

Triple P Oudercursussen in preventie en jeugdzorg

Ouders hebben behoefte aan kortdurende, praktische ondersteuning bij lichte en complexe vragen over opvoeding. De Triple P Oudercursus voor ouders van jonge kinderen én ouders van tieners wordt zowel binnen preventie als jeugdzorg aangeboden met goede resultaten¹ en hoge tevredenheid van ouders.

Het sociaal domein kampt met personeelstekort en wachtlijsten. Een effectieve, maar kortdurende interventie kan een oplossing zijn. Tegelijkertijd doorbreekt de steun die ouders elkaar kunnen bieden problemen. Dit sluit aan bij de vraag naar collectieve preventie.

Deze folder is bedoeld voor gemeenten en organisaties. Om meer te weten te komen over de Triple P Oudercursussen.

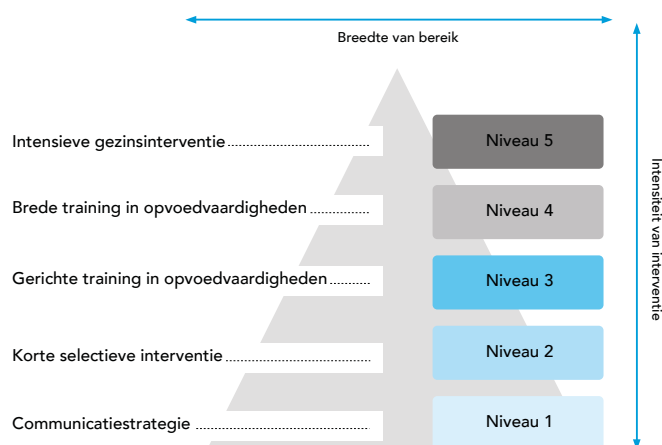
Positief Opvoeden, Triple P

Kleine veranderingen, grote verschillen

Triple P, Positive Parenting Program, is een bewezen effectief programma om ouders te ondersteunen bij ouderschap en opvoeding van hun kinderen en tieners. Het geeft ouders eenvoudige en praktische opvoedstrategieën, die ze kunnen aanpassen aan hun eigen waarden, overtuigingen en behoeften.

Het Triple P-systeem

Triple P onderscheidt zich doordat het geen 'onesize-fits-all' programma is. Het is een systeem met verschillende niveaus van ondersteuning en aanbiedingsvormen (individueel, groep, online) om aan te sluiten bij de behoefte van gezinnen. Zie voor een overzicht de [algemene Triple P-folder](#).



Het Triple P-interventiesysteem

De Triple P Oudercursussen

De Triple P oudercursussen zijn een niveau 4 interventie en richten zich op ouders met opvoedvragen of problemen. Het programma duurt 8 weken. De cursus begint bij de band tussen ouder en kind, daarna leren ouders praktische vaardigheden om de ontwikkeling te stimuleren, om te gaan met ongewenst gedrag en vooruit te plannen bij risicovolle situaties. Er wordt gewerkt met video's, oefeningen, rollenspelen en een werkboek. Naast groepsbijeenkomsten, vinden er ook telefonische sessies plaats om in te spelen op de specifieke situatie van een gezin.

¹ Triple P oudercursus, niveau 4 is opgenomen in de databank Effectieve Jeugdinterventies en wordt aanbevolen in diverse richtlijnen.

De kracht van de Triple P Oudercursussen

- Het werken met een groep ouders heeft verschillende voordelen:
 - Efficiënt
 - Kortdurend
 - Kostenbesparend
 - Het zorgt voor onderlinge steun tussen ouders
 - Draagt bij aan het normaliseren van opvoedvragen
- De oudercursus is effectief en wereldwijd de meest onderzochte interventie van het Triple P - systeem. Er is onderzoek gedaan in 22 verschillende landen, waaronder 48 gerandomiseerde onderzoeken (stand van zaken januari 2023). Onderzoek laat zowel effecten zien voor ouders als kinderen:

Minder gedrags- en emotionele problemen bij kinderen en jongeren



Minder gebruik van ineffectieve opvoedstrategieën, minder stress, depressie en angst



Toename zelfvertrouwen van ouders en opvoedcompetentie



- Er wordt binnen de cursus gebruik gemaakt van verschillende werkvormen die bijdragen aan gedragsverandering, waaronder video's en rollenspel;
- De cursus biedt ruimte voor flexibele inzet, waardoor je kunt aansluiten op de behoeftes van specifieke ouders;
- De materialen (werkboekjes, PPT en video's) zijn beschikbaar in verschillende talen, waardoor je de cursus ook kunt geven in andere talen dan het Nederlands, zoals Engels, Turks en Arabisch;

“Rollenspellen voelden eerst onwennig, maar toen we daar doorheen waren, hielp het me enorm om de juiste woorden en toon te vinden om een boodschap over te brengen. Het helpt je op die moeilijke momenten thuis, als je voelt dat je boos wordt, dat je dan de woorden en toon hebt om op terug te vallen.”

