

Kanjertraining: theorie en effectiviteit

Lilian Vlieg is psycholoog en doet promotieonderzoek naar het effect van kanjertrainingen, Gerard Weide is psycholoog en leerkracht en Kim Schutte is orthopedagoog en leerkracht.

In Nederland bestaat grote behoefte aan een middel om jeugdigen met psychosociale problemen te helpen om te voorkomen dat zij gedragsproblemen, angst of een depressie ontwikkelen. Daarnaast is er een maatschappelijke ontwikkeling gaande waarbij steeds meer behoefte is aan actief burgerschap en respect voor elkaar. De Kanjertraining lijkt in deze toenemende behoefte te voorzien. De Kanjertraining is een bijzondere sociale vaardigheidstraining die preventief en curatief wordt gegeven op ruim dertienhonderd scholen en veertig psychologische praktijken. In dit artikel wordt gezocht naar een theoretisch draagvlak voor de training. De uitgangspunten van de training blijken haarfijn aan te sluiten bij de recentste theoretische ontwikkelingen, waardoor de training onlangs is opgenomen in Databank Effectieve Jeugdinterventies. De effectiviteit van de Kanjertraining is aangetoond in verschillende wetenschappelijke onderzoeken.

In Nederland heeft één op de vijf kinderen in de leeftijd van 1 tot 15 jaar psychosociale problemen. Dit zijn de resultaten van de peiling Jeugdgezondheidszorg van TNO Preventie en Gezondheid in 1997 / 1998. Psychosociale problemen werden vooral geconstateerd in de groep van 5- tot 15-jarigen (25%), en vaker bij jongens. Kinderen bleken problemen te hebben in de thuissituatie en op school, waarbij het ging om onzekerheid en moeilijkheden in de sociale omgang met leeftijdgenoten. Deze kinderen vormen een risicogroep voor het ontwikkelen van gedragsproblemen. Kinderen en jongeren met externaliserende

gedragsproblemen (agressie, grensoverschrijdend gedrag, druk gedrag) of internaliserende gedragsproblemen (angst, somberheid, verlegenheid) lopen een verhoogde kans op het ontwikkelen van respectievelijk antisociaal en delinquent gedrag (zie bijvoorbeeld Moffitt, 1993) en een depressie, angststoornis of suïcidaliteit. Momenteel zijn de wachtlijsten in de Jeugdzorg erg groot, waardoor het belang van preventieve en laagdrempelige interventies toeneemt. Het Nederlands Jeugd Instituut is in het verlengde hiervan gestart met het in kaart brengen van effectieve jeugdinterventies in Nederland (zie Databank Effectieve

Jeugdinterventies op www.nji.nl). Veel interventies die in de praktijk worden uitgevoerd zijn niet onderzocht en veel onderzochte trainingen worden niet in de praktijk toegepast. Uit onderzoek blijkt dat agressieve jongens graag sociale vrienden willen, die weinig tot geen agressief gedrag vertonen. Maar bij zulke jongens krijgen ze vaak geen aansluiting. Probleemjongens zoeken elkaar dus niet op, zoals veel wordt gedacht, maar zijn met elkaar opgescheept. Training in sociale vaardigheden kan ze mogelijk een duwtje in de goede richting geven (Sijtsema, 2010). Reden te meer om de Kanjertraining te onderzoeken op zijn theoretisch fundament en effectiviteit.

Doelgroep en doelen van de training

De Kanjertraining bevindt zich op het snijvlak van onderwijs en jeugdzorg. De training wordt zowel preventief (ter voorkoming van psychosociale problemen en internaliserende en externaliserende gedragsproblemen) als curatief (ter bevordering van de sociaal emotionele ontwikkeling) gegeven. De doelgroep voor de training loopt dan ook uiteen van sociaal competente kinderen (in het onderwijs) tot kinderen met psychosociale problemen (onderwijs en jeugdzorg) en kinderen met een gedragsstoornis (jeugdzorg). Kerndoelen van de training in het onderwijs zijn het verbeteren van de relatie tussen leerlingen onderling en tussen leerlingen en leraren en het creëren van een veilige sfeer op school, waardoor het emotioneel welbevinden van kinderen op

school toeneemt. De school of de leerkracht stelt duidelijke grenzen aan gedrag, waardoor kinderen zich sociaal competent gedragen (meer kanjergedrag laten zien).

Kerndoelen in de jeugdzorg zijn het verhogen van het emotioneel welbevinden van kinderen en het stimuleren van kanjergedrag. Kanjergedrag is authentiek, betrouwbaar en constructief gedrag, met respect voor jezelf en de ander. Onderliggend doel is dat kinderen positiever over zichzelf en anderen gaan denken. Ouders worden meegetraind zodat het 'systeem' rondom het kind ondersteuning kan bieden.

De training is ontwikkeld door psycholoog Gerard Weide en tot stand gekomen door onderwijservaring en gesprekken met ouders, kinderen en leerkrachten. De methode is begonnen met het kernboek *Grote Kanjerboek*. Vanuit dit kernboek is een boek ontwikkeld voor kleuters, voor groep 3 en 4, meerdere werkboeken voor het basisonderwijs en twee werkboeken voor het voortgezet onderwijs. Deze methode is dus rechtstreeks vanuit de praktijk ontwikkeld.

