan noemde zij dat zo'n docent vaak beter weet hoe leerlingen aangesproken kunnen worden, en deze de orde en goede dynamiek in de groep kan bewaren.

Een trainer vond de groepen met leerlingen uit het risicoprofiel 'negatief denken' lastiger mee om te gaan dan de groepen met leerlingen uit het risicoprofiel 'impulsief'. De leerlingen uit de laatstgenoemde groep "*gooien er gewoon wat uit*" en daar kun je als trainer vaak wel op inhaken. De leerlingen uit de groep voor negatief denken delen veel minder en dat maakt het ook lastiger om in te haken op voorbeelden uit hun eigen leven. Zij merkte dat de leerlingen tijdens de lessen wel veel dingen riepen die pasten in het risicoprofiel van negatief denken, ook over elkaar. Wanneer de trainer hier echter over doorvroeg ontkenden leerlingen dit en was het lastig om tot de kern te komen. Daarnaast merkte de trainer dat helpende gedachten voor deze leerlingen erg lastig waren.

Handboek en werkboeken

De trainers waren positief over de trainershandleiding. Zij vonden deze erg uitgebreid en er staat duidelijk in beschreven wat er moet gebeuren. Wel gaven zij aan dat niet alle tekst in het handboek accuraat is. Als voorbeeld hiervan: een aantal keer staat er bij de '*terugkoppeling naar de vorige les*' een voorbeeld van een terugkoppeling beschreven die niet passend is bij de inhoud van de vorige les. Zij raadden beiden aan om nog eens met een kritische blik door de trainershandleiding te gaan.

Beide trainers gaven aan dat er ook nog veel foutjes in de werkboeken staan en dat het goed is om hier ook nog eens goed naar te kijken. Een trainer heeft haar twijfels bij het nut van de werkboeken. Er is bij de training weinig gewerkt met het werkboek en de leerlingen gaven aan dat ze dit erg saai vonden. Zij vinden dingen schrijven over het algemeen niet leuk en zij vraagt zich ook af of dit de beste manier is om leerlingen dingen te laten onthouden. Ze stelt voor dat misschien gebruik maken van een filmpje of iets dergelijks een andere leuke werkvorm is die in plaats van de werkboeken gebruikt kan worden.

Voorbeelden in de werkboeken

Beide trainers benoemden dat een aantal voorbeelden uit de werkboeken bruikbaar zijn, maar dat niet alle voorbeelden aansluiten bij de leefwereld van de leerlingen. Een trainer benoemde dat het fijn is dat er zoveel voorbeelden in de werkboeken staan omdat je hier op terug kunt vallen wanneer de input vanuit de groep beperkt is. De trainers waren niet zo enthousiast over de voorbeelden over roken/alcohol/drugs in de werkboeken. Tijdens de lessen merkten zij dat deze niet goed aansluiten bij de doelgroep, die nog nauwelijks ervaring heeft met middelengebruik. Zij vroegen zich af of het nodig is om deze voorbeelden te bespreken bij de lessen, of dat de strategieën die de leerlingen aanleren niet op zichzelf staand gebruikt kunnen worden; die zijn in hun ogen namelijk wel zinvol.

Daarnaast gaven zij nadrukkelijk de suggestie om gamen als voorbeeld toe te voegen. Zij gaven aan dat dit grote problematiek is bij de vso-leerlingen, met name de negatieve denkers. Zij ervoeren beiden dat het een gemiste kans is om hier tijdens Take it Personal niet verder op in te gaan. Daarnaast sluit dit beter aan bij de leefwereld van de leerlingen dan de voorbeelden rondom middelengebruik. Eén trainer gaf aan dat ze het soms lastig vond om te zien hoe het doel van de lessen aansluit bij de preventieve aanpak voor middelengebruik.

PMT-oefeningen

De trainers vonden de PMT-oefeningen leuk en een zinvolle toevoeging aan de lessen; het is fijn dat de leerlingen even hun energie kwijt kunnen. De PMT-oefeningen zijn bij elke les uitgevoerd. Voor de val oefening hebben de trainers een alternatieve oefening bedacht. Reden hiervoor was dat de val oefening in dit geval niet gedaan kon worden vanwege corona. De trainers schatten echter in dat zij hem anders ook niet gedaan hadden omdat er wel echt een veilige sfeer vereist is. De alternatieve oefening die zij deden was een oefening waarbij een leerling geblinddoekt werd en waarbij medeleerlingen de geblinddoekte leerling moesten begeleiden door een ruimte vol hindernissen (tafels en stoelen). De trainers schatten in dat de leerlingen de PMT-oefeningen ook als leuk hebben ervaren. Wanneer je de leerlingen namelijk vroeg wat zij van de vorige les onthouden hadden, noemden zij bijna altijd de PMT-oefeningen. Een trainer gaf aan dat ze het soms lastig vond om op de PMT-oefeningen te reageren omdat de leerlingen bijna bij elke oefening anders reageerden dan ze had verwacht. Ondanks dat het vaak anders ging dan verwacht, lukte het de trainers wel te schakelen en op elke PMT-oefening een reflectie te doen.

