

Positief Opvoeden, Triple P in de jeugdgezondheidszorg

Ouders effectief ondersteunen bij opvoeden en ouderschap

Een belangrijke taak van de Nederlandse jeugdgezondheidszorg (JGZ) is het ondersteunen van ouders bij vragen over opvoeden en ouderschap¹. Van alle ouders komt 94% regelmatig in contact met de JGZ, onder andere door afspraken op het consultatiebureau. Bij meer dan de helft van alle JGZ-organisaties wordt gebruik gemaakt van Positief Opvoeden, Triple P® (hierna Triple P). De inzet van Triple P zorgt voor een gezamenlijke positieve pedagogische visie, een groot bereik, efficiëntie en geeft praktische handvatten die echt werken.

Deze folder is bedoeld voor gemeenten en JGZ-organisaties. De folder laat de meerwaarde zien van het programma Triple P voor het ondersteunen bij vragen over opvoeden en ouderschap.

Kleine veranderingen, grote verschillen

Triple P is een bewezen effectief programma² 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 'one-size-fits-all' programma is. Het is een systeem met verschillende niveaus van ondersteuning, om aan te sluiten bij de behoefte van gezinnen. Het Triple P-systeem heeft de volgende voordelen:

- Ouders de mate van ondersteuning bieden die zij nodig hebben.
- Ouders en professionals een keuze geven in aanbestedingsvorm: individueel, groepsgericht of online.
- Toegankelijke en laagdrempelige opvoedondersteuning bieden, door professionals te scholen die al contact hebben met ouders.

Triple P kent interventies voor verschillende doelgroepen: ouders met baby's, jonge kinderen, tieners of kinderen met een beperking. Ook zijn er programma's met specifieke thema's zoals gezonde leefstijl en echtscheiding. Zie voor een overzicht de [algemene Triple P-folder](#).

¹ Als gesproken wordt over ouders bedoelen we hiermee vaders en moeders, opa's en oma's, andere familieleden of personen die een opvoedende rol hebben voor kinderen of tieners in de thuissituatie.

² Triple P is opgenomen in de Databank Effectieve jeugdinterventies.

Baby Triple P is een nieuwe interventie gericht op het ouderschap in de periode van zwangerschap en het eerste levensjaar. Er is een online variant en een groepsprogramma beschikbaar. Er wordt stilgestaan bij de ontwikkeling van de baby, de band tussen ouder en kind (ouder-kind relatie), coping mechanisme en partnersteun. In het kader van Kansrijke Start kan Baby Triple P een aanvulling zijn op het bestaande aanbod voor alle ouders.



Triple P binnen de jeugdgezondheidszorg

Ter bevordering van de gezondheid en ontwikkelingskansen van alle kinderen is een landelijke, sectorbrede agenda ontwikkeld: de JGZ-preventieagenda. Deze heeft vier pijlers: hechting, ouderschap, weerbaarheid en gezondheid³. Ouders en opvoeders hebben een grote invloed op de ontwikkeling van hun kinderen en tieners. Denk aan taalontwikkeling, sociale vaardigheden, emotieregulatie, schoolse vaardigheden en lichamelijke gezondheid. Investeren in opvoedvaardigheden en ouderschap is investeren in de toekomst. Positief opvoeden en ouderschap vergroot sociale vaardigheden, welbevinden en participatie van kinderen en jongeren. Daarnaast voorkomt het negatief gedrag zoals gedragsproblemen, pesten, uitval en ernstige neerslachtigheid.

