

Algemene informatie voor professionals

Over de achtergrond van de oudertraining

De Incredible Years Training Series – Parent Program is een uit Amerika afkomstige cognitief gedragstherapeutische oudertraining in opvoedingsvaardigheden, ontworpen door Carolyn Webster-Stratton (1981, herzien in 2001 en 2011). De titel van dit programma is naar het Nederlands vertaald als ‘Pittige Jaren’. De oudertraining is bedoeld voor ouders van kinderen van 3 tot en met 8 jaar met gedragsproblemen. Incredible Years is evidence based, voor Nederland bewerkt door het Universitair Medisch Centrum Utrecht en door het Nji erkend als bewezen effectief volgens sterke aanwijzingen (dit is de hoogste mate van effectiviteit die mogelijk is in de databank van het Nji).

De oudertraining is gebaseerd op hechtingstheorie en sociale leertheorieën (met name op de coercive theory van Patterson en modeling principes) die beschrijven hoe gedrag aangeleerd wordt en hoe dit veranderd kan worden. Hieraan ten grondslag ligt het idee dat mensen kunnen veranderen als gevolg van de dagelijkse interacties met elkaar. De benadering legt de nadruk op interpersoonlijke interacties. De implicatie daarvan is dat bij opvoedproblemen zowel het gedrag van het kind als dat van de ouder moet veranderen. Ook de competentiegevoelens van ouders moeten worden vergroot, evenals hun (steun)netwerk. Hierbij wordt gefocust op het positiever laten verlopen van de interacties tussen ouder en kind, en op het veranderen van de responses van ouders op bepaalde gedragingen van het kind. Uiteindelijk moet dit leiden tot een afname van gedragsproblemen bij kinderen en verbetering van hun sociale vaardigheden.

Over de group leaders

De professionals die de training geven, worden group leaders genoemd en zijn opgeleid op HBO- of WO niveau. Zij worden geacht kennis te hebben van ontwikkelingspsychologische processen. Verder moeten zij klinische ervaring hebben met het werken met ouders en jonge kinderen (vanaf 2 jaar) en bij voorkeur ook met het werken met groepen. Daarnaast moeten ze beschikken over de juiste sociale en communicatieve vaardigheden om zich het proces van samenwerken met de ouders eigen te kunnen maken, om onderlinge steun en een veilige sfeer te kunnen bevorderen en om de structuur in de groep neer te kunnen zetten. Een oudergroep wordt altijd gegeven door twee group leaders samen.

Om aan de slag te kunnen als group leader is het volgen van een driedaagse workshop vereist. Voor certificering als groepsbegeleider (kwaliteitsborging) is een vereiste dat twee groepen zijn gegeven en dat er een video ter review aan de hoofdopleiders is voorgelegd en deze is goedgekeurd. Certificering als group leader is niet vereist om de groep te mogen geven, maar supervisie en certificering worden wel sterk aangeraden met het oog op behoud van de effectiviteit van deze oudertraining.

Over de sessies in de oudertraining

De duur van oudertraining is 14 of 18 weken, afhankelijk van de setting waar de training wordt gegeven. In de wekelijkse sessies van 2 uur wordt onder begeleiding van een therapeut onder meer gewerkt aan spelen met het kind, coachen van vaardigheden, prijzen en belonen, grenzen stellen en omgaan met ongewenst gedrag. Een groep ouders, minimaal ouders van zes kinderen, komt wekelijks bijeen. Ouders kijken onder begeleiding van twee group leaders naar videofragmenten van ouder-kind-interacties en geven hier reactie op. Op die manier ontstaan groepsdiscussies over uiteenlopende onderwerpen, waarbij ouders ervaringen met elkaar delen en elkaar tips