

POSITIEF OPVOEDEN, TRIPLE P

VOOR IEDERE OUDER

KLEINE VERANDERINGEN, GROTE VERSCHILLEN

Positief Opvoeden, 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.

De programma's van Triple P kunnen emotionele, gedrags- en mentale problemen bij kinderen en tieners voorkomen en verminderen¹. Ook kan kindermishandeling en uithuisplaatsing worden voorkomen^{2,3,4}. Ouders ontwikkelen tijdens de Triple P programma's zelfvertrouwen, coping vaardigheden en inzicht in de eigen behoeften en de behoeften van hun kind.

"KINDEREN DIE OPGROEIEN MET POSITIEF OPVOEDEN HEBBEN MEER KANS OM DE VAARDIGHEDEN TE ONTWIKKELEN DIE ZE NODIG HEBBEN, VOOR SCHOOL, OM VRIENDSCHAPPEN OP TE BOUWEN EN OM ZICH GOED TE VOELEN OVER ZICHZELF.

OOK HEBBEN ZE VEEL MINDER KANS OM EMOTIONELE OF GEDRAGSPROBLEMEN TE ONTWIKKELEN ALS ZE OPGROEIEN. DAARNAAST VOELEN OUDERS DIE POSITIEVE OPVOEDVAARDIGHEDEN GEBRUIKEN ZICH ZEKERDER EN COMPETENTER IN HET DAGELIJKSE GEZINSLEVEN. ZE ERVAREN MINDER STRESS, ZIJN MINDER SOMBER EN HEBBEN MINDER CONFLICTEN MET HUN PARTNER OVER OPVOEDEN."

PROFESSOR MATT SANDERS,
OPRICHTER POSITIEF OPVOEDEN, TRIPLE P

WAT MAAKT TRIPLE P UNIEK?



HET MEEST ONDERZOCHE
OPVOEDPROGRAMMA TER
WERELD⁵



HEEFT WERELDWIJD
MEER DAN 4 MILJOEN
KINDEREN EN GEZINNEN
ONDERSTEUND



EFFECTIEF IN
VERSCHILLENDE CULTUREN
EN SOCIAAL-ECONOMISCHE
GROEPEN

HET TRIPLE P SYSTEEM

Positief Opvoeden, 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 behoeften van gezinnen. Het Triple P systeem heeft als doel:

- Ouders de mate van ondersteuning bieden die zij nodig hebben (kortdurende of intensieve gezinsinterventies).
- Ouders en professionals een keuze geven in de aanbiedingsvorm (individuele begeleiding, workshops of cursussen in groepen, zelfhulp of online cursus).
- Toegankelijk en laagdrempelig voor veel ouders, door professionals te scholen die al contact hebben met ouders.
- Interventies voor verschillende doelgroepen, ouders van kinderen van 0-12 jaar, tieners en kinderen met een beperking.



“SOMMIGE OUDERS HEBBEN ALLEEN MAAR EEN PAAR TIPS NODIG; EEN PAAR IDEEËN OM HEN BIJVOORBEELD TE HELPEN EEN BEDRITUEEL IN TE VOEREN OF HOE ZE KUNNEN REAGEREN ALS HUN KIND AF EN TOE NIET MEEWERKT. ANDEREN KUNNEN IN EEN CRISIS ZITTEN EN MEER HULP NODIG HEBBEN. TRIPLE P IS DUS GEBASEERD OP HET IDEE DAT WE OUDERS PRECIES DE JUISTE HOEVEELHEID ONDERSTEUNING GEVEN DIE ZE NODIG HEBBEN.”

PROFESSOR MATT SANDERS,
Oprichter Positief Opvoeden,
Triple P

Meer informatie over de specifieke interventies is te vinden in bijlage 1.

HOE WORDT HET PROGRAMMA UITGEVOERD?

Positief Opvoeden, Triple P, gaat uit van een publieke gezondheidsbenadering. Voor álle ouders goede informatie over ouderschap en opvoeden, voor een grote groep ouders lichte ondersteuning en voor een kleine groep ouders intensieve hulp. Deze integrale benadering zorgt voor een gezamenlijke pedagogische visie en uitgangspunten in een regio, gemeente of organisatie. Het programma wordt in Nederland uitgevoerd door de jeugdgezondheidszorg, wijkteams, jeugdzorginstanties, onderwijs en kinderopvang.

MATERIALEN VOOR OUDERS EN PROFESSIONALS

Positief Opvoeden, Triple P, heeft een breed aanbod aan materialen, zoals brochures over positief opvoeden, tipsheets met informatie over veelvoorkomende opvoedvragen, werkboeken voor ouders, werkbladen, dvd's/video's en handboeken voor professionals. Diverse oudermaterialen zijn vertaald in meerdere talen.

