

Wildgroei aan groepstrainingen – een vloek of een zegen?

Max Guldner, klinisch psycholoog / psychotherapeut, werkt bij Bascule Academisch Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie te Amsterdam op de polikliniek voor emotionele stoornissen.

Als we internet mogen geloven dan is er voor kinderen en jeugdigen een enorm aanbod aan trainingen gericht op het vergroten van het zelfvertrouwen, het versterken van de weerbaarheid en het aanleren van sociale vaardigheden. Je krijgt ruim 24.000 hits bij de meest gebruikte zoekmachine op internet als je de woorden school en sociale vaardigheidstraining intypt en nog eens ruim 23.000 hits als je op zelfvertrouwen en basisschool zoekt. De bureaus die de trainingen aanbieden hebben vaak zeer illustere namen zoals 'Powerkids', 'Second Wind', 'Rots en water', 'Levensvaardigheden' of eenvoudig 'Brugklastraining voor groep acht' om te leren wat je in je agenda schrijft of hoe je nieuwe vrienden maakt op de middelbare school. Dus toch een 'markt van welzijn en geluk'! De vraag is natuurlijk of er iets mis is met het aanbieden van trainingen die het zelfvertrouwen, de weerbaarheid en de sociale vaardigheden van kinderen en jeugdigen vergroten. Immers, het hebben van een gezond zelfvertrouwen, het beschikken over een zekere mate van weerbaarheid en kunnen putten uit voldoende sociale vaardigheden zijn beschermende factoren in relatie tot het ontstaan van problemen. Bovendien is voor-

komen beter dan genezen. Zeker is het toe te juichen dat deze preventieve activiteiten veel kinderen en jeugdigen bereiken, maar tegelijkertijd is er de vraag wat de kwaliteit en het effect van al deze activiteiten is.

Neem het fenomeen Challenge Day of *Over de streep* zoals de documentaire heet die door de KRO in mei vorig jaar werd uitgezonden. Doel van Challenge Day is het stimuleren van verbondenheid tussen de leerlingen, het versterken van de emotionele en morele competentie van de leerlingen en het stimuleren van een positieve sociale interactie waarin respect en medeleven centraal staan. Het zijn op het oog eenvoudige oefeningen die bijzonder veel losmaken bij de jongeren en duidelijk het individuele leed laat zien. Door de ontboezemingen van de individuele leerling en de confrontatie met het leed en pijn in het leven van de ander ontstaat onderling begrip en respect dat voorheen niet of onvoldoende aanwezig was. Ook na een half jaar bleek tijdens de herhaling van de documentaire, aangevuld met enkele interviews, dat de deelnemers een hechte groep waren geworden en zich nog steeds konden verbazen over de persoonlijke en vaak pijnlijke

zaken die ze gehoord hebben van anderen. De directeur van de school beschrijft de verandering vooral als een andere wijze van kijken naar elkaar. De presentatie mag dan Amerikaans aandoen, feitelijk is het een stoomcursus groepstherapie. In een dag tijd wordt persoonlijk leed en de daarmee gepaard gaande emoties gedeeld zonder – en misschien ligt hier ook de kracht – dat dit geanalyseerd wordt. Het wordt alleen als spiegel gebruikt om te laten zien dat geen menselijke drama ons vreemd is. Het kijken in de ziel van de ander heeft in dit geval een positief effect. Voor de kijker is het louterend en voor degene die bekeken wordt is het zich erkend voelen in zijn kwetsbaarheid.

En hoe zit het met de Nederlandse Kanjertraining die er ook op gericht is de sociale en emotionele competentie bij kinderen en jeugdigen te vergroten? De doelen verschillen niet zoveel met die van de Challenge Day, namelijk het verbeteren van de relatie tussen leerlingen onderling en tussen leerlingen en leraren en het creëren van een veilige sfeer op school, waardoor het emotioneel welbevinden van kinderen op school toeneemt. Wat wel verschilt is de wijze waarop deze doelen bereikt worden. Het gaat hier om een training waar niet alleen de kinderen bij betrokken worden maar ook de leerkracht en de ouders. In die zin is al veel meer sprake van een contextuele training of toch behandeling, ook al gaat het om preventie. De Kanjertraining kan ook curatief ingezet worden als de problemen in een klas zo hoog zijn opgelopen dat een klas niet meer functioneert. Om kanjergedrag te laten

