



# Positief opvoeden, Triple P voor alle ouders

Triple P is een van origine Australisch programma voor opvoedingsondersteuning aan ouders met kinderen van 0 tot 16 jaar. De drie P's staan voor Positief Pedagogisch Programma. Triple P richt zich op het voorkomen en verminderen van (ernstige) emotionele en gedragsproblemen bij kinderen door het versterken van kennis, vaardigheden en zelfvertrouwen van ouders. Het is een laagdrempelig en integraal programma dat ouders bekend maakt met de basisprincipes voor positief opvoeden en de bijbehorende opvoedvaardigheden. Ouders leren de dagelijkse communicatie in het gezin te gebruiken om hun kinderen te ondersteunen en hun sociale vaardigheden en probleemoplossend vermogen te stimuleren. De positieve krachten in een gezin worden zo versterkt en risicofactoren verminderd.



De basisprincipes voor positief opvoeden geven de pedagogische opdracht weer waar elke ouder voor staat:

## 1. Kinderen een veilige en stimulerende omgeving bieden

Om zich goed te kunnen ontwikkelen hebben kinderen veiligheid en bescherming nodig die is afgestemd op hun leeftijd. In een veilige omgeving kunnen kinderen ongestoord spelen en hoeven ouders ook minder te verbieden. Belangrijk is dat kinderen bezigheden hebben die hen boeien en stimuleren. Daarmee kan veel ongewenst gedrag worden voorkomen.

## 2. Kinderen laten leren door positieve ondersteuning

Complimenten en aanmoediging versterken de band tussen ouders en kinderen. Positieve steun stimuleert kinderen om de vaardigheden te ontwikkelen die ze nodig hebben voor een goede sociale aanpassing en helpt ook om moeilijkheden en tegenslag te overwinnen. Dat bevordert de veerkracht en zelfredzaamheid van kinderen.

## 3. Aansprekende discipline hanteren

Wanneer de omgeving duidelijk en voorspelbaar is, ontwikkelen kinderen zich het beste. Aansprekende discipline betekent dat ouders duidelijke regels stellen,

op een heldere manier instructies geven en snel en doortastend reageren wanneer kinderen ongewenst gedrag vertonen.

## 4. Realistische verwachtingen hebben

Ieder kind is uniek en ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Belangrijk is dat de verwachtingen van ouders in overeenstemming zijn met de leeftijd en de ontwikkeling van hun kind. Wanneer ouders te veel van hun kind verwachten en willen dat alles perfect gaat, of juist te weinig van hun kind verwachten, kunnen er problemen ontstaan. Ideale kinderen bestaan niet en van fouten kun je leren.

## 5. Goed voor jezelf als ouder zorgen

Geen enkele ouder is perfect en opvoeden is iets dat iedereen met vallen en opstaan leert. Ouders moeten ook goed voor zichzelf zorgen en momenten van rust en ontspanning inbouwen. Dan lukt het beter om geduldig, consequent en beschikbaar te zijn voor hun kinderen.

Deze vijf basisprincipes zijn praktisch uitgewerkt in zeventien verschillende strategieën of opvoedingsvaardigheden die zich richten op het versterken van de band tussen ouders en kinderen, het bevorderen van wenselijk gedrag,

kinderen nieuwe vaardigheden aanleren en kunnen omgaan met ongewenst of storend gedrag van kinderen.

### Verschillende niveaus

Het Triple P-programma onderscheidt vijf niveaus van ondersteuning met daarbij variabele aanbiedingsvormen. Samen bieden zij een samenhangend systeem van interventies dat ouders steun op maat kan bieden. De opvoedingsondersteuning kan schriftelijk of mondeling zijn, individueel of groepsgewijs en ook als zelfhulpinterventie worden aangeboden. Triple P richt zich bovendien op opeenvolgende ontwikkelingsfasen en sluit aan bij de vragen en behoeften van ouders met kinderen van verschillende leeftijden.