Hierna zal worden bekeken of er een theoretisch draagvlak te vinden is voor de uitgangspunten en de aanpak van de Kanjertraining. Vervolgens zal primair onderzoek naar de effecten van de training besproken worden.

Beschrijving van de training

De Kanjertraining wordt volgens een protocol uitgevoerd. Dit protocol is flexibel te

gebruiken, zodat op specifieke gebeurtenissen adequaat kan worden ingegrepen. Er zijn aparte handleidingen, boeken en werkboeken voor de verschillende leeftijdsgroepen waarin de volgorde van activiteiten en de werkwijze staat beschreven. In ieder boek zijn gemiddeld twaalf lessen beschreven. De kernboeken (één voor 8- tot 12-jarigen en één voor 12- tot 15-jarigen) bevatten lessen met achtereenvolgens de thema's: jezelf voorstellen, aardige dingen zeggen, gevoelens, ja en nee zeggen, belangstelling tonen, samenwerken en vertrouwen, vriendschap, kritiek geven, is het goed dat jij er bent? en de diploma-uitreiking. Voor een overzicht van alle boeken zie www.kanjertraining.nl.

Centraal uitgangspunt

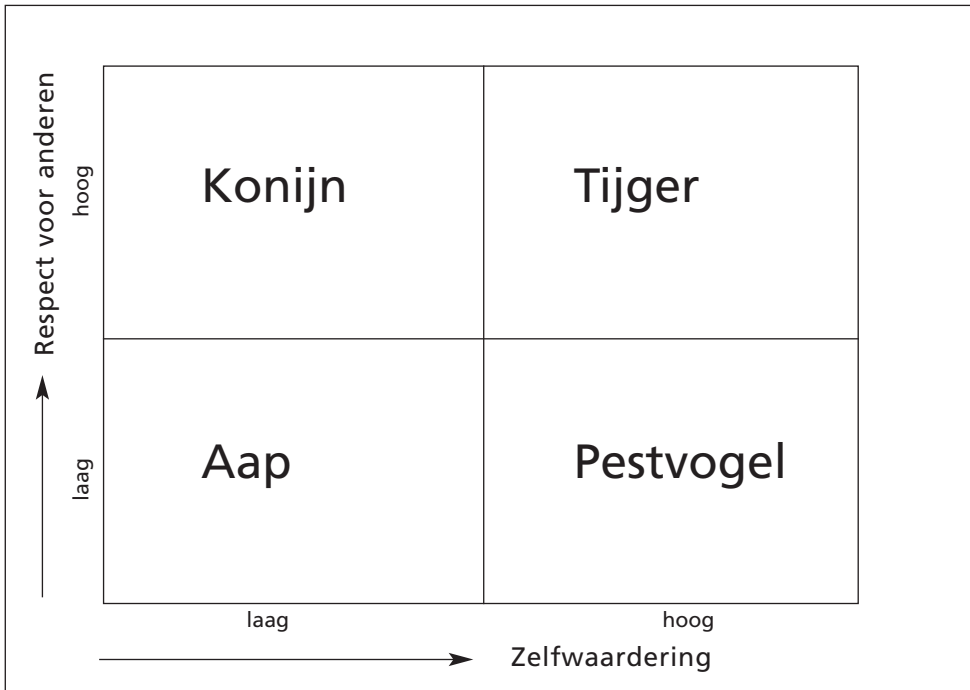
Sociaal gedrag van kinderen is volgens de Kanjertraining onder te verdelen in vier typen gedrag. Wanneer een kind op een bepaald moment een type gedrag laat zien, ligt daar volgens de Kanjertraining een gevoel over jezelf in combinatie met een gevoel over de ander aan ten grondslag. Wanneer iemand internaliserend gedrag laat zien (angstig, teruggetrokken, depressief), dan hangt dat samen met een gevoel van inferioriteit: een lage zelfwaardering in combinatie met een hoge waardering van anderen. De Kanjertraining noemt dit type gedrag konijngedrag. Wanneer iemand externaliserend gedrag laat zien zoals pesten, de baas spelen en agressie tonen, dan hangt dat volgens de Kanjertraining samen met een gevoel van superioriteit: ik

ben geweldig en jij bent niets. De Kanjertraining noemt dit type gedrag vlerk- of pestvogelgedrag. Het derde type sociaal gedrag wordt gekenmerkt door uitlachen, respectloze storende grappen maken, onverschilligheid en druk aandachtvragend gedrag. Dit gedrag hangt volgens de Kanjertraining samen met een lage zelfwaardering en een lage waardering van anderen. Dit type gedrag wordt aapgedrag genoemd. Het pestvogeltype en het aaptype kunnen beide externaliserend gedrag laten zien. Bij de pestvogel is dit echter vaker proactieve agressie (die doelgericht en weloverwogen is, meestal aangeleerd door rolmodellen of door bekrachtiging), bij de aap is dit voornamelijk reactieve agressie (als reactie op een ervaren bedreiging, met sterke lichamelijke *arousal* en impulsiviteit) (zie Dodge, Lochman, Harnich, Bates & Pettit, 1997). Het vierde type gedrag wordt gekenmerkt door betrouwbaar, constructief en authentiek gedrag. Dit gedrag wordt kanjergedrag genoemd. Er is door de nadruk op authentiek gedrag geen prototype van dit gedrag: dat is voor iedereen verschillend. Wel hoort bij dit type het delen van gevoelens, zeggen wat je vindt (maar niet altijd), assertief zijn en constructief kunnen reageren op stressvolle situaties zoals pesten, teleurstelling en afwijzing (weerbaarheid). Aan dit gedrag ligt, volgens de Kanjertraining, een hoge zelfwaardering en een positieve waardering van anderen ten grondslag. (zie figuur 1). De typen gedrag worden in de training aangeduid met diernamen en met kleuren petten: rode pet (aap), gele pet (konijn),