De lessen

Beide trainers vonden de algemene opzet van de lessen erg goed en zijn enthousiast over de aanpak. Het is erg fijn dat Take it Personal een programma is met een preventieve aanpak. Zij vonden het bovendien erg zinvol dat Take it Personal leerlingen aanzet om zich bewust te worden van hun eigen gedrag. De trainers vroegen zich af hoeveel je wilt en kunt bereiken in (slechts) zes lessen. Zes lessen is misschien te kort. Daarbij merkten beide trainers dat er weinig bleef plakken bij de leerlingen. Bij de wekelijkse terugblik op de vorige les wisten de leerlingen weinig op te noemen. Beide trainers waren echter positief

verrast over hoeveel de leerlingen nog van de lessen onthouden hadden bij de terugblik in les zes; de leerlingen noemden erg veel op. De leerlingen gaven zelf aan dat dit komt omdat ze er 'iets lekkers' voor kregen. Een trainer gaf hierbij aan om nog eens na te denken over een beloning voor de leerlingen na elke les, omdat er duidelijk te merken was dat 'iets lekkers' de leerlingen erg motiveerde. Aan de andere kant gaf zij ook aan dat je natuurlijk niet wil dat leerlingen alleen maar meedoen voor iets lekkers.

De trainer benoemde nog een suggestie over iets wat nog toegevoegd kan worden aan de lessen. Zij vond de lessen nu vooral gaan over lastige gevoelens en gedachten, en het veranderen hiervan. Zij zou het erg mooi vinden als de lessen ook ingaan op andere dingen die je concreet zou kunnen doen om van deze vervelende gevoelens en gedachten af kunt komen, en om te ontspannen.

Doelgroep

Naast dat de trainers zich afvroegen of zes lessen voldoende is om te bereiken wat je wilt bereiken, gaven zij aan dat de inhoud vaak lastig te begrijpen en toe te passen is voor de leerlingen. Beide trainers merkten op dat zelfreflectie lastig was voor deze doelgroep. Volgens de trainers is een gebrek aan zelfreflectie kenmerkend voor de doelgroep, waarin veel leerlingen de diagnose ADHD of autisme hebben. Doordat leerlingen veel moeite hadden met kijken naar hun eigen gedrag, was het vaak een grote uitdaging om tot de inhoud te komen. Hoeveel ga je bereiken als het leerlingen niet lukt om naar hun eigen gedrag te kijken? Daarbij wil je natuurlijk dat ze de inhoud van de lessen in de praktijk gaan toepassen, maar beide trainers zetten er grote vraagtekens bij of leerlingen dit ook echt gaan doen. Een trainer gaf daarbij wel aan dat het mooie aan de lessen is dat, ondanks dat ze de geleerde vaardigheden misschien niet gaan toepassen in het dagelijks leven, de leerlingen in ieder geval geleerd hebben om te kijken naar hun eigen gedrag en wanneer dit later nog eens terug komt in hun leven, er alvast een zaadje gepland is.

Beide trainers gaven ook aan dat naast de diagnose ADHD of autisme, er op het vso ook veel andere contra-indicaties voorkomen waardoor zij zich afvragen of deze leerlingen wel de geschikte doelgroep voor de lessen vormen. Een aantal leerlingen zit al erg diep in hun problematiek (bijvoorbeeld negatieve gedachten) en dan zijn de strategieën die zij aanleren zinvol, maar misschien niet voldoende om ze daar uit te halen. Daarbij is de aanpak dan niet meer van preventieve aard. Dit is iets waar beide trainers mee worstelden.

Een trainer gaf aan dat Take it Personal voor een aantal leerlingen wel heel zinvol kan zijn, maar dat het lastig is om elke leerling genoeg tijd te geven en op persoonlijke situaties in te gaan, waardoor het nut van de training misschien verminderd wordt. Zij had gelezen dat het oorspronkelijke Take it Personal programma ook bestaat uit individuele gesprekken; dat zou zij voor veel leerlingen heel zinvol vinden. Je kunt dan tijdens zo'n individueel gesprek ingaan op voorbeelden uit de les en die koppelen aan hun persoonlijke leven. Met name voor de leerlingen van negatief denken zou dit mooi zijn, omdat de trainer merkte dat zij vaker moeite hadden met het delen van hun voorbeelden in de groep.