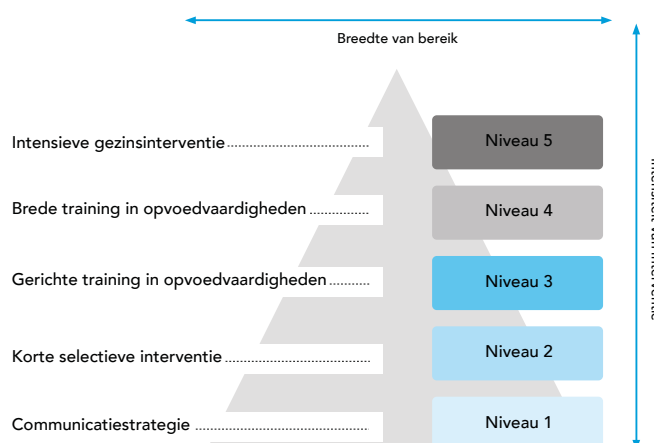
“Triple P voorziet in de behoefte aan een toegankelijk basisprogramma voor opvoedondersteuning, dat evidence based is en positief gericht is op ouders in hun taak van opvoeder. Door de invoering van het Triple P-programma heeft de jeugdgezondheidszorg de mogelijkheid om de kwaliteit van haar opvoedondersteuning inhoudelijk te versterken en up-to-date te brengen.”

Dit was één van de overwegingen van de GGD Twente om te kiezen voor Triple P.

Binnen veel JGZ-organisaties wordt hiervoor gebruik gemaakt van Triple P. Door de inzet van Triple P worden ouders vroegtijdig en effectief ondersteund bij veelvoorkomende en alledaagse vragen over opvoeden en ouderschap.

Verskillende niveaus: collectieve, selectieve of geïndiceerde preventie

Met **Triple P niveau 2 Kort Adviesgesprek** ondersteunen jeugdartsen of jeugdverpleegkundigen ouders in 1 of 2 korte gesprekken bij het ontwikkelen van een gerichte opvoedaanpak, bijvoorbeeld voor het omgaan met driftbuien, 's nachts in bed blijven, uitgaan en brutaal gedrag. Daarnaast zijn er algemene tipsheets die ondersteunen bij het omgaan met stress, depressie na de bevalling en werk en gezin combineren.



³ JGZ Preventieagenda Jeugdgezondheid, voor nu en later.
Zie ook <https://www.ncj.nl/wp-content/uploads/media-import/578c04e3-f04e-4079-a698-7fddc54ba17a.pdf>.

“Je kunt Triple P niveau 2 Kort Adviesgesprek snel en makkelijk toepassen. Het levert tijds winst op. Ik heb tijdens het spreekuur maar 15 minuten per gezin. Nu kan ik in korte tijd de situatie uitvragen en iets meegeven. Dat is heel waardevol.”

Karine Pasmans, jeugdverpleegkundige bij JGZ ZHW

Voor jeugdverpleegkundigen die meer ruimte hebben voor de ondersteuning van ouders bij de opvoeding, bijvoorbeeld via een opvoedspreekuur of huisbezoek, is **Triple P niveau 3 Eerstelij**n een passende interventie. Binnen deze interventie wordt in maximaal 4 gesprekken een opvoedaanpak ontwikkeld, geoefend en geëvalueerd.

Er zijn ook JGZ-organisaties die meer intensieve ondersteuning bieden, bijvoorbeeld door de inzet van pedagogisch gezinsbegeleiders. Hiervoor zijn er goede ervaringen met de inzet van **Triple P niveau 4 Standaard**.

JGZ-organisaties met een cursusbureau zetten vaak ook groepsgerichte interventies van Triple P in: **lezingen, workshops en/of oudercursussen**. Tot slot zijn er verschillende online cursussen voor ouders, die goed passen bij de invulling van de collectieve preventietaak van de JGZ.

Waarom Triple P?

Triple P is opgenomen in de Databank Effectieve jeugdinterventies en de Interventiedatabase Gezond en Actief Leven.



Triple P is opgenomen in 13 Nederlandse richtlijnen waaronder de richtlijnen opvoedondersteuning, ADHD en ernstige gedragsproblemen.