zwarte pet (pestvogel) en witte pet (tijger/kanjer). Gedrag wordt bij de Kanjertraining gezien als iets dat je kunt kiezen en dus veranderen. Respect voor anderen en zelfwaardering wordt in deze context dus gezien als iets dat per situatie kan verschillen. Het zou daarom misschien beter kunnen heten: zorg je goed voor de ander en zorg je goed voor jezelf? Kinderen krijgen in de training geen

stempel (jij bent een konijn). Kinderen leren de typen gedrag herkennen en soms wordt kinderen gevraagd welke pet ze nu ophebben. Er wordt duidelijk gemaakt dat je nooit een type bent maar dat je je op dat moment gedraagt als dat type en dat je dat ook kan veranderen. Kinderen oefenen veel met sociale vaardigheden om in verschillende situaties de witte pet op te kunnen zetten.

Figuur 1. Prototypen sociaal gedrag als een functie van zelfwaardering en respect voor anderen.



Konijngedrag is internaliserend gedrag; pestvogelgedrag is externaliserend gedrag met proactieve agressie; aapgedrag is

onverschillig, grappig gedrag met reactieve agressie; tijger- of kanjergedrag is authentiek, betrouwbaar en constructief gedrag.

Inhoud van de training

Kinderen leren vier typen gedrag te herkennen en benoemen bij zichzelf en bij anderen. Het gewenste kanjergedrag wordt gekenmerkt door authentiek, betrouwbaar en constructief gedrag.

Met authentiek gedrag wordt in de training bedoeld: leef naar je verlangen, doe wat bij je past. Dit geldt voor mensen maar ook voor organisaties. De Kanjertraining stimuleert dat scholen doen wat ze horen te doen: lesgeven. Een school moet zich niet gedragen als gevangenis, kinderopvang of psychologisch instituut. Om authentiek gedrag te stimuleren, worden kinderen bewust gemaakt van hun verlangens, gevoelens en gedachten. Daarnaast leren ze vaardigheden om uitdrukking te geven aan authenticiteit zoals het delen van je gevoelens en zeggen wat je vindt.

De Kanjertraining stimuleert dat kinderen te vertrouwen zijn. Om in een groep samen te werken, en om plezierig samen te leven is vertrouwen nodig. De eerste afspraak verwijst hiernaar: we zijn te vertrouwen. Wanneer een kind op school aangeeft niet te vertrouwen te willen zijn, worden ouders uitgenodigd op school. Deze mentaliteit van het kind ('ik wil niet te vertrouwen zijn') is namelijk de verantwoordelijkheid van de ouders. Om vertrouwen in anderen te vergroten, worden veel fysieke oefeningen gedaan waarbij kinderen moeten samenwerken. Hierin kunnen kinderen heel concreet oefenen en dus laten zien dat ze te vertrouwen zijn. Bovendien leren ze hierdoor andere kinderen te vertrouwen.

De training leert kinderen probleemoplossende vaardigheden (ook wel copingstrategieën) om constructief en respectvol te reageren in verschillende situaties.

Kinderen oefenen met neutrale sociale situaties (bijvoorbeeld jezelf voorstellen) en met stressvolle sociale situaties zoals pesten, afwijzing en teleurstelling. Hierbij leren ze niet alleen hoe te reageren op deze situaties, maar ze leren ook hoe ze zelf invloed kunnen hebben op het voorkomen van deze situaties. De training stelt dat er in conflictsituaties geen sprake is van een dader en een slachtoffer, maar van twee partijen met ieder zijn eigen aandeel in het conflict.

Kinderen leren te geloven in hun persoonlijke effectiviteit. Ze leren dat zij zelf controle hebben over hun gedrag. Gedrag (een pet opzetten) kun je kiezen. Kinderen leren zo verantwoordelijkheid te nemen voor hun gedrag. De afspraak 'niemand doet zielig' (hulpeloos) verwijst hiernaar.

De Kanjertraining heeft als uitgangspunt dat de meeste mensen 'wel ergens' een probleem hebben. Problemen horen bij het leven. De belangrijkste vraag voor de Kanjertraining is niet hoe jij in de problemen bent gekomen, maar hoe je uit de problemen denkt te komen.

Methodieken

De Kanjertraining maakt gebruik van de volgende methodieken:

De training werkt contextueel: ouders en leerkrachten (bij de schooltraining) worden intensief bij de training betrokken. Op de

praktijk volgen ouders parallel met hun kind een aparte oudertraining. Op school worden ouders betrokken door het volgen van een ouderavond en het deelnemen aan twee lessen.