Interventieniveau	Doelgroep	Interventiemethode	Uitvoerders (in Nederland)
<b>Niveau 1</b> Preventie- en toeleidingsmodel	Alle ouders en opvoeders voorzien van tips en informatie over de opvoeding en ontwikkeling van kinderen.	Een preventie- en toeleidingsmodel om ouders te bereiken, te ondersteunen en waar nodig naar instellingen toe te leiden.	Landelijke media; Samenwerkende lokale en regionale instellingen.
<b>Niveau 2</b> Informatie en lezingen	Ouders met een specifieke vraag over het gedrag en/of de ontwikkeling van kinderen.	Gerichte informatie bij veelvoorkomende opvoedingsvragen. Individueel advies 2 x +/-10 minuten of een groepsgericht aanbod van lezingen.	Professionals met frequente oudercontacten zoals peuterspeelzalen, jgz-medewerkers, interne begeleiders, huisartsen etc.
<b>Niveau 3</b> Advies	Ouders met beginnende opvoedingsproblemen of zorgen over de ontwikkeling van hun kinderen.	Kortdurende individuele consultatie (gemiddeld 4 sessies van ongeveer 30 minuten) of eenmalige 2 uur-durende groepsbijeenkomsten gericht op het versterken van opvoedingsvaardigheden.	JGZ-professionals, pedagoog opvoedbureau, (school)maatschappelijk werk, MEE-consulenten.
<b>Niveau 4</b> Ondersteuning en Cursus	Ouders met kinderen met ernstige gedragsproblemen die een gerichte training in opvoedingsvaardigheden nodig hebben.	Training opvoedingsvaardigheden in 3 varianten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuele sessies (8-10);</li> <li>• Groepstraining (8 sessies);</li> <li>• Zelfhulpprogramma.</li> </ul>	Professionals in de geïndiceerde jeugdzorg of jeugd-ggz Ggv (gespecialiseerde gezinsverzorging), MEE, speciaal onderwijs. Het groepsaanbod kan bv. in samenwerking met de pedagoog van het opvoedbureau gegeven worden.
<b>Niveau 5</b> Gezinsondersteuning	Gezinnen met meervoudige gedragsproblemen van kinderen in combinatie met andere gezinsproblemen. Niveau 5 wordt ingezet indien niveau 4 geen of onvoldoende verbetering in het gedrag van het kind heeft opgeleverd omdat opvoedproblemen samenhangen met andere problemen zoals depressie, stress of relationele problematiek.	Intensief gezinsgericht programma, 4 tot 11 sessies met keuzemodules gericht op het verhogen van pedagogische vaardigheden, omgaan met stress en relatieproblemen.	Instellingen voor geïndiceerde jeugdzorg of jeugd-ggz.

Naast het kernprogramma met de vijf niveaus zijn er in de loop der jaren extra modules ontwikkeld voor specifieke doelgroepen zoals ouders van tieners (*Tiener Triple P*), ouders met kinderen met een ontwikkelingsstoornis of handicap (*Stepping Stones*), ouders die moeite hebben om hun eigen woede te hanteren en/of denken dat hun kind expres ongewenst gedrag laat zien (*Wegwijzer Triple P*), werkende ouders (*Workplace Triple P*), Aboriginal ouders (*Indigenous Triple P*), aanstaande ouders (*Baby Triple P*), ouders van kinderen met overgewicht (*Lifestyle Triple P*) en ouders die uit elkaar gaan of voor nieuw samengestelde gezinnen (*Transitions Triple P*). Op dit moment is in Australië een nieuwe module Triple P voor grootouders in ontwikkeling. In Nederland is op dit moment het kernprogramma met niveau 1 tot en met 5 voor ouders met kinderen van 0 – 12 jaar beschikbaar en niveau 3 en 4 voor ouders van tieners.



### Kosteneffectiviteit

Triple P gaat uit van het principe van kosteneffectiviteit, wat betekent dat niet meer of minder ondersteuning aan ouders wordt geboden dan die zij op dat moment nodig hebben. Sommige ouders zijn met informatie geholpen, terwijl anderen meer intensieve steun nodig hebben.

De gestructureerde en doelgerichte aanpak maakt dat in beperkte tijd toch goede resultaten kunnen worden geboekt. Kosteneffectief is ook dat er bij doorverwijzing, op een volgend interventieniveau kan worden voortgebouwd op wat al eerder aan steun geboden is. Datzelfde geldt ook in nazorgtrajecten, waarbij lokale voorzieningen het stokje weer kunnen overnemen als ouders zo nu en dan nog een steuntje in de rug nodig hebben.