zien moet het kind de vier gedragstypen (zie bijdrage Kanjertraining) en de gevolgen ervan kennen, moet het over de juiste sociale vaardigheden beschikken, moet het een helder beeld hebben hoe het zich wil gedragen en hoe het gezien wil worden en vervolgens moet het zijn gedrag kiezen en verantwoording nemen. Die sequentie lijkt enigszins op het *Notice, choose & act!* van Challenge Day. Het verschil echter is dat bij de laatstgenoemde training de nadruk ligt op het zich bloot durven te geven en kwetsbaar durven op te stellen, terwijl bij de Kanjertraining systematisch gebruik wordt gemaakt van gedragtherapeutische technieken zoals modeling, bekrachtiging van gewenst gedrag, het negeren van ongewenst gedrag en het aanleren van allerlei probleemoplossende vaardigheden. De kracht van deze training ligt in de eenvoud van de vier typen gedragingen waardoor kinderen gemakkelijk zijn aan te spreken op hun gedrag met verwijzing naar een van de vier gedragstypen, bijvoorbeeld ‘je laat konijngedrag zien’ als een kind zich afzijdig houdt en zich door anderen laat domineren. De Kanjertraining is een speelse manier om kinderen te helpen meer adequaat gedrag te laten zien en daarvoor ook verantwoording te nemen, ‘je kiest je gedrag zelf!’.

Van een geheel andere orde zijn de brugklustrainingen die overvloedig worden aangeboden. Allemaal zijn ze net iets anders vormgegeven. Bij de ene cursus ligt het accent op weerbaarheid en sociale vaardigheden, bij de andere op schoolse vaardigheden. Maar het doel is hetzelfde, namelijk

'kinderen niet laten verdrinken op de "grote" school'. De vraag is of deze trainingen wel nodig zijn en of ze het doel dat ze beogen ook bereiken. Zover bekend zijn er geen onderzoeksgegevens en / of follow-upgegevens van kinderen die meegedaan hebben aan een dergelijke training. Misschien is de toename van dergelijke trainingen het gevolg van het feit dat trainers de kracht van de gedragstherapie overschatten, dat wil zeggen dat het toepassen van gedragstherapeutische technieken direct ook tot gedragsverandering leidt. Willen veranderingen blijvend worden, dan moet ook blijvend geoefend worden tot dat het gewenste gedrag een automatisme is geworden. Immers, om te leren rekenen heeft een gemiddeld kind minimaal zo'n 2300 uur nodig, piano leren spelen op basisniveau kost al gauw 50 uur en mondharmonica spelen heeft een kind na een uur of 20 zodanig onder de knie dat het een paar liedjes kan spelen. Is het dan reëel om te verwachten dat het zelfvertrouwen van een kind, dat zijn hele leven enigszins verlegen en onzeker geweest is, wordt opgekrikt in minder uren dan het leren van mondharmonica spelen vergt?

Het streven naar geluk is al zo oud als de mensheid, maar is als vak relatief nieuw op scholen. Nadenken over je zelf en anderen, dus reflecteren, kan nooit kwaad. Ook hier is de kern, net zoals bij alle andere trainingen, positief over jezelf en anderen te leren denken. Van belang is wel dat de lessen lessen blijven en geen groepstherapeutische bijeenkomsten worden. Dit wordt ook onderstreept in een videoclip (www.leraar24.nl/video/1487).

Wat moeten we als kinder- en jeugdpsychotherapeuten met deze ontwikkelingen? Op het eerste gezicht lijken de trainingen vooral een preventief karakter te hebben en niet bedoeld te zijn als behandeling. Toch is die lijn niet altijd even helder, denk aan de Kanjertraining waarbij de hele context van het kind betrokken wordt bij de training. Op zich is dit toe te juichen, maar het vertoebelt wel het zicht op de vraag of de training preventief of toch alvast curatief is. En wat als persoonlijk leed en de nodige emoties worden blootgelegd zoals bij de Challenge Day? Leidt het altijd tot verbondenheid of moet de aandacht er toch van afgeleid worden omdat het toch niet in het vak of de training past? Ook hier is de scheidslijn dun tussen enerzijds zich bloot te durven geven en anderzijds zich weten af te schermen tegen te veel emotionele besmettelijkheid. Of brugklastrainingen iets toevoegen aan het welzijn van het kind is op zijn minst twijfelachtig. Hier lijkt vooral het adagium te gelden 'baat het niet, schaadt het niet' maar het kost wel geld zonder dat aange-toond is dat de doelstellingen gehaald worden en al die interventies effect hebben. Tot slot: preventie is toe te juichen mits goed onderbouwd, de scheidslijn met het curatieve wordt bewaakt en de uitvoerders niet alleen goedwillende trainers zijn maar ook opgeleid zijn in het op de juiste wijze toepassen van allerlei technieken die in elke psychotherapieopleiding onder supervisie worden geleerd.