Ouder die heeft deelgenomen aan een Triple P oudercursus

- Verschillende organisaties in Nederland zijn succesvol in het bereiken en betrekken van cultureel diverse doelgroepen met de Triple P oudercursussen. Bijvoorbeeld door:
 - Het aanbieden van de cursussen in de taal van de doelgroep, er zijn o.a. ervaringen met Arabisch, Turks, Darija, Somalisch en Urdu;
 - De cursus te geven op een locatie die aansluit bij de leefwereld van ouders, dus waar ouders veel komen (bijvoorbeeld bij moskee of op school);
 - Te werken met sleutelfiguren die bekend zijn met leefsituaties en normen en waarden van de ouders.



Uitvoering in de praktijk

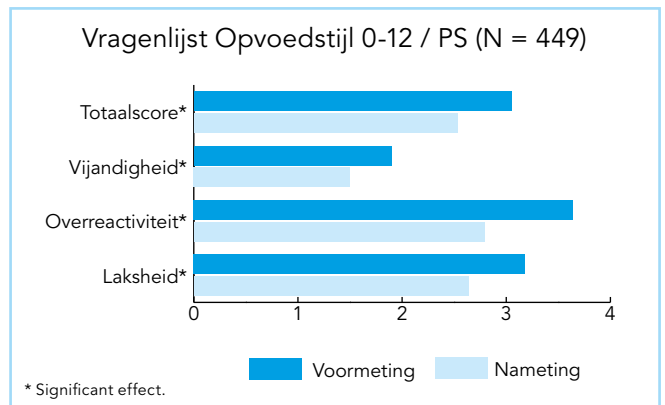
De Triple P oudercursussen worden in veel Nederlandse gemeenten uitgevoerd. Onder andere door Centra voor Jeugd en Gezin, cursusbureaus van de GGD, lokale organisaties, jeugdteams en organisaties voor jeugdhulp.

De uitvoering van Triple P in de praktijk wordt standaard gemonitord met vragenlijsten, die ouders zowel voor als na de cursus invullen. Deze voor- en nametingen worden verzameld door middel van een online monitoringssysteem.

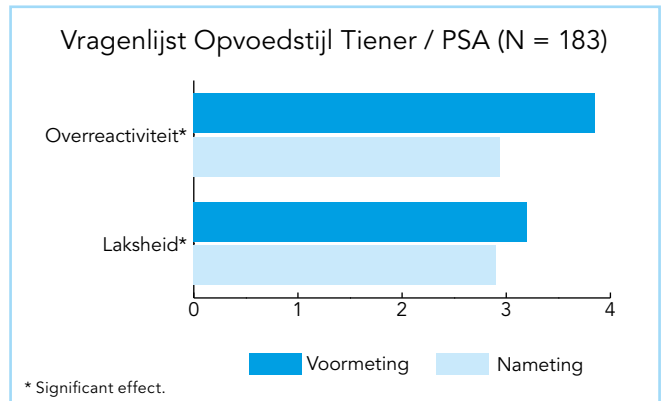
Twee Nederlandse organisaties die de oudercursussen veel uitvoeren (Stichting Omnia Jeugdzorg Eindhoven en Stichting Platform Islamitische Organisaties Rijnmond) hebben hun data beschikbaar gesteld. Deze data bevestigen de effectiviteit van de oudercursus. Op basis van deze data kunnen we concluderen dat de Triple P oudercursussen een **significant effect** hebben op de opvoedstijl van ouders en gedragsproblemen van kinderen:

- Ouders hanteren een meer positieve opvoedstijl na afloop van de cursus (zie afbeelding 1 en 2)
- Gedragsproblemen van hun kind nemen in de ogen van ouders af (zie afbeelding 3)