De training maakt gebruik van sociaal leren. Trainers, leerkrachten, ouders en leeftijdsgenoten worden als model ingezet om voorbeeldgedrag te laten zien.

Daarnaast wordt veel gebruik gemaakt van operant conditioneren: kinderen worden beloofd voor gewenst gedrag en genegeerd of bestraft voor ongewenst gedrag. Deze beloning wordt niet alleen door de trainer gegeven, ook kinderen spreken zich uit over het gedrag van andere kinderen in de vorm van een compliment of opbouwende kritiek. Deze sociale beloning of sociale druk van leeftijdsgenoten blijkt in de praktijk grote invloed te hebben.

Kinderen leren probleemoplossingstrategieën voor sociale situaties. Ze leren zowel de effectieve strategieën als de niet-effectieve strategieën. Ze leren ervaren wat de gevolgen en dus de effecten van de strategieën zijn.

De training creëert door de typen gedrag een nieuwe eenvoudige taal waardoor kinderen gemakkelijk zijn aan te spreken op hun gedrag en conflictsituaties snel zijn op te lossen.

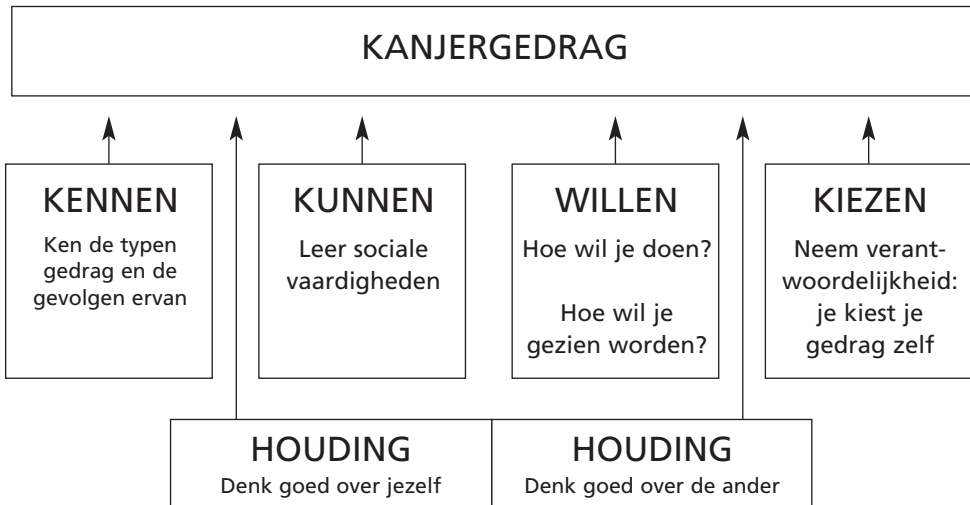
De training maakt gebruik van afspraken, waardoor duidelijke grenzen aan gedrag worden gesteld: we vertrouwen elkaar; we

helpen elkaar; niemand speelt de baas; niemand lacht uit en niemand doet zielig. Op school wordt een duidelijk beleid gevoerd ten aanzien van grensoverschrijdend gedrag. Ouders worden aangesproken op hun verantwoordelijkheid om grenzen te stellen.

De Kanjertraining bevat naast bovengenoemde kernmethodieken de volgende activiteiten: lijfelijke oefeningen zoals massage, filosofie, gesprekstechnieken, het Kanjer volg- en adviessysteem voor gedrag op internet (een leerlingvolgsysteem; zie www.kanjertraining.nl), mediation (bemiddeling in conflicten), conflictbeheersing en zeer concrete adviezen voor de directie van scholen, waaronder een actief ouderbeleid.

Kortweg is de theorie waarop de Kanjertraining steunt als volgt: om kanjergedrag te stimuleren, is het bevorderlijk als het kind goed over zichzelf en de ander denkt (houding/attitude), de juiste vaardigheden heeft om het gedrag te kunnen vertonen (kunnen), een verlangen heeft om zich prettig te gedragen (wil), weet wat de gevolgen zijn van verschillende oplossingsstrategieën en zo kan bepalen welke strategieën effectief zijn (kennen) en ten slotte moet het kind leren dat het zelf verantwoordelijkheid moet nemen voor zijn gedrag: je bent niet zielig, geen slachtoffer, jij bepaalt zelf hoe je reageert (kiezen). Dit is schematisch weergegeven in Figuur 2.

Figuur 2. Factoren in het kind die bijdrage aan Kanjergedrag. Deze factoren worden in de Kanjertraining geleerd. Het element KIEZEN is nieuw voor een training op het gebied van sociale competenties.



Theoretische onderbouwing

De uitgangspunten, inhoud en methodiek van de Kanjertraining worden nu getoetst op hun theoretisch fundament. Is hier in de literatuur steun voor te vinden? Allereerst wordt figuur 2 getoetst. Blijkt uit de literatuur dat deze factoren inderdaad van invloed zijn op gedrag? Daarna zullen de methodieken en de inhoud van de training worden bekeken.