Overbrengen van de inhoud

De trainers merkten een erg groot verschil tussen de groepen wat betreft de mate waarin zij tot de inhoud van de les kwamen. In sommige groepen gingen de leerlingen (bijna) altijd serieus aan de slag, terwijl in andere groepen de trainers de meeste tijd kwijt waren met het bewaken van de orde. Er was een opvallend verschil te merken tussen de eerste twee groepen van de dag (IMP2 en ND2) en de andere twee groepen (IMP1 en ND1), waarbij de laatste twee groepen een stuk serieuzer aan de slag gingen. In hoeverre de trainers tijdens de lessen tot de inhoud kwamen, was volgens beide trainers afhankelijk van verschillende factoren. In de eerste twee groepen waren de leerlingen jonger, waaruit zij opmaken dat leeftijd een belangrijke factor is. Daarnaast was het niveau van de leerlingen verschillend, waarbij de leerlingen van de hogere schoolniveaus (vmbo-t/l, pre-mbo) serieuzer aan de slag gingen. Een trainer noemde dat naast leeftijd en schoolniveau, groepsdynamiek een enorm belangrijke factor is om tot de inhoud van de lessen te komen. Een veilige en serieuze sfeer is noodzakelijk voor een goed verloop van de lessen. Het is belangrijk om goed over de samenstelling van de groepjes na te denken. Een factor die mede verantwoordelijk was voor de sfeer, was de intake met de leerlingen. Op deze school hebben beide trainers met alle leerlingen individueel kennism gemaakt, de vragenlijst doorgelopen, uitgelegd wat Take it Personal inhoudt en hun toestemming gevraagd om mee te doen. Het was voor één leerling niet gelukt om deze intake te doen, en er was duidelijk te merken dat deze leerling niet begreep waarom hij bij de lessen zat en een minder gemotiveerde houding had. De trainer van de IVZ nam veel de leiding bij de lessen en er was ook te merken dat de leerlingen die met haar de intake gedaan hadden, serieuzer aan de slag gingen. Bij de groepen waarin de leerlingen de intake hadden gehad met de tweede trainer, die een wat meer terughoudende rol had bij de trainingen, waren de trainers de eerste lessen drukker met een goede groepsdynamiek en sfeer creëren dan in de andere groepen.

4.5.2 interview met contactpersoon

Vanuit de school was een contactpersoon verantwoordelijk voor alle organisatie en afstemming omtrent de lessen. Deze contactpersoon was de orthopedagoog van de school en zij was ook bij de lessen aanwezig als tweede trainer. Zij was verantwoordelijk voor de afname van de screening, het regelen van toestemming van de ouders voor deelname aan de lessen (en het onderzoeksdeel) van Take it Personal, de groepsindelingen en het inplannen van de verschillende lessen van alle groepen. De contactpersoon is geïnterviewd over de ervaringen met de rol als contactpersoon en bijbehorende taken.

De contactpersoon van deze school was positief over de samenwerking met Helder op School. Zij heeft het contact als erg prettig ervaren en vond het fijn dat er veel met haar werd meegedacht. Helder op School nam veel uit handen. De contactpersoon van deze school gebruikte de lessen ook voor een eigen onderzoek. Naast de vragenlijsten behorend bij Take it Personal, werd er op deze school onder de deelnemende leerlingen ook nog een andere vragenlijst afgenomen. Zij vond het fijn dat haar onderzoek gecombineerd kon worden met Take it Personal.

De contactpersoon gaf aan dat ze een beetje in het project gerold is en Take it Personal in eerste instantie bij de afdelingsleider lag. Zonder haar interesse in het onderzoek was zij er waarschijnlijk niet bij betrokken geweest en zij geeft ook aan dat zij dit in de toekomst niet snel nog een keer op zich zal nemen omdat het niet helemaal in het straatje ligt van een orthopedagoog. Hoewel zij het erg interessant vond om erbij betrokken te zijn en enthousiast was over de lessen, ziet zij geen rol weggelegd voor een orthopedagoog in dit proces: het is een groot project en het is een uitdaging om dit te combineren met andere werkzaamheden. Het plannen van de afname van de (screenings)vragenlijsten en het inplannen van de lessen is een flinke klus en er zijn veel betrokkenen die je op de hoogte moet houden.