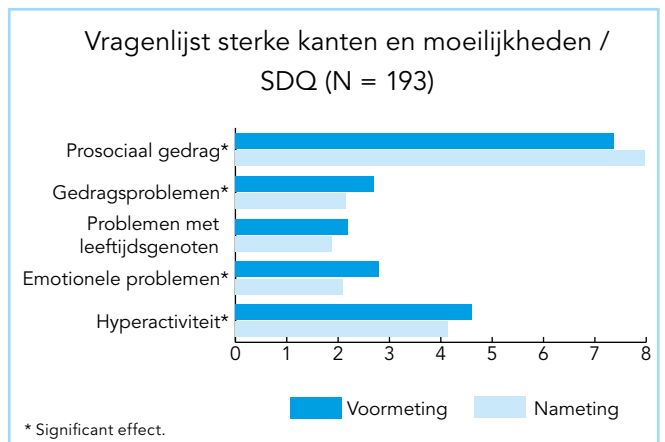
Dit beeld zien we zowel bij de cursussen voor ouders van jonge kinderen als ouders van tieners.



Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3

Visuele weergave van de verschillen tussen voor- en nameting, waarbij op de verschillende subschalen een significant effect te zien is (met uitzondering van de subschaal 'problemen met leeftijdsgenoten' van de SDQ).

"Ik ben veel bewuster gaan letten op positief gedrag in plaats van negatief gedrag."

Ouder die heeft deelgenomen aan een Triple P oudercursus

"Ouders geven aan dat er veel meer rust is in huis, zeker na het bespreken en inzetten van de basisregels en vaardigheden. Ouders zeggen 'ik ben zelf heel erg veranderd, ik ben bewust van mijn eigen gedrag en de impact daarvan op mijn kind en de situatie thuis.' Het werkt ook door in gesprekken en relaties met partners. Mooi om te zien hoe je in zo'n korte tijd zo'n impact kan maken."

Professional die de Triple P oudercursussen uitvoert

Bereik

Uit een inventarisatie onder 20 uitvoerende organisaties blijkt dat zij de afgelopen 5 jaar (tijdens de coronapandemie) gezamenlijk **3500** ouders hebben bereikt.

Tussen 2019 en 2023 voerden deze organisaties samen **440** keer de oudercursus uit:

327 X de oudercursus 0 - 12 jaar

113 X de tiener oudercursus

Enthousiaste ouders

Ouders zijn erg tevreden over de cursus. Uit evaluaties blijkt dat zij de cursus beoordelen met een score 'goed' tot 'uitstekend'.

- De interactie en verbinding tussen ouders zorgt voor een veilige plek om ervaringen uit te wisselen;
- (H)erkenning van ouders onderling, waardoor zij zien dat ze niet de enige zijn met vragen en er niet alleen voor staan;
- Bewustwording bij ouders over hun eigen gedrag;
- Het programma van de oudercursus is concreet, ouders leren praktische vaardigheden om met verschillende opvoedsituatie om te gaan;
- De cursus helpt ouders bij het maken van veranderingen in het gezin, waardoor ze weer vertrouwen krijgen in zichzelf.

Succesvolle implementatie van de Triple P Oudercursussen

Er zijn verschillende randvoorwaarden van belang voor de succesvolle implementatie van de Triple P oudercursussen. Denk aan een coördinator, budget, voldoende beschikbare uren voor uitvoerend professionals en PR om de cursus bekend te maken in de gemeente. De grootste successen zien we als er professionals worden ingezet die affiniteit hebben met het werken met groepen en veel contacten hebben met de doelgroep die zij willen bereiken.

Stichting Families Foundation

Families Foundation stimuleert en verspreidt positieve en effectieve programma's over ouderschap, opvoeden en opgroeien. Families Foundation is de thuisbasis van Moeders Informeren Moeders, Triple P, en PECE – Positief opvoeden in de kinderopvang. Stichting Families Foundation biedt ondersteuning bij de implementatie en borging van Triple P, hiervoor is een implementatiemodel beschikbaar met verschillende hulpmiddelen.

"Na het observeren van het gedrag van mijn kinderen, kom ik erachter dat ik vooral mijzelf moet veranderen. Mijn kind doet niet wat ik hem zeg, maar doet na wat ik doe."

Ouder die heeft deelgenomen aan een Triple P oudercursus

Contact

Stichting Families Foundation
Koninginneweg 97
1211 AP Hilversum
035 - 7370757 / 7370758
info@familiesfoundation.net

Deze factsheet is mede tot stand gekomen door de inzet van voormalig stagiaires Britt Meijring en Heleen Vinke.