Gezamenlijke positieve pedagogische visie

“Het JGZ-werk omvat meer dan alleen individuele zorg, het is publieke gezondheidszorg voor de jeugd. De JGZ adviseert gericht op het brede gebied van preventie in al haar onderdelen; selectief, geïndiceerd en collectief en legt de verbinding tussen het sociale en medische domein”.⁴

Triple P gaat uit van een publieke gezondheidsbenadering. Dit houdt in: voor alle ouders goede informatie over ouderschap en opvoeden, voor een grote groep ouders lichte ondersteuning en voor een kleine groep ouders intensievere hulp. Deze integrale benadering zorgt voor een gezamenlijke pedagogische visie en uitgangspunten in een regio, gemeente of organisatie.

De JGZ vervult een belangrijke rol bij het normaliseren van het praten over opvoeden. Door informatie te geven aan ouders en opvoeders zoals via de Groeigids, de eigen website, een online magazine Positief Opvoeden of een campagne over opvoeden en ouderschap.



Online magazine Goed voor jezelf zorgen als ouder.

Doordat meerdere disciplines met interventies van Triple P kunnen werken, ontstaat er een sterke gezamenlijke pedagogische visie en structuur. Voor ouders ontstaat een doorgaande lijn – van zwangerschap, jonge kind, schoolkind naar tieners – waarin professionals dezelfde taal spreken, de interventies op elkaar aansluiten en eenduidige adviezen gegeven worden.

⁴ Landelijk Professioneel Kader (LPK), preventie als drijfveer | ruimte voor vakmanschap | passende zorg op maat voor JGZ-professionals, -management en gemeenten, juli 2022.



Groot bereik

- Triple P geeft ouders eenvoudige en praktische strategieën die ze kunnen aanpassen aan hun eigen waarden, overtuigingen en behoeften. Het programma is hierdoor geschikt voor ouders met verschillende achtergronden⁵.
- Er zijn folders beschikbaar over meer dan 60 verschillende thema's, waardoor ze kunnen worden ingezet voor de ondersteuning van ouders met uiteenlopende vragen. Deze tipsheets zijn beschikbaar in meerdere talen. Er wordt gewerkt aan het digitaliseren van de informatie.
- Triple P kan worden ingezet voor ouders met kinderen van 0 tot 16 jaar en kan ook aanstaande ouders voorbereiden op het ouderschap. Hierdoor ontstaat er een doorgaande lijn in advies en visie.

Efficiënt

- De structuur van het programma geeft veel houvast, professionals geven aan dat ze snel tot de kern komen en ouders in korte tijd daadwerkelijk verder kunnen helpen.
- Door ouders al in een vroeg stadium te ondersteunen bij kleine opvoedvragen en -problemen, worden grotere problemen met de bijbehorende professionele hulp voorkomen.
- De online programma's zijn voor veel ouders een uitkomst omdat die zelfstandig en in eigen tijd gevolgd kunnen worden.

"Triple P helpt ons gestructureerd te werken en snel tot de kern te komen. Door de vragen die je stelt binnen Triple P wordt snel duidelijk wat er aan de hand is. Daarnaast zet je ouders aan het werk. We zijn als professionals snel geneigd om met oplossingen te komen, maar het is krachtiger als ouders zelf een oplossing bedenken. Dan weet je dat die bij hen past."

Karin Verheijen, staf- en jeugdverpleegkundige JGZ Zuid-Holland West

⁵ [Triple-P-Divers_2923_web-1.pdf\(verwey-jonker.nl\)](#)