Voor haar was het gedurende het proces vaak onduidelijk wat de rol was van de betrokken partijen. Wat ligt bij Trimbos? Wat ligt bij de IVZ? En wat ligt bij school? Zij zegt dat het zou helpen om hier van te voren goede afspraken over te maken zodat je weet wanneer je in actie moet komen en wie wat oppakt. Met name rond de afronding van het project.

De contactpersoon gaf aan dat zij gedurende het proces veel contact heeft gehad met de afdelingsleider en de mentoren over bijvoorbeeld de indeling van de groepjes. Achteraf blijkt dat het nog steeds erg lastig is om de groepjes in te delen en heeft ze met een aantal mentoren gesproken over dat het misschien beter was om sommige leerlingen niet of juist wel mee te laten doen.

In het kader van het onderzoek was de contactpersoon er in eerste instantie geen voorstander van om bij elke les iemand te laten observeren. Achteraf vind ze het echter goed dat er altijd iemand ter observatie aanwezig was, omdat je zo goed meekrijgt wat er allemaal in het proces en tijdens de lessen gebeurt. Zij schatte in dat de leerlingen het ook niet als vervelend hebben ervaren dat er iemand bij de lessen aanwezig was ter observatie.

5. Conclusies en aanbevelingen

Dit hoofdstuk beschrijft de belangrijkste conclusies die kunnen worden getrokken uit deze casestudie naar de uitvoerbaarheid en werkzaamheid van Take it Personal voor het voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4). Allereerst wordt ingegaan op de belangrijkste bevindingen uit de casestudie. Zoals in de methoden toegelicht zijn de kwantitatieve data van de nameting niet bruikbaar en kunnen hier geen conclusies over getrokken worden. Om deze reden zal voornamelijk ingegaan worden op de kwalitatieve data uit de observaties en interviews met betrokkenen. Tot slot zullen op basis van deze kwalitatieve data verschillende aanbevelingen geformuleerd worden voor doorontwikkeling van Take it Personal.

5.1. Belangrijkste bevindingen

Op de school voor voortgezet speciaal onderwijs (cluster 4) in Flevoland zijn twee trainingen voor leerlingen met het risicoprofiel impulsief gedrag aangeboden, en twee trainingen voor leerlingen met het risicoprofiel negatief denken. Voor elke groep is de relatie gelegd tussen de wijze waarop Take it Personal is uitgevoerd en de ervaringen van de leerlingen met de lessen.

5.1.1 Eerste uitvoering impulsief gedrag

Bij de eerste uitvoering van Take it Personal voor de groep impulsief gedrag zijn de lessen over het algemeen goed en serieus uitgevoerd. De leerlingen hadden een serieuze houding en begrepen het grootste deel van de opdrachten en voorbeelden uit het werkboek. Bijna alle lesonderdelen zijn aan bod gekomen en uitgevoerd zoals beschreven in de handleiding. De leerlingen vonden het leuk om naar de lessen te gaan. Alle drie de leerlingen vonden het wel lastig om te benoemen waar de lessen over gingen en wat ze hadden geleerd, al kan dit ook komen doordat de interviews pas 5 weken na afloop van de lessen gehouden zijn.

5.1.2 Tweede uitvoering impulsief gedrag

Bij de tweede uitvoering van Take it Personal voor de groep impulsief gedrag hadden de leerlingen over het algemeen een ongemotiveerde houding en was het voor de trainer lastig om tot een goede bespreking van de inhoud te komen. De leerlingen herkenden zich vaak niet in de voorbeelden; mogelijk komt dit doordat zij nog niet (veel) ervaring met middelengebruik hadden. Een groot deel van de onderdelen is uiteindelijk behandeld, maar de leerlingen gingen niet altijd serieus aan de slag met de oefeningen. De leerlingen vonden het over het algemeen niet leuk om naar de lessen te gaan en begrepen ook niet waar de lessen over gingen en waarom zij naar deze lessen moesten gaan. Ze vonden veel onderdelen van de lessen (zoals de PMT-oefeningen en de werkboekjes) kinderachtig. Het minder positieve verloop van de lessen in deze groep kan mogelijk verklaard worden door een mindere motivatie voor en duidelijkheid over het nut van de lessenserie. Bij deze groep hebben veel leerlingen vooraf geen intakegesprek met een

trainer gehad, terwijl dit wel belangrijk is om de (intrinsieke) motivatie en inzicht in het nut voor deelname aan de lessenserie te vergroten.