Factoren van invloed op gedragsverandering

De factoren *kennen* en *kunnen* behoeven geen bewijs: als je bepaald gedrag niet kent en kunt, kun je het ook niet laten zien. De factoren *willen* (het verlangen) en *kiezen*

(verantwoordelijkheid nemen) zijn minder vanzelfsprekend, evenals de houding ten opzichte van jezelf en de ander.

Aanwijzigen voor de invloed van verlangen en verantwoordelijkheid nemen in de sturing van gedrag, komt van een studie van de Vries et al. (1988). Zij toetsten het ASE-model, een theoretisch model voor gedragsverandering gebaseerd op de theorie van gepland gedrag van Fishbein en Ajzen (1975) en de sociale leertheorie van Bandura (1986). In dit onderzoek werden determinanten van rookgedrag bij kinderen bepaald. Het ASE-model bleek het beste het rookgedrag van kinderen te verklaren. Dit model stelt dat gedrag allereerst verklaard wordt vanuit de intentie om dat gedrag te vertonen. Vervolgens stelt het model dat naast attitudes over het gedrag en

sociale invloeden, persoonlijke effectiviteit een voorspeller is voor zowel de intentie als directer voor het gedrag zelf. Hieruit blijkt dat voor het bepalen van het gedrag de intentie om dat gedrag te vertonen en de eigen effectiviteit een belangrijke rol spelen.

De Kanjertraining gaat uit van de theorie dat gedrag samenhangt met zelfwaardering in combinatie met waardering voor anderen, zie figuur 1. Is hier in de literatuur steun voor te vinden? Ja. Jarenlang ontwikkelingspsychologisch onderzoek laat zien dat, in tegenstelling tot een heersende opvatting, een lage zelfwaardering op zich geen voorspeller is voor agressief gedrag (zie review van Baumeister, Campbell, Krueger en Vohs, 2003). Recent onderzoek laat zien dat het voor gedrag niet zozeer van belang is hoe hoog je zelfwaardering is, maar meer hoe je over jezelf denkt in verhouding tot anderen. Kinderen die zichzelf veel beter vonden dan anderen en een hoog zelfbeeld hadden, vertoonden meer agressie dan kinderen die zichzelf niet boven een ander plaatsten (Thomaes, 2007). Deze narcistische kinderen, zoals Thomaes ze noemt, plaatsen negatieve dingen vaak buiten zichzelf en schrijven positieve dingen toe aan zichzelf. Dit type kind denkt vaak 'ik ben de beste, anderen zijn niets'. In de Kanjertraining wordt dit type gedrag pestvogelgedrag genoemd. De Kanjertraining veronderstelt dat konijngedrag samenhangt met een gevoel van inferioriteit. Dit zou ervoor pleiten in een training te werken aan een hoge maar niet narcistische zelfwaardering en respect voor

anderen. De Kanjertraining besteedt veel aandacht aan het vergroten van het zelfvertrouwen zoals hierboven vermeld. Doordat kinderen elkaar feedback geven over elkaars gedrag en over hun populariteit, wordt tevens getracht superieure gevoelens (narcisme) te verkleinen. Hieruit wordt meteen duidelijk dat de groep waarin de training wordt gegeven van groot belang is. De Kanjertraining wordt altijd in groepen gegeven omdat je sociaal gedrag dan concreet kunt oefenen en omdat leeftidsgenoten op deze manier aan het kind kunnen duidelijk maken hoe ze hem of haar ervaren. Deze oefeningen van kritiek geven blijken vaak breekijzers. Respect creëren voor de ander en voor het andere (bijvoorbeeld andere ideeën, het leven) en respectvol omgaan met de ander is tevens een belangrijk onderdeel van de Kanjertraining.

Factoren van invloed op gedrag

Om te beoordelen of de Kanjertraining in theorie effectief zou kunnen zijn, is in de literatuur gezocht naar elementen die je in theorie zou moeten veranderen om de doelen van de training te behalen. Om te bestuderen hoe je kanjergedrag zou kunnen bevorderen is allereerst gezocht naar mogelijke factoren die van invloed kunnen zijn op het uiten van *niet*-kanjergedrag, namelijk aap-, konijn-, en pestvogelgedrag. Allereerst zijn er biologische factoren zoals persoonlijkheid en temperament. Deze eigenschappen bepalen de neiging van mensen om meer introvert dan wel extravert gedrag te laten zien. Dit hangt samen

met de neiging tot respectievelijk internaliserend en externaliserend gedrag. Een theorie die een biologische verklaring geeft voor het verschil in gedrag is de BIS / BAS theorie van Gray (1987). Hierin worden twee neurobiologische systemen, te weten het gedragsinhibitie systeem (BIS) en het gedragsactivatie systeem (BAS), verantwoordelijk geacht voor de neiging tot respectievelijk meer internaliserend of externaliserend gedrag. Deze biologische factoren bieden weinig aanknopingspunten voor een interventie.

