

Workshop 9: Waardig en vaardig in het leven. **Door René Dijkstra en Carolien Gravesteijn**

De workshop ging over het lesprogramma levensvaardigheden. Dit lesprogramma is ontwikkeld door René Dijkstra en Carolien Gravesteijn. En is in 1996 begonnen op 2/3 van de scholen in Rotterdam. Het programma is tot 3 keer toe aangepast aan de hand van interviews met leerlingen en leerkrachten en aan de hand van onderzoek.

Carolien verteld allereerst hoe het programma ontwikkeld is.

Het programma is ontwikkeld om jongeren hun levensvaardigheden te ontwikkelen. Het is dus meer dan sociale vaardigheden, zo wordt herhaalde malen benadrukt. Het gaat ook over waarden in omgang met elkaar. Vandaar dat het programma Waardig en Vaardig is genoemd.

Er zijn onder jongeren en docenten gesprekken gehouden over de conflictsituaties die veel voorkomen en waar allebei de groepen moeite mee hebben. Dit om te laten zien dat het programma niet puur vanachter een bureau bedacht is.

De conflictsituaties die het meest naar voren kwamen waren met name:

- dat er veel geroddeld werd
- dat er veel gescholden werd
- wat de scheidslijn is tussen plagen en pesten
- dat er veel aandacht wordt besteed aan het veranderen van de jongeren die gepest worden, maar niet aan de pesters: die moeten ook veranderen!!
- Wederzijds respect: dus ook van de leerkracht naar de jongere.
- Nee leren zeggen bijvoorbeeld m.b.t. genotsmiddelen en seksualiteit.

Halverwege het verhaal neemt René Dijkstra de beurt over.

Hij vertelt onder andere over het zoeken naar de benodigde vaardigheden.

Ook deze werden geïnventariseerd onder de jongeren, leerkrachten en ouders. En deze gewenste vaardigheden bleken overeen te komen met de literatuur en het Skills for Life.

Voor het aanleren van deze vaardigheden is gekozen voor de Sociale Leertheorie van Bandura en de Rationeel Emotieve Training/ Therapie van Ellis.

Hierbij wordt er vanuit gegaan dat gedragsverandering wordt bepaald door denkprocessen.

In praktisch opzicht is dit uit gewerkt door het schema van Nouse.

In het kort ziet dit er zo uit: $G1 + G2 \rightarrow G3 + G4$.

Het uitgangspunt is dus de denkprocessen te beïnvloeden.

Jongeren zich bewust maken van hun gedachten die aan bepaald gedrag vooraf gaan. En dit dan ook veelvuldig trainen.

Wederom is hier de basis Bandura, voor de gebruikte technieken. Zijn stellingen;

- leren door observeren
- leren door doen
- leren door overreding
- leren door interne regulatie

komen terug in de methoden, zoals Video opnames (observeren) en Rollenspel (leren door doen). Ook worden er gedragsafspraken gemaakt, wat terug te voeren is op het belang dat gehecht wordt aan waarden.

De leerkracht stuurt het proces in de klas. Zijn/haar rol is de jongeren de ruimte geven en zelf ontdekkingen te laten doen. Dit vereist een hele nieuwe manier van lesgeven. Hiertoe worden de leerkrachten ook ondersteund. Er is een driedaagse training, een boostersessie en een evaluatieformulier in te vullen door de leerkracht. Deze geven aan zelf ook sociaal vaardiger

te zijn geworden door het programma te geven. Gedurende het hele proces op school wordt het programma en de leerkrachten gevolgd.

De effecten van het programma

De effecten zijn als volgt onderzocht. De lessen zijn aan 450 leerlingen aangeboden. Waarbij er ook een controlegroep gebruikt werd, die de lessen niet volgden.

Er werd een vragenlijst afgenomen voordat het lesprogramma werd aangeboden, erna en nog een jaar na beëindiging van het programma.

Er was een toename in het geloof meer controle te hebben over het eigen gedrag en ervaringen, bij de experimentele groep, ofwel de groep die het programma aangeboden had gekregen.

Op de korte termijn daalde het aantal suïcide pogingen en ook de suïcide gedachten bij de experimentele groep.

