



## Tiener Triple P Oudercursus

---

### Wat is Tiener Triple P Oudercursus?

Tiener Triple P Oudercursus is een intensieve opvoedinterventie van acht weken voor ouders van tieners tot 16 jaar, die diverse opvoedvaardigheden willen leren. Deze ouders zijn geïnteresseerd in het stimuleren van een positieve ontwikkeling van hun tiener of maken zich zorgen over het gedrag van hun tiener. Het programma bestaat uit vier (2 uur durende) groepssessies met maximaal 12 ouders. Ouders nemen actief deel aan oefeningen waarin ze leren wat de oorzaken kunnen zijn van ongewenst gedrag bij adolescenten. Verder leren ze doelen te bepalen en met behulp van strategieën diverse vaardigheden van hun tiener te stimuleren, om te gaan met ongewenst gedrag en tieners te helpen controle over hun emoties te krijgen. Ouders leren ook te anticiperen op riskant gedrag of risicovolle situaties. Vervolgens zijn er drie (15 tot 30 minuten durende) individuele telefonisch consultaties om ouders te ondersteunen bij het zelfstandig oplossen van problemen wanneer ze de vaardigheden in de praktijk brengen. In de laatste sessie komt de groep opnieuw bijeen om de voortgang te evalueren, te bespreken hoe de bereikte veranderingen vastgehouden kunnen worden en de laatste set vragenlijsten in te vullen.

### Voor wie is het bedoeld?

De Tiener Triple P Oudercursus richt zich op ouders die zich zorgen maken over de lichte tot matige gedragsproblemen van hun tiener of willen voorkomen dat er gedragsproblemen ontstaan. Ouders die interventies op lagere niveaus hebben afgerond en niet de doelen hebben bereikt die ze wilden bereiken, kunnen ook baat hebben bij Tiener Triple P Oudercursus. Het is belangrijk dat ouders in staat zijn om aan alle acht sessies deel te nemen.

### Wat wordt behandeld in de sessies met ouders?

**Sessie 1: Positief opvoeden.** Deze sessie biedt ouders een introductie op positief opvoeden, benoemt factoren die van invloed zijn op het gedrag van tieners en hoe ouders doelen kunnen stellen voor verandering. Aan het begin van de sessie overhandigen ouders de door hen ingevulde set van vragenlijsten.

**Sessie 2: Gewenst gedrag stimuleren.** Tijdens deze sessie worden de volgende onderwerpen besproken: het ontwikkelen van een positieve relatie met tieners, gewenst gedrag laten toenemen, nieuwe vaardigheden en gedragingen aanleren, gedragscontracten gebruiken en gezinsbesprekingen houden.

**Sessie 3: Omgaan met ongewenst gedrag.** Tijdens deze sessie leren ouders om gezinsregels op te stellen, om te gaan met tegendraads gedrag, emoties te benoemen en gedragscontracten te gebruiken. Ze oefenen in deze sessie met stappenplannen voor het omgaan met emotioneel gedrag.

**Sessie 4: Omgaan met risicogedrag.** Deze sessie gaat over het benoemen van risicovolle situaties, het maken van stappenplannen voor het omgaan met risicogedrag en het bespreken van tips om het opvoeden makkelijker te maken. Ouders bereiden zich tijdens deze sessie ook voor op hun telefonische consultatiesessies.



**Sessies 5-7: Stappenplannen voor opvoeden toepassen 1-3.** De professional geeft feedback op de vragenlijsten die het gezin voorafgaande aan de interventie heeft ingevuld. Hij/zij gebruikt een zelfregulerend feedbackmodel om ouders te helpen bij het in de praktijk brengen van de opvoedstrategieën en stappenplannen voor risicogedrag. Op basis hiervan stellen ouders, indien nodig, doelen op voor verdere aanpassing van hun stappenplannen.

**Sessie 8: Programma-afsluiting.** Ouders komen terug voor een laatste groepssessie om de voortgang te evalueren en ideeën om het opvoeden gemakkelijker te maken te bespreken. Ook wordt er gekeken naar manieren om positieve veranderingen vast te houden en problemen in de toekomst op te lossen. Indien nodig worden doorverwijzingsmogelijkheden besproken.

## Welke materialen ontvangen de ouders?

Elk gezin krijgt een exemplaar van het Tiener Triple P cursuswerkboek. Dit werkboek bevat de inhoud van alle sessies, ruimte voor oefeningen en een overzicht van alle huiswerktaken.

## Hoeveel tijd is nodig om de interventie uit te voeren?

De professional wordt aangeraden om naast elke sessie voldoende tijd te reserveren voor het bekijken van vragenlijsten en voor de voorbereiding op de oudercursus. De onderstaande tabel bevat een richtlijn voor de geschatte uitvoeringstijd per groep.

Training	Individuele consultatie of groepssessietijd	Verwerking vragenlijstscores en feedback - Voor- en nameting*	Telefonische ondersteuning of huisbezoek	Vorbereiding op de sessie en afronding na de sessie	Casusaantekeningen en verslag schrijven**	Totale tijd
Tiener Triple P Oudercursus	10 uur (2 uur per sessie gedurende 5 weken)	5 uur	15 uur (10 gezinnen, 30 minuten per week gedurende 3 weken)	5 uur	5 uur	40 uur per groep

\*Reken 2-3 minuten extra per gezin voor het bekijken van de tevredenheidsvragenlijst (CSQ).

\*\*Uitgebreide rapportage voor overheidsinstanties niet inbegrepen.

## Wat houdt de training voor professionals in?

Om Tiener Triple P Oudercursus aan gezinnen aan te bieden, is het noodzakelijk dat professionals een actieve vaardigheidstraining hebben afgerond en een op vaardigheden gerichte accreditatieprocedure hebben doorlopen waarin zij hebben laten zien over voldoende kennis en deskundigheid te beschikken om het programma uit te voeren. De onderstaande tabel geeft een inschatting weer van de tijd die professionals nodig hebben voor trainings- en ondersteuningsdagen, voorbereiding en intervisie.

# Triple P – Positive Parenting Program®



Training	Aantal trainingsdagen (9:30 uur - 17:00 uur)	Dag voor de pre-accreditatie (9:30 uur - 17:00 uur)	Vorbereidingstijd voor accreditatiedag	Accreditatiedag	Intervisie	Totale tijd
Tiener Triple P Oudercursus	3 dagen	1 dag	4-6 uur  (quiz en voorbereiding op demonstratie van competenties)	Een halve dag	2-3 uur  (maandelijke bijeenkomsten van een uur)	5½ dag

## Welk materiaal ontvangen de professionals?

Elke professional krijgt bij de training een exemplaar van het volgende Triple P-materiaal voor professionals:

- Pakket voor professionals van een Tiener Triple P Oudercursus (inclusief Handboek voor de professional, cd met PowerPointpresentaties bij Tiener Triple P Oudercursus en het Tiener Triple P-cursuswerkboek).
- Dvd Wegwijzer voor ouders van tieners.