### Relevant voor Nederland

De kracht van Triple P is dat alle interventies op eenzelfde pedagogische visie en theoretische basis zijn gebaseerd. Ze zijn empirisch goed gefundeerd en de verschillende niveaus sluiten op elkaar aan. Daarmee legt Triple P de basis voor een samenhangende, geïntegreerde aanpak van opvoedingsondersteuning. De doorgaande lijn is ook herkenbaar in de specifieke aandachtspunten per ontwikkelingsfase. Triple P combineert een preventieve en populatiegerichte aanpak voor alle ouders met vormen van intensieve hulp of steun aan gezinnen die met meer problemen kampen. Deze ketenaanpak bevordert de samenwerking tussen lokale en regionale jeugdzorg en geeft het programma een meerwaarde. Triple P voorziet in de behoefte aan een toegankelijk programma voor opvoedingsondersteuning dat *evidence based* is en praktisch uitvoerbaar binnen reguliere settings. Dat kan een belangrijke kwaliteitsimpuls opleveren binnen het bestaande aanbod aan opvoed- en opgroeihulp voor ouders. Aantrekkelijk is ook dat Triple P een inhoudelijk model en een goed onderbouwd pedagogisch kader kan bieden voor de invulling van een ondersteuningsaanbod voor ouders binnen de nieuw te vormen Centra voor Jeugd en Gezin.

### Implementatie Triple P

In Nederland heeft een succesvolle proefinvoering van het Triple P-programma plaatsgevonden in de regio's Leiden en 's-Hertogenbosch (Boxtel en Schijndel). De proefinvoering werd begeleid door het Trimbos-instituut en NIZW Jeugd, sinds 2007 Nederlands Jeugdinstituut, in samenwerking met Triple P International in Australië. De proefimplementatie ging gepaard met een effectonderzoek en procesevaluatie van het Trimbos-instituut in samenwerking met de Radboud Universiteit van Nijmegen. Uit de procesevaluatie kwam naar voren dat Triple P veel houvast biedt aan professionals en dat er meer samenwerking is ontstaan dan voorheen tussen de instellingen die opvoeden en gezinsondersteuning bieden. De rol van de lokale overheden en van de staf/het beleidskader van de betrokken instellingen is cruciaal voor het scheppen van goede voorwaarden voor invoering en het bevorderen van samenwerking. De ontwikkeling van Triple P en het onderzoek naar de uitgevoerde interventies was mogelijk dankzij de financiële steun van het fonds ZonMW.

Inmiddels wordt Triple P op grote schaal ingevoerd in meer dan 150 gemeenten en zijn er meer dan 8000 professionals getraind. Daarnaast zijn er in veel provincies en gemeenten initiatieven om met het programma te starten. Dit wordt beïnvloed door het feit dat Triple P een geschikt basisprogramma lijkt te zijn om de opvoedingsondersteuning in de lokale Centra voor Jeugd en Gezin meer fundamenteel te geven. Het biedt een duidelijke pedagogische visie en het bevordert eenheid van taal als verschil-

lende instellingen in dit programma samenwerken. Het Triple P-programma heeft ook buiten Australië zijn waarde al bewezen in een aantal andere landen zoals de Verenigde Staten, Canada, Schotland, Zwitserland, Duitsland en Hong Kong. Tegelijk met Nederland is ook Vlaanderen gestart met een proef-invoering van het programma.

### Evidence based

In Australië is Triple P uitgebreid onderzocht in twaalf RCT's (*Randomised Control Trials*) op grond waarvan het programma als *evidence based* kan worden beschouwd. Dit geldt in het bijzonder voor de interventies op niveau 3, 4 en 5. De onderzoeksresultaten zijn positief, ook bij follow-uponderzoek na 1 of 2 jaar. In verschillende landen en diverse werksettings laat het onderzoek zien dat gedragsproblemen van kinderen verminderen en de competentie van ouders toeneemt.