Een factor die wel te beïnvloeden is, is de manier van sociale informatieverwerking. Volgens sociale informatieverwerkingstheorieën is het gedrag van mensen in vergelijkbare situaties verschillend doordat zij informatie over de situatie verschillend verwerken. Door die verschillende verwerking hebben mensen verschillende doelen en emoties en neigen ze naar verschillend gedrag (Orobio de Castro, 2004). In veel studies is inderdaad aangetoond dat bepaalde vormen van informatieverwerking samenhangen met specifieke vormen van agressief gedrag (zie o.a. Dodge, 2006; Orobio de Castro e.a., 2005, 2007). Agressieve kinderen blijken informatie eerder als bedreigend te ervaren en reacties van anderen als vijandig te interpreteren. In een training zou het dus aan te bevelen zijn om kinderen te leren hoe ze signalen van anderen kunnen interpreteren en welke gedachten hierbij constructief zijn. De Kanjertraining werkt hieraan door kinderen uitvoerig in rollenspelen vanuit de gedrags-typen te laten reageren op verschillende

situaties. Hierbij wordt benadrukt welke gedachten je kunt hebben bij gedrag van anderen en hoe je constructief kunt reageren. De sociale informatieverwerking van kinderen wordt in de Kanjertraining niet vooraf geanalyseerd en dan veranderd. De training laat zien wat effectieve gedachten en gedragingen zijn door het voorbeeldgedrag van het prototype kanjer en benadrukt wat minder effectief is door de prototypen aap-, konijn- en pestvogelgedrag.

De omgeving van het kind heeft tevens een grote invloed op het gedrag. De informatieverwerkingspatronen die samenhangen met reactieve agressie zouden met name het gevolg zijn van ervaringen van bedreiging en vijandigheid, zoals hardvochtig opvoeden en afwijzing door leeftijdsgenoten. Proactieve agressie-informatieverwerkingspatronen zouden het gevolg zijn van observationeel leren en bekrachtiging van agressief gedrag en regelovertreding (Dodge e.a., 1997). Deze bevindingen sluiten aan bij sociale theorieën.

Voorbeelden van sociale theorieën die gedrag verklaren vanuit de interactie met de omgeving, zijn de sociale leertheorie van Bandura (1987) waarbij kinderen gedrag aanleren door gedrag van een model (moeder, vader, leeftijdgenoot) na te doen en het mechanisme van operante conditionering: beloning en straf van gedrag versterken of verzwakken het gedrag. Zoals eerder genoemd maakt de Kanjertraining gebruik van zowel sociaal leren als operante conditionering. De omgeving van het kind wordt meegetraind (ouders op de

praktijk, en leerkrachten, klasgenoten en ouders op scholen) zodat buiten de training deze leermechanismen ook plaatsvinden, en er een betere generalisatie van het geleerde plaatsvindt.

Werkzame ingrediënten

Wat moet er inhoudelijk in een training aan bod moet komen voor een werkzame interventie? Solomon e.a. (2001) rapporteren hierover in een overzichtsstudie naar de werkzame ingrediënten van trainingen gericht op morele en prosociale ontwikkeling in het onderwijs. Ten eerste wordt hierin aandacht besteed aan autonomie, zelfsturing en invloed van het kind zelf. De Kanjertraining besteedt hier veel aandacht aan, zoals bovengenoemd. Ten tweede bleek uit onderzoek van Solomon e.a. (2001) dat interactie tussen leerlingen, samenwerken en het participeren in een open discussie effectief is. Deze onderdelen zijn niet apart onderzocht, er is dus geen onderscheid te maken in effectiviteit tussen deze onderdelen. In de Kanjertraining worden veel cruciale thema's op socratische wijze besproken. De training vindt bovendien altijd in groepsverband plaats waardoor veel interactie tussen leerlingen plaatsvindt. Als laatste kwam het handelen van de docent als effectieve component naar voren. Warmte, acceptatie, ondersteuning en het optreden als goed voorbeeld zijn hierbij van belang. Leerkrachten die de Kanjertraining in de klas geven, krijgen een driedaagse cursus, waarin deze aspecten uitgebreid aan bod komen.

Werkzame methodieken

De methodieken die de Kanjertraining gebruikt, blijken eveneens aan te sluiten bij onderzoeksbevindingen over effectieve methodieken. Aan de hand van reviews over de effecten van trainingen ter preventie van gedragsproblemen, worden deze methodieken besproken.

Bosch, Prins en van Schaik (1998) evalueerden de effectiviteit van gedragstherapeutische methodieken. Operante technieken zijn zeer effectief bevonden. Vaak wordt de operante techniek gebruikt via de ouders of leerkrachten. Effecten van oudertrainingen blijken zeer gunstig te zijn. Ook na 1 en 4,5 jaar blijven de effecten thuis en op school gehandhaafd. Gunstige voorspellers voor het therapie-effect zijn weinig risicofactoren (huwelijksproblemen, psychopathologie bij ouders) en een goed sociaal netwerk. De combinatie van oudertraining met een training in probleemoplossingvaardigheden voor kinderen blijkt meer effect te hebben op ouder en kind dan oudertherapie alleen (Kazdin, 1997).