Deze belangrijke effecten bleken significant op de korte termijn, echter op de lange termijn was er wel effect, maar niet groot. Wat betreft de suïcide pogingen was het effect ook verwaarloosbaar.

De aangeleerde vaardigheden waren echter ook voornamelijk bedoeld als protectieve factoren, tegen gevoelens van hulpeloosheid. En in de relaties tussen jongeren onderling.

Botvin-model

Het programma is opgezet op basis van het Botvin-model. Wat beargumenteerd dat het belangrijk is eerst de algemene vaardigheden aan te pakken en te verbeteren. En daarna, indien nodig, de meer specifieke vaardigheden.

Drie extra modules

Het programma was dus in eerste instantie niet opgezet om gedrag als suïcide en zelfbeschadiging aan het licht te brengen en daarin effecten te sorteren. Maar dit bleek het wel te doen. Vandaar dat er nu ook drie andere modules aan toegevoegd zijn.

Deze drie modules zijn; Jezelf presenteren; de omgang met agressie ; en het omgaan met emotionele problemen. Ieder module omvat een les. Wat overigens wel verdeeld word vaak over meerdere lessen, gezien de diepte die deze onderwerpen in kunnen gaan. Met name de derde module roept veel op bij de jongeren.

Ook in deze modules worden de leerkrachten getraind tijdens een driedaagse training en is er sprake van begeleiding.

Derde module

Ook de Rotterdamse Jeugdmonitor had de vraag naar zo'n soort module. Het dilemma was echter dat het middel ook de kwaal op zou kunnen roepen.

Er is geëxperimenteerd op een aantal scholen. Om een sluiproute ook te zoeken, om wel de jongeren over deze onderwerpen te leren. Om wel de jongeren gevoeligheid ten opzichte van elkaar te laten ontwikkelen met betrekking tot emotionele problemen bij de ander en zichzelf. Maar het besmettingseffect moest voorkomen worden. Men hoopt dat het met deze module-vorm gelukt is.

Vervolgens werden tijdens de workshop voorbeelden geven hoe zo'n les/module in elkaar zit. Er werd met name op de derde module ingegaan, gezien het thema van dit congres.

In de eerste les van module 3, krijgen jongeren bijvoorbeeld een lijst met namen van bekende personen. Waar ze dan de gemeenschappelijke factor uit moeten halen. Ze blijken allemaal een vorm van angst te hebben (gehad). Deze lijst is bedoeld om zulke psychische problemen en stoornissen uit het verdomhoekje te halen.

In les 3 bijvoorbeeld worden de leerlingen opgesplitst in groepjes, waarbij ze geacht worden te discussiëren ten aanzien van een stellingenlijst. Die volgens Diekstra gebaseerd is op een standaardwerk over zelfdoding. (waarbij het mij niet duidelijk was welk 'standaardwerk' dit was.)

Eén van de dingen die geprobeerd wordt te ontkrachten is dat het niet verboden is bij welke godsdienst dan ook, over dit soort dingen te praten f te doen. Dit is natuurlijk niet bedoeld om het aan te moedigen het te gaan doen, maar wel om het gedrag (want er worden alternatieven gevonden, waarop het lijkt alsof de jongere het niet echt opzettelijk doet) boven tafel te krijgen en er een gesprek over te kunnen beginnen.

Niet dé oplossing aanbieden

Het doel van deze module is ook niet om de jongeren dé oplossing aan te beden, maar om ze hun eigen oplossingsrepertoire uit te laten breiden.

Er zal ook een programma voor ouders gemaakt worden conform dit huidige programma voor de jongeren op school.

Dit naar aanleiding ook van een vraag van een toehoorder over generaliseerbaarheid naar de situatie buiten school.

Workshop

Tijdens de workshop werd vooral veel verteld, maar een discussie kwam niet echt op gang.

Ook werd het thema van de dag; zelfbeschadiging zijdelings benaderd.

Hoewel wel duidelijk is dat als jongeren helderder inzicht in hun gedrag hebben en gedachten dit effect kan hebben op het gedrag van zelfbeschadiging.

Meer gedetailleerde informatie van deze workshop en methodiek is te vinden op de site van Logacom. Onder de kop Hand-outs.