5.1.3 Eerste uitvoering negatief denken

Bij de eerste uitvoering van Take it Personal voor de groep negatief denken hadden de leerlingen over het algemeen een serieuze houding. In de eerste lessen waren de leerlingen erg rustig en afwachtend; gedurende de lessen werden zij wat drukker maar kwam er ook meer interactie. De meeste onderdelen zijn behandeld en werden door de leerlingen begrepen. De leerlingen vonden het leuk om naar de lessen te gaan; alleen vonden ze het werken uit de werkboekjes niet leuk. De leerlingen vonden het lastig om te benoemen waar de lessen over gingen, al benoemde een leerling te hebben geleerd "*minder depressief te zijn*".

5.1.4 Tweede uitvoering negatief denken

Bij de tweede uitvoering van Take it Personal voor de groep negatief denken verliepen de lessen erg moeizaam. Er waren een aantal erg drukke leerlingen in de groep die de lessen erg verstoorden. Dit is niet alleen de ervaring van de trainers, maar ook van een aantal medeleerlingen uit de groep die wel serieus aan de slag wilden gaan tijdens de lessen. De onrustige sfeer in de groep en de constante onderbrekingen hinderden een goede overdracht van de inhoud. De meeste lessen zijn niet uitgevoerd zoals beschreven en een groot deel van de lesonderdelen is niet behandeld.

5.2. Conclusies

Voorafgaand aan de start van de casestudie was de verwachting dat een goede uitvoering van Take it Personal gerelateerd zou zijn aan positieve ontwikkelingen bij de leerlingen. En dat er minder positieve ontwikkelingen zouden zijn naarmate de uitvoering gepaard zou gaan met meer knelpunten. Vanwege de onbetrouwbare data van de nameting kunnen over de invloed van Take it Personal op de ontwikkeling van het middelengebruik van de leerlingen helaas geen conclusies getrokken worden. Wel is vanuit de observaties en interviews met betrokkenen te zien dat enkele factoren de uitvoering van de lessen en hiermee wellicht de positieve invloed van Take it Personal op de leerlingen kunnen beïnvloeden.

Bij twee groepen zijn de lessen grotendeels op een goede manier uitgevoerd, terwijl in de andere twee groepen de lessen moeizaam verliepen. In elke groep bleek dat de leerlingen het erg lastig vonden om op hun eigen gedrag te reflecteren, wat het voor trainers lastig maakte om situaties tijdens de lessen te analyseren. Met name in de groepen waar de lessen moeizaam verliepen was dit voornamelijk een probleem: de leerlingen stonden niet open voor de lessen en het was lastig om tot een goed gesprek te komen. Hierdoor was de houding van de leerlingen minder serieus en zijn de lessen ook minder vaak uitgevoerd zoals in de handboeken beschreven. Uit de feedback van de trainers kan worden opgemaakt dat dit verschil in uitvoering tussen de groepen verschillende oorzaken kan hebben, zoals de leeftijd en

het (school)niveau van de leerlingen, het verloop van de intake vooraf en de groepsdynamiek. Het effect van deze factoren wordt meegenomen in de aanbevelingen voor de doorontwikkeling van Take it Personal. Tevens laten interviews met de leerlingen nog andere knelpunten in de uitvoering van Take it Personal zien, ook deze worden meegenomen bij de aanbevelingen.

5.3. Aanbevelingen

Uit deze casestudie komen verschillende suggesties voor verbetering naar voren. Er zijn verschillende aanpassingen die kunnen worden doorgevoerd om een volgende uitvoering van Take it Personal beter te laten verlopen. Deze aanbevelingen worden in dit hoofdstuk verder toegelicht.

5.3.1 Leeftijd van deelnemende leerlingen

Deze casestudie laat grote verschillen zien in de uitvoering van Take it Personal tussen groepen. In de groepen waar de lessen goed verliepen waren de leerlingen ouder dan in de groepen waar de lessen moeizamer verliepen. De oudere leerlingen hadden een serieuzere houding en het lukte deze leerlingen beter de aangeleerde principes toe te passen. Dit maakte het gemakkelijker om serieus met de inhoud aan de slag te gaan. Aangeraden wordt om in volgende studies na te gaan of de rol van leeftijd ook op andere scholen aanwezig is. Als dit het geval is, wordt aangeraden de leeftijd van de doelgroep van Take it Personal te verhogen.