Modeling wordt veel gebruikt in sociale vaardigheidstrainingen. Dit is een zeer effectieve techniek gebleken. Internaliserende kinderen hebben hier over het algemeen meer baat bij dan externaliserende kinderen (zie meta-analyse Prins, 1995b). Deze laatste groep profiteert wel van de training wanneer deze grotendeels op zelfcontrole is gericht. Tevens is gevonden dat langere interventies niet altijd effectiever zijn. Bovendien wordt eerder vooruitgang geboekt op gedragsniveau dan op acceptatie

door leeftijdsgenoten, verandering in cognities zoals zelfbeeld en competentiebeleving. Cognitieve gedragstherapie blijkt vooral effect te hebben in de leeftijd van 11-13 jaar (Durlak, Fuhrman en Lampman, 1991) en minder bij jongere kinderen. Voorbeelden van cognitieve technieken zijn het aanleren van probleemoplossingsstrategieën voor sociale situaties, rollenspel en training van sociale cognitie, allen gebruikt in de Kanjertraining.

In een meer recente review is specifiek gekeken naar preventieprogramma's voor kinderen met gedragsproblemen. Brezinka (2002) selecteerde studies die qua doelstelling meer omvatten dan het terugdringen van pestgedrag en meer dan het vergroten van sociale vaardigheden of weerbaarheid. Alleen studies uit Canada en de VS met een controlegroep zijn geëvalueerd. Hierin wordt geconcludeerd dat vooral multimodale programma's goed werken. Dit zijn programma's die op verschillende niveaus en in verschillende settings werken door naast een klasseninterventie ook een oudervaarigheidstraining of een training voor leerkrachten aan te bieden. Dit is precies wat Kanjertraining doet. Leerkrachten worden opgeleid om de training in de klas te geven. Ouders doen mee met twee lessen op school en krijgen informatie over Kanjertraining op een ouderavond.

Erkenning als 'theoretisch goed onderbouwd'

Het Nederlands Jeugd Instituut (NJI) heeft een databank opgericht op internet waarin

interventies voor jeugdigen worden opgenomen die zij erkennen als theoretisch goed onderbouwd (zie www.nji.nl). De Kanjertraining heeft deze erkenning ook gekregen en wordt daarom opgenomen in de Databank Effectieve Jeugdinterventies. De theoretische onderbouwing wordt in het NJI rapport samengevat als:

'Sociale problemen ontstaan vaak door een gebrek aan sociale vaardigheden, cognitieve vervormingen in de sociale informatieverwerking en door interacties met kinderen in de klas die probleemgedrag laten zien. De Kanjertraining vermindert en voorkomt sociale problemen en stimuleert sociaal gedrag door het oefenen van sociale vaardigheden, cognitieve technieken en een aanpak waarbij leerkrachten en psychologen uitgaan van intrinsieke motivatie en verantwoordelijkheid van het kind om positief gedrag te laten zien. De kinderen worden getraind in een groep (of de klas) met kinderen met verschillende problematiek en de omgeving van het kind (ouders, leerkracht, school) wordt actief betrokken of meegetraind.'

Onderzoek naar de effecten

Er zijn verschillende pilotonderzoeken uitgevoerd naar de effecten van Kanjertraining gegeven op psychologische praktijken. Uit deze onderzoeken bleek dat zowel internaliserend (angst, depressie, verlegenheid) als externaliserend (agressie, grensoverschrijdend, druk) gedrag significant was afgenomen na de training. Gemiddeld scoorden de kinderen voorafgaand aan de training

klinisch op internaliserend gedrag (deze kinderen lopen een sterk verhoogd risico op het ontwikkelen van emotionele problemen) en subklinisch op externaliserend gedrag (verhoogd risico op gedragsproblemen). Na de training scoorden ze op beide schalen gemiddeld gezond. Ook na een half jaar bleef deze afname bestaan.

Hierna is een grootschaliger onderzoek uitgevoerd waarbij de ontwikkeling van kinderen die Kanjertraining hebben gevolgd is vergeleken met een controlegroep van kinderen die nog op de wachtlijst stonden. Dit is van belang omdat het zou kunnen dat bovenstaande resultaten misschien niet toe te schrijven zijn aan de training maar aan normale ontwikkeling. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat kinderen op de wachtlijst een beetje vooruit gingen uit zichzelf, maar dat kinderen die Kanjertraining volgden significant sterker verbeterden dan de kinderen op de wachtlijst. Dit betekent dat de positieve ontwikkeling van de getrainde kinderen toegeschreven kan worden aan Kanjertraining. Een half jaar na de training bleek het gedrag van de getrainde kinderen nog sterker verbeterd. Dus de training blijkt vooralsnog ook op langere termijn effectief. Dit zijn betekenisvolle resultaten. Kanjertraining lijkt ervoor te kunnen zorgen dat kinderen die problemen hebben op gedrags- of emotioneel gebied, weer een normale ontwikkeling doormaken en dus niet in een jeugdzorgtraject belanden.

Er is ook onderzoek uitgevoerd naar de effecten van Kanjertraining wanneer een psycholoog de training in de klas geeft. Hierin zijn getrainde klassen vergeleken met

niet getrainde klassen. De resultaten waren zeer positief: Kanjertraining zorgde er onder andere voor dat kinderen een betere relatie met de leerkracht kregen, zich meer geaccepteerd voelden door hun klasgenoten, en meer welbevinden ervoeren (Vlieg & Orobio de Castro, 2010).