WAAROM TRIPLE P?

Positief Opvoeden, Triple P wordt door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) aangemerkt als opvoedprogramma om kindermishandeling te voorkomen⁶. Triple P is een kosteneffectief programma. In minder en kortere gesprekken worden dezelfde resultaten bereikt als reguliere zorg⁷. In het rapport 'Investeren in opvoeden en opgroeien loont!' van Actiz wordt doorgerekend dat Triple P € 400,- oplevert per kind (door de preventie van gedrags- en opvoedproblemen op langere termijn en vermindering van maatschappelijke uitval).⁸

Positief Opvoeden, Triple P is opgenomen in professionele richtlijnen, waaronder de *Richtlijn Opvoedondersteuning* van de JGZ en verschillende richtlijnen voor jeugdhulp en jeugdbescherming. Triple P is opgenomen in de *Databank Effectieve Interventies*.

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Positief Opvoeden, Triple P, is één van de meest onderzochte opvoedprogramma's 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 onderzoeken (RCT's). Alle beschikbare artikelen zijn te vinden op: <https://pfsc-evidence.psy.uq.edu.au>.

Onderzoek laat zowel effecten zien voor kinderen als ouders:



MINDER GEDRAGS- EN EMOTIELE PROBLEMEN BIJ KINDEREN EN JONGEREN



MINDER GEBRUIK VAN INEFFECTIEVE OPVOEDSTRATEGIEËN, MINDER STRESS, DEPRESSIE EN ANGST



TOENAME ZELFVERTROUWEN VAN OUDERS EN OPVOEDCOMPETENTIE

"TRIPLE P HEEFT EEN HELE STERKE INHOUD EN HET IS MOOI DAT HET INTERNATIONAAL GEBRUIKT WORDT. IK HEB ERVAN GEPROFITEERD OMDAT DE BOEKEN OOK IN HET ARABISCH VERTAALD ZIJN. DE PRAKTISCHE VAARDIGHEDEN MIDDELS ROLLENSPEL HEB IK ALS ZEER WAARDEVOL ERVAREN. DAAR LEER JE ZIEN DAT JE ALS OUDERS ZELF HET STUUR IN HANDEN HEBT EN DAARIN JE EIGEN PLAN VAN AANPAK KUNT INVOEREN. EEN POSITIEVE RELATIE OPBOUWEN MET JE KIND VOND IK ERG BELANGRIJK. DAT IS DE BASIS, HET FUNDAMENT VAN POSITIEF OPVOEDEN."

FATIMA HASSO

TRIPLE P GETRAINDE PROFESSIONAL,
STICHTING OMNIA JEUGDZORG

SUCCESSVOLLE IMPLEMENTATIE

Alle professionals die Triple P in Nederland in de praktijk willen toepassen, volgen eerst een training bij *Stichting Families Foundation*. Om goede resultaten te kunnen bereiken met het programma, is naast een inhoudelijke training ook aandacht nodig voor de implementatie en borging van Triple P in de organisatie, gemeente of regio. Families Foundation heeft een implementatiemodel beschikbaar⁹ en kan organisaties en gemeenten helpen bij dit proces, ongeacht de schaalgrootte van invoering. Het implementatiemodel ondersteunt een succesvolle en duurzame implementatie van Positief Opvoeden, Triple P.

REFERENTIES

1. 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.
2. Prinz, R.J., Sanders, M.R., Shapiro, C.J., Whitaker, D.J., & Lutzker, J.R. (2009). Population-based prevention of child maltreatment: The US Triple P System Population Trial. *Prevention Science*, 10, 1-12.
3. Prinz, R.J., Sanders, M.R., Shapiro, C.J., Whitaker, D.J., & Lutzker, J.R. (2016). Addendum to "Population-based prevention of child maltreatment: The US Triple P System Population Trial". *Prevention Science*, 17, 1-7.
4. 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
6. 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.
7. 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.
8. Prinsen, B., Steinbuch-Linstra, I., Krähe, A.J. (2015). Investeren in opvoeden en opgroeien loont! *JGZ Tijdschrift voor jeugdgezondheidszorg*, 47, 6-9.
9. McWilliam, J., Brown, J., Sanders, M. R. & Jones, L. (2016). Triple P Implementation Framework: The role of purveyors in the implementation and sustainability of evidence-based programs. *Society for Prevention Research*, 16, 636-645

CONTACT

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

BIJLAGE 1 - INTERVENTIES VAN POSITIEF OPVOEDEN, TRIPLE P

Alle Triple P-interventies zijn beschikbaar voor ouders van kinderen van 0-12 jaar en voor ouders van tieners, tenzij het anders is vermeld.