### Resultaten in Nederland

Inmiddels zijn ook de resultaten bekend van het Nederlandse onderzoek naar Triple P. Dat toont aan dat het opvoedingsgedrag, de competenties en tevredenheid van ouders duidelijk meer verbeteren bij ouders die het Triple P-programma volgden dan bij ouders die het reguliere aanbod kregen. Dit betekent dat disfunctionele opvoedingsstijlen, die samenhangen met het ontstaan van probleemgedrag bij kinderen, aanzienlijk zijn afgenomen. Bij de kinderen zelf valt een aanzienlijke verbetering te constateren bij emotionele en gedragsproblemen en de problemen met leeftijdsgenoten. Dit effect doet zich ook voor bij de reguliere hulpverlening, maar het gedrag van kinderen van wie de ouders Triple P- ondersteuning kregen, werd socialer dan van de kinderen uit de controlegroep. Gedragsproblemen namen na drie maanden duidelijk meer af bij kinderen wier ouders de intensieve training van Triple P volgden dan bij de gezinnen die gebruik maakten van het reguliere hulpaanbod. Bij deze laatste groep namen de gedragsproblemen van de kinderen weer iets toe na drie maanden. Deze resultaten wijzen erop dat als de opvoedingsstijl en de competenties van ouders verbeteren, blijvende gedragsveranderingen bij het kind het gevolg kunnen zijn. Ten slotte scoort Triple P ook beter dan het reguliere aanbod in het verminderen van depressieve gevoelens en angst- en stressklachten bij ouders. Onder leiding van het Trimbos-instituut is een onderzoek (RCT) gestart naar het effect van de Triple P- interventies op niveau 4 en 5 bij ouders met kinderen met ernstige gedragsproblemen en daarmee samenhangende opvoedproblemen in het gezin.

Nederlands  
Jeugd  
instituut



© 2010 Nederlands Jeugdinstituut/ NJI  
Tekst: Geraldien Blokland en Jacqueline van Rijn  
Concept en creatie: Triple P Communications

### Meer informatie

Voor meer informatie over Triple P kunt u contact opnemen met:

#### Jacqueline van Rijn, Nederlands Jeugdinstituut

Functie: Programma manager  
tel. 030 230 67 28 / email: j.vanrijn@nji.nl  
(voor informatie over implementatie en kosten van het programma)

#### Krista Okma, Nederlands Jeugdinstituut

Functie: Senior adviseur  
tel. 030 230 64 53 / email: k.okma@nji.nl  
(voor informatie over de inhoud van het programma en de trainingen)

#### Lot Verbij, Triple P Communications

tel. 020 427 00 12 / email: lot@triplepcommunications.net  
(preventie- en toeleidingsmodel en communicatie)

#### Ireen de Graaf, Trimbos-instituut

Functie: Senior wetenschappelijk medewerker  
tel. 030 297 11 00 / email: igrAAF@trimbos.nl  
(voor informatie over onderzoek)

Zie voor aanvullende achtergrondinformatie onderstaande websites:

- [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)
- [www.triplep-nederland.nl](http://www.triplep-nederland.nl)
- [www.triplep.net](http://www.triplep.net) (Australische website)
- [www.pfsc.uq.edu.au](http://www.pfsc.uq.edu.au) (onderzoeksgegevens)
- [www.jeugdinterventies.nl](http://www.jeugdinterventies.nl)

### Literatuur

#### Blokland, G. (2007)

*Triple P; een veelbelovend model voor opvoedingsondersteuning*. Handboek JGZ p. 30/17-30/39. Elsevier.

#### Graaf, I. de, en Bohlmeijer, E. (2006)

*Triple P: positief pedagogisch programma. Opvoedingsondersteuning ter preventie van (ernstige) gedragsproblemen bij kinderen*. Procesevaluatie. Utrecht: Trimbos-instituut.

#### Janssens, J., Graaf, I. de, en Onrust, S.

*Eerste resultaten effectonderzoek naar Triple P niveau 3 en 4*. Trimbos-instituut | Radboud Universiteit.

#### Sanders, M.R., Turner, K.M.T., Markie-Dadds, C. (2002)

*The development and dissemination of the Triple P Positive Parenting Program: A multilevel, evidence based system of parenting and family support*. *Prevention Science* 3: p. 173-189.

#### Sanders, M.R., Markie-Dadds, C., Turner, K.M.T., Brechman-Toussaint, M. (2002)

*Triple P Positive Parenting Program: A guide to the system*. Brisbane: Triple P International.