5.3.2 Niveau van deelnemende leerlingen

Naast het verschil in leeftijd wordt er aangenomen dat het schoolniveau van de leerlingen ook een bepalende factor is voor het verloop van de lessen. Op de vso-school waar de casestudie uitgevoerd is, werden verschillende onderwijsniveaus aangeboden, variërend van vmbo-k/tl tot pre-mbo. Verwacht wordt dat de leerlingen die een hoger schoolniveau volgen, beter in staat zijn de inhoud te begrijpen en de aangeleerde principes toe te passen. De grote variëteit in schoolniveau van de deelnemende leerlingen in de verschillende groepen, gecombineerd met het kleine aantal deelnemers maakt het lastig om hier in deze rapportage harde conclusies over te trekken. Aangeraden wordt om bij volgende studies te letten op het schoolniveau van de leerlingen en te kijken of er een mogelijk verband is met de uitvoering en effectiviteit van het programma. Over de verschillende casestudies heen is het dan wellicht wel mogelijk om iets te zeggen over de invloed van schoolniveau op (de uitvoering van) het programma.

5.3.3 Groepssamenstelling

De samenstelling van de groepjes is een bepalende factor voor een goed verloop van de lessen. Het kan nuttig zijn om de bij 5.3.1 en 5.3.2 genoemde factoren mee te nemen bij het samenstellen van de groepen. Daarnaast wordt aangeraden om in gesprek te gaan met de mentoren van de leerlingen en/of gedragswetenschapper op school over de samenstelling van de groepjes. In deze casestudie is de groepsindeling grotendeels gebaseerd op de SURPS-scores. De groepssamenstelling is ook bekeken door de mentoren en afdelingsleider, wat tot kleine aanpassingen heeft geleid. Aangeraden wordt om meer

nadruk te leggen op deze check door mentoren, afdelingsleider en/of gedragswetenschapper. Hierbij zou ook nagegaan kunnen worden hoe de relatie tussen de leerlingen is en of deze leerlingen in staat zijn om in een klein groepje te functioneren. De leerlingen gaven aan het erg prettig te vinden om in kleine groepjes aan de slag te gaan, maar de resultaten laten zien dat er in een aantal groepjes leerlingen zaten die storend waren voor de groepsdynamiek en hierdoor de effectiviteit van het programma negatief zouden kunnen beïnvloeden.

5.3.4 Intakegesprekken

Een aanbeveling uit de eerste casestudie is om kennismakingsgesprekken te voeren met de leerlingen voorafgaand aan de training. Deze aanbeveling is uitgevoerd in deze casestudie en is goed ontvangen. De intakes zijn uitgevoerd door beide trainers. Er was een verschil merkbaar tussen de leerlingen die een intake hadden gehad met de trainer die de leiding nam in de lessen, en de trainer die een meer ondersteunende rol had. De leerlingen die kennis hadden gemaakt met de trainer die een rol op de achtergrond aannam waren in de eerste lessen drukker en meer bezig om de grenzen op te zoeken. Dit onderschrijft het belang van een goede intake met de trainers.

5.3.5 Rol tweede trainer

Er wordt aangeraden om de rol van de tweede trainer nog eens kritisch te overdenken. De trainers die betrokken waren bij deze uitvoering van Take it Personal raden zeker aan om met twee trainers aan de slag te gaan. De verhouding tussen de twee trainers tijdens de lessen had (zoals uitgelegd bij 5.3.4) een uitwerking op de dynamiek in de groep, omdat de leerlingen maar met één van de twee trainers kennis hadden gemaakt. Om dit te ondervangen wordt aangeraden om een meer gelijkwaardige rolverdeling aan te nemen. Daarnaast kan het zinvol zijn om na te gaan of er een rol is weggelegd voor een docent die bekend is bij de leerlingen, bijvoorbeeld een gymdocent. Dit zou met name een positieve uitwerking kunnen hebben op de ordehandhaving in de lessen. Daarnaast kan dit – indien nodig – ook een mooie schakel zijn tussen de lessen en eventuele nazorg.

5.3.6 Rol werkboeken heroverwegen

Meerdere leerlingen gaven aan dat zij het niet leuk vonden om uit de werkboeken te werken en ook de trainers vroegen zich af wat de toegevoegde waarde was van het werkboek. Er wordt daarom aanbevolen om de rol van de werkboeken te heroverwegen. Wellicht kan er gekozen worden voor het werken met werkbladen voor het invullen van het G-schema.

5.3.7 Aanpassen voorbeelden werkboeken

Er waren meerdere voorbeelden in de werkboeken waarin de leerlingen zich niet herkenden. Om het lesmateriaal beter aan te laten sluiten bij de leefwereld van de leerlingen wordt aangeraden om een aantal specifieke casussen aan te passen. Zo kunnen er bijvoorbeeld casussen over gamen worden toegevoegd en de casussen over schoolprestaties (toetsen, presentaties) worden vervangen omdat

leerlingen op het voorgezet speciaal onderwijs hier doorgaans niet mee te maken hebben. Daarnaast zouden voorbeeldcasussen uit de werkboeken wellicht vervangen kunnen worden door video's.

5.3.8 Uitleg risicoprofiel 'negatief denken'

De lessen voor leerlingen met het risicoprofiel 'negatief denken' moeten met zorg worden uitgevoerd. De leerlingen vonden het lastig om openlijk te spreken over hun ervaringen met negatieve gedachten en zij kwamen tijdens de lessen niet vaak met voorbeelden. Als gevolg verliepen de lessen soms stoef. Voor een volgende uitvoering van Take it Personal wordt aangeraden om na te denken over het stigma rond negatief denken en hier een minder zwaar thema van te maken. Mogelijk praten leerlingen hier dan makkelijker over in groepsverband. Het zou hierbij ook kunnen helpen om de naam van de training negatief denken aan te passen.

6. Literatuur

- Blackwell, E., Conrod, P. J., & Hansen, N. (2002). Negative cognitions, hopelessness and depression related drinking motives. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 26, 27A.
- Clark, H. K., Ringwalt, C. L., Hanley, S., Shamblen, S. R., Flewelling, R. L., & Hano, M. C. (2010). Project SUCCESS' effects on the substance use of alternative high school students. *Addictive Behaviors*, 35, 209–217.
- Conrod, P.J., Castellanos-Ryan, N., & Mackie, C.J. (2011). Long-term effects of a personality-targeted intervention to reduce alcohol use in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79, 296-306.
- Conrod, P. J, Comeau, M. N., & Stewart, S. H. (2004). *Learning to deal with anxiety sensitivity*. Javin Creative Inc.
- Conrod, P. J, Comeau, M. N., & Stewart, S. H. (2004). *Learning to deal with hopelessness*. Javin Creative Inc.
- Conrod, P. J, Comeau, M. N., & Stewart, S. H. (2004). *Learning to deal with impulsivity*. Javin Creative Inc.
- Conrod, P. J, Comeau, M. N., & Stewart, S. H. (2004). *Learning to deal with sensation seeking*. Javin Creative Inc.
- Conrod, P. J., Pihl, R. O., Stewart, S. H., & Dongier, M. (2000). Validation of a System of Classifying Female Substance Abusers on the Basis of Personality and Motivational Risk Factors for Substance Abuse. *Psychology of Addictive Behaviors*, 14(3), 243-256.
- Conrod P. J., & Woicik, P. (2002). Validation of a four factor model of personality risk for substance abuse and examination of a brief instrument for assessing personality risk. *Addiction Biology*, 7, 329-346.
- Denny, S., Clark, T., & Watson, P. (2004). The health of alternative education students compared to secondary school students: A New Zealand study. *The New Zealand Medical Journal*, 117(1205), 1-12.
- Dishion, T. J., McCord, J., & Poulin, F. (1999). When interventions harm: Peer groups and problem behavior. *American Psychologist*, 54(9), 755.
- Edalati, H., & Conrod, P. J. (2018). A Review of Personality-Targeted Interventions for Prevention of Substance Misuse and Related Harm in Community Samples of Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 770.
- Goodwin, C. J. (2010). *Research in psychology. Methods and design.* (6^e ed.). John Wiley & Sons.

- Grunbaum, J. A., Lowry, R., & Kann, L. (2001). Prevalence of health-related behaviors among alternative high school students as compared with students attending regular high schools. *Journal of Adolescent Health, 29*(5), 337-343.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2012). *Exceptional Learners. An Introduction to Special Education*. Pearson.
- Kepper, A. (2013). *Substance use among adolescents in special education and residential youth care* (Doctoral dissertation).
- Kepper, A., Monshouwer, K., Van Dorsselaer, S., & Vollebergh, W. (2011). Substance use by youths in special education and residential youth care institutions. *European Child & Youth Psychiatry, 20*(6), 311-319.
- Kepper, A., Monshouwer, K., Van Dorsselaer, S., & Vollebergh, W. (2012). Middelengebruik door jongeren. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen, 90*(5), 287-294.
- Kepper, A., Van den Eijnden, R., Monshouwer, K., & Vollebergh, W. (2014). Understanding the elevated risk of substance use by youths in special education and residential youth care: the role of individual, family and peer factors. *European Child & Youth Psychiatry, 23*(6), 461-472.
- Kleinert, H. L., Browder, M. D., & Towles-Reeves, E. A. (2009). Models of cognition for students with significant cognitive disabilities: Implications for assessment. *Review of Educational Research, 79*, 301-326.
- Lammers, J., Goossens, F., Conrod, P. J., Engels, R. C. M. E., Wiers, R. W., & Kleinjan, M. (2015). Effectiveness of a selective intervention program targeting personality risk factors for alcohol misuse among young adolescents: Results of a cluster randomized controlled trial. *Addiction, 110*, 1101-1109.
- MacDonald, A. B., Baker, J. M., Stewart, S. H., & Skinner, M. (2000). Effects of alcohol on the response to hyperventilation of participants high and low in anxiety sensitivity. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 24*(11), 1656-1665.
- Miller, W. R. (1983). Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural Psychotherapy, 11*, 147-172.
- Poelen, E. A., Schijven, E. P., Otten, R., & Didden, R. (2017). Personality dimensions and substance use in individuals with mild to borderline intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 63*, 142-150.
- Pulkkinen, L., & Pitkänen, T. (1994). A prospective study of the precursors to problem drinking in young adulthood. *Journal of Study Alcoholism, 55*, 578-587.