NIVEAU 1	
Communicatiestrategie Positief Opvoeden	De communicatiestrategie Blijf Positief heeft als doel om ouders bewuster te maken van het belang van opvoeden en het stigma op het vragen om opvoedhulp weg te nemen. Het wil ervoor zorgen dat zoveel mogelijk ouders weten welke hulp er is, wat het inhoudt en waar ze passende hulp eenvoudig kunnen vinden.
NIVEAU 2	
Triple P Seminars	Een serie van drie seminars (lezingen) van anderhalf uur, die gaan over veelvoorkomende opvoeduitdagingen. Ouders kunnen kiezen of ze één, twee of alle drie de seminars willen volgen.
Triple P Kort Adviesgesprek	Een paar korte gesprekken als ouders een vraag of lichte zorg hebben over de opvoeding. In het eerste gesprek worden meteen al een paar passende tips met de ouder uitgewerkt.
NIVEAU 3	
Triple P Eerstelijns	Korte en flexibele ondersteuning voor ouders van kinderen met lichte tot matige zorgen of problemen. Dit wordt meestal in ongeveer vier coachingssessies (20-30 minuten) aan ouders gegeven, waar nodig met een actieve vaardigheidstraining voor ouders.
Triple P Workshops	De workshops focussen op één specifieke opvoedvraag in een twee uur durende groepsbijeenkomst. Voor ouders van kinderen van 0-12 zijn de onderwerpen: leren luisteren, een goed slaappatroon ontwikkelen, ruzie en agressie en boodschappen doen. Voor ouders van tieners zijn er andere onderwerpen: omgaan met emoties van tieners, zelfstandigheid stimuleren, ruzie in het gezin verminderen en tieners laten meewerken.
NIVEAU 4	
Triple P Oudercursus	Een matig intensieve opvoedcursus voor matige tot ernstige emotionele of gedragsproblemen. De cursus kan ook preventief worden aangeboden om een positieve ontwikkeling te stimuleren. Het wordt meestal aangeboden aan ouders in de vorm van vier groepsbijeenkomsten van twee uur, gevolgd door gemiddeld drie individuele (telefonische) sessies met elk gezin. Het wordt afgesloten met wederom een laatste groepsbijeenkomst van twee uur.
Triple P Standaard	Een intensief opvoedprogramma voor matige tot ernstige emotionele of gedragsproblemen. Het bestaat uit gemiddeld tien individuele sessies die meestal bij ouders thuis worden gegeven, al kan het ook in de instelling plaatsvinden.
Triple P Online	Een online opvoedcursus van acht sessies (zes sessies voor ouders van tieners - binnenkort beschikbaar) voor ouders die de voorkeur geven aan online ondersteuning of ouders die geen tijd, zin of mogelijkheden hebben om een groepscursus bij te wonen. Triple P Online laat ouders kennismaken met de 17 belangrijkste opvoedvaardigheden en biedt een mix van video's, werkbladen, tipsheets en online opdrachten.
NIVEAU 5	
Triple P Plus	Een intensief programma, op maat gemaakt voor de betreffende ouder (van twee tot elf sessies), voor gezinnen waar het ouderschap en de opvoeding bemoeilijkt wordt door factoren als partnerconflicten of mentale problemen. Triple P Plus wordt gebruikt in combinatie met Triple P Standaard of Triple P Oudercursus. Er zijn drie verschillende modules: oefenen van opvoedvaardigheden, copingvaardigheden en partnersteun.
SPECIFIEKE PROGRAMMA'S POSITIEF OPVOEDEN	
Positief Opvoeden, Triple P biedt ook een aantal specifieke programma's aan, zoals Stepping Stones, voor ouders van kinderen met een beperking. Family Transitions is specifiek ontwikkeld voor ouders in een (echt)scheidingssituatie en de cursus Lifestyle is voor ouders van kinderen met obesitas of overgewicht. Kijk op de website voor meer informatie over deze specifieke Triple P-programma's.	
Positief Opvoeden Kinderopvang (PECE)	
PECE staat voor Positive Early Childhood Education en is een online programma voor pedagogisch medewerkers in de kinderopvang, gebaseerd op Positief Opvoeden, Triple P. Het programma bestaat uit vier modules waarin 22 strategieën worden aangeboden waarmee sociale en emotionele vaardigheden, een positieve leerhouding en nieuw gedrag bij kinderen wordt gestimuleerd. Pedagogisch medewerkers volgen hun eigen online programma waardoor ze persoonlijke leerdoelen kunnen opstellen en vaardigheden kunnen oefenen waar ze behoefte aan hebben.	