Het werkt

- De programma's van Triple P kunnen emotionele, gedrags- en mentale problemen bij kinderen en tieners voorkomen en verminderen⁶. Ook kan kindermishandeling en uithuisplaatsing worden voorkomen^{7,8,9}. Ouders ontwikkelen tijdens de Triple P-programma's zelfvertrouwen, coping vaardigheden en inzicht in de eigen behoeften en de behoeften van hun kind.
- Ouders bepalen zelf aan welke doelen zij willen werken, zij kiezen de strategieën die bij hen, hun gezin en hun doelen passen. Er wordt aansluiting gezocht bij de behoeften en mogelijkheden van de ouder en de al aanwezige competenties. Dit werkt: ouders ontwikkelen een positievere opvoedingsstijl, zijn meer tevreden over de opvoeding en hebben meer zelfvertrouwen.
- Triple P is het meest onderzochte opvoedprogramma ter wereld. Er wordt al meer dan 40 jaar onderzoek gedaan naar het programma, zowel uitgevoerd door universiteiten als door praktijkorganisaties. Er zijn meer dan 700 gepubliceerde artikelen, onderzoeken en effectiviteitsstudies in meer dan 37 landen, waaronder 170 gerandomiseerde effectonderzoeken (RCT's). Alle beschikbare publicaties zijn te vinden op: <https://pfsc-evidence.psy.uq.edu.au>.

"Ik vind het heel belangrijk om steeds terug te gaan naar de ouder, zij hebben de sleutel in handen. Dus ik luister, stel open vragen, vraag hen of ze me meer kunnen vertellen. Ook geloof ik in het werken vanuit het positieve. Triple P geeft me daarvoor handvatten."

Mirjan Wieffer, jeugdverpleegkundige Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek

Kosteneffectiviteit

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beveelt Triple P aan ter preventie van kindermishandeling¹⁰. Triple P is een kosteneffectief programma. In minder en kortere gesprekken worden dezelfde resultaten bereikt als met reguliere zorg¹¹. In het rapport 'Investeren in opvoeden en opgroeien loont!' van Actiz wordt doorgerekend dat Triple P € 400,- oplevert per kind. Dit komt door de preventie van gedrags- en opvoedproblemen op langere termijn en vermindering van maatschappelijke uitval¹².

6 Lindsay, G., & Strand, S. (2013). Evaluation of the national roll-out of parenting programmes across England: The parenting early intervention programme (PEIP). *BioMed Central*, 13, 972.

7 Prinz, R.J., Sanders, M.R., Shapiro, C.J., et al. (2009). Population-based prevention of child maltreatment: The U.S. Triple P system population trial. *Prevention Science*, 10 (1-12). <https://doi.org/10.1007/s11121-009-0123-3>.

8 Prinz, R.J., Sanders, M.R., Shapiro, C.J., et al. (2016). Addendum to "Population-based prevention of child maltreatment: The U.S. Triple P system population trial". *Prevention Science*, 17, 410-416. <https://doi.org/10.1007/s11121-016-0631-x>.

9 Prinz, R.J. (2017). Assessing child maltreatment prevention via administrative data systems: A case example of reproducibility. *Child Abuse & Neglect*, 64, 13-18. 5. United Nations Office on Drugs and Crime. *Compilation of Evidence-Based Family Skills Training Programmes*. Retrieved from: www.unodc.org.

10 World Health Organization (2009). *Preventing violence through the development of safe, stable and nurturing relationships between children and their parents and caregivers*. Series of briefings on violence prevention: The evidence. Geneva, Switzerland: WHO.

11 Onrust, S.A., De Graaf, I.M., & Van der Linden, D. (2012). De meerwaarde van Triple P. Resultaten van een gerandomiseerde effectstudie van de Triple P gezinsinterventie bij gezinnen met meervoudige problematiek. *Kind en Adolescent*, 33, 60-74.

12 Prinsen, B., Steinbuch-Linstra, I., Krähe, A.J. (2015). Investeren in opvoeden en opgroeien loont! *JGZ Tijdschrift voor jeugdgezondheidszorg*, 47, 6-9.



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 effectieve implementatie en borging van deze programma's, hiervoor is een implementatiemodel beschikbaar met verschillende hulpmiddelen.

Contact

Bent u nieuwsgierig geworden en wilt u verder praten over de mogelijkheden voor uw organisatie? Neem dan contact op met Triple P Nederland, onderdeel van Stichting Families Foundation:

Stichting Families Foundation
Koninginneweg 97
1211 AP Hilversum
035 - 7370757 / 7370758

contact.nl@triplep.net