- Riper, H., Andersson, G., Hunter, S. B., De Wit, J., Berking, M., & Cuijpers, P. (2014). Treatment of comorbid alcohol use disorders and depression with cognitive-behavioural therapy and motivational interviewing: A meta-analysis. *Addiction, 109*, 394-406.
- Rombouts, M., Scheffers-van Schayck, T., Van Dorsselaer, S., Kleinjan, M., Onrust, S., & Monshouwer, K. (2020). *Het gebruik van tabak, alcohol, cannabis en andere middelen in het praktijkonderwijs en cluster 4-onderwijs. Resultaten van het EXPLORE-onderzoek 2019*. Trimbos-instituut.
- Schijven, E. P., Van der Nagel, J. E. L., Engels, R. C. M. E., Lammers, J., & Poelen, E. A. P. (2016). 'Take it personal!': Een interventie voor het verminderen van middelengebruik en comorbide gedragsproblemen bij jongeren met een licht verstandelijke beperking. *Onderzoek & Praktijk, 14*, 7-17.
- Schijven, E. P., Van der Nagel, J. E. L., Lammers, J., & Poelen, E. A. P. (2014). *Trainershandleiding Take it Personal!: Een interventie voor middelengebruik en comorbide gedragsproblemen voor jongeren met een licht verstandelijke beperking*. Pluryn.
- Shall, M., Kemeny, A., & Maltzman, I. (1992). Factors associated with alcohol use in university students. *Journal of Study Alcohol, 53*, 122-136.
- Stewart, S. H., Peterson, J. B., & Pihl, R. O. (1995). Anxiety sensitivity and self-reported alcohol consumption rates in university women. *Journal of Anxiety Disorders, 9(4)*, 283-292.
- Stoutjesdijk, R. & Scholte, E. M. (2009). Cluster 4 speciaal onderwijs: een vergelijking tussen leerlingen op cluster 4 scholen en cluster 4 rugzakleerlingen. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek, 48*, 161-169.
- Sussman, S., Arriaza, B., & Grigsby, T. J. (2014). Alcohol, tobacco, and other drug misuse prevention and cessation programming for alternative high school youth: A review. *Journal of School Health, 84*, 748-758.
- Turhan, A., Onrust, S., Ten Klooster, P., & Pieterse, M. (2017). A school-based program for tobacco and alcohol prevention in special education: Effectiveness of the modified 'Healthy School and Drugs' intervention and moderation by schooltype. *Addiction, 112(3)*, 533-543.
- Vereenoghe L., & Langdon, P. E. (2013). Psychological therapies for people with intellectual disabilities: A systematic review and meta-analysis. *Research in Developmental Disabilities, 34*, 4085-4102.
- Vermeulen-Smit, E., Kepper, A., & Monshouwer, K. (2014). *Preventie van problematisch genotmiddelengebruik onder jongeren in risicosettingen. Een systematische literatuurstudie naar de effectiviteit van interventies in justitiële jeugdinrichtingen, residentiële jeugdzorg en speciaal onderwijs en het aanbod van interventies in Nederland*. Trimbos-Instituut.
- Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs. (2014). *BackPAC - In gesprek met jongeren die experimenteren met alcohol en cannabis*. Verkregen op 28 maart 2022 van

<https://www.vad.be/catalogus/detail/backpac---in-gesprek-met-jongeren-die-experimenteren-met-alcohol-en-cannabis>.

Woicik, P. A., Stewart, S. H., Pihl, R. O., & Conrod, P. J. (2009). The substance use risk profile scale: A scale measuring traits linked to reinforcement-specific substance use profiles. *Addictive Behaviors*, 34(12), 1042-1055.

Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biological bases of sensation seeking*. Cambridge University Press.