Momenteel loopt er nieuw onderzoek naar de effecten van de training op de praktijk in Almere. De uitkomsten uit bovengenoemde studies geven voorlopig, maar nog geen definitief bewijs voor de effectiviteit van Kanjertraining, omdat van de kinderen uit de controlegroep niet gecheckt werd of ze vergelijkbaar waren met kinderen uit de experimentele groep. Op dit ogenblik loopt er een *randomized controlled trial* waarin dat wel gebeurt. In dit onderzoek worden kinderen *at random* toegewezen aan de trainings- of controle(wachtlijst)groep, waardoor de groepen nog meer vergelijkbaar met elkaar zijn. Er worden ook meer vragenlijsten gebruikt. Op deze manier kunnen we definitief vaststellen wat de effecten van Kanjertraining zijn en ook wat er precies verandert bij de kinderen en dus wat het uiteindelijke effect veroorzaakt. Tevens wordt hier onderzocht voor welke kinderen de training het meest effectief is.

Conclusie

Kanjertraining is een Nederlandse training die vanuit de praktijk is ontwikkeld en daarmee haarfijn aansluit bij de belevingswereld van kinderen, leerkrachten, school en ouders. De training blijkt een goede the-

oretische onderbouwing te hebben, en is daarom opgenomen in de Databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugd Instituut. Onderzoek wijst uit dat Kanjertraining een effectieve methode is om op school kinderen zich weer beter te laten voelen en de relaties onderling te verbeteren. Daarnaast blijkt dat kinderen met sociale problemen er baat bij hebben Kanjertraining te volgen op psychologische praktijken. De effecten zijn daar zelfs groot en blijven na een half jaar nog steeds bestaan. Deze resultaten zijn uitzonderlijk. Er wordt (ook internationaal) weinig onderzoek uitgevoerd naar interventies in de praktijk: veruit het meeste onderzoek wordt uitgevoerd in een gecontroleerde onderzoekssetting naar trainingen die vanuit de theorie bedacht zijn. Als daar al effecten worden gevonden, blijken die effecten meestal niet meer aanwezig wanneer de interventie in de praktijk wordt toegepast. Kanjertraining is momenteel de meest gegeven training in Nederland op het gebied van sociaal emotionele ontwikkeling op scholen. Gezien de effectiviteit van de training is het aan te bevelen deze training op meer scholen toe te passen, en om kinderen die sociaal vastlopen door verlegen of agressief gedrag tijdig te verwijzen naar één van de Kanjerpraktijken in Nederland. Deze preventieve training zou op deze manier veel geld kunnen besparen. Toekomstig onderzoek zal meer inzicht geven in de werkingmechanismen van de training en in de doelgroep waarvoor Kanjertraining het meest geschikt is.

Literatuur

- Achenbach, T. M. (1991). *Manual for the Child Behavior Checklist / 4-18 and 1991 Profile*. Burlington, VT: University of Vermont, Department of Psychiatry.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Brezinka, V. (2002). Effectonderzoek naar preventieprogramma's voor kinderen met gedragsproblemen. *Kind en Adolescent*, 23, 4-23.
- Dodge, K. A. (2006). Translational science in action: Hostile attributional style and the development of aggressive behavior problems. *Development and Psychopathology*, 18, 791-814.
- Dodge, K. A., Lochman, J. E., Harnish, J. D., Bates, J. E. & Pettit, G. S. (1997). Reactive and proactive aggression in school children and psychiatrically impaired chronically assaultive youth. *Journal of Abnormal Psychology*, 106 (1), 37-51.
- Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Gray, J. A. (1987). *The Psychology of Fear and Stress*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Orobio de Castro, B. (2004). The development of social information processing and aggressive behavior: Current issues. *European Journal of Developmental Psychology*, 87-102.

Orobio de Castro, B. (2007). *Woede, Wraak en Leedvermaak; op zoek naar de drijvende krachten achter de ontwikkeling van gedragsproblemen*. Rede bij oratie, Universiteit Utrecht.

Orobio de Castro, B., Merk, W., Koops, W., Veerman, J. W. & Bosch, J. D. (2005). Emotions in social information processing and their relations with reactive and proactive aggression in referred aggressive boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 105-116.

Prins, P. (1995). Sociale Vaardigheidstraining bij kinderen in de basisschoolleeftijd: Programma's, effectiviteit en indicatiestelling. In: A. Collot d'Escury-Koenings, T. Snaterse & E. Mackaay. *Sociale Vaardigheidstrainingen voor Kinderen. Indicaties, effecten & Knelpunten*. Lisse: Swets & Zeitlinger.

Thomaes, S. (2007). *Narcissism, Shame and Aggression in Early Adolescence: on Vulnerable Children*. Amsterdam: Vrije Universiteit.

Verhulst, F. C., Ende, J. van der & Koot, H. M. (1996). *Dutch Manual for the CBCL / 4-18*. Rotterdam: Afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Sophia Kinderziekenhuis / Academisch Ziekenhuis Rotterdam, Erasmus Universiteit Rotterdam.

Vliek, L. & Orobio de Castro, B. (2010). Stimulating positive social interaction: What can we learn from TIGER (Kanjertraining)? In: B. Doll, J. Baker, B. Pfohl en J. Yoon (red.) *Handbook of Youth Prevention Science*. New York: Routledge.

Vries, H. de, Dijkstra, M. & Kuhlman, P. (1988). Self-efficacy: the third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioural intentions. *Health education research* 3 (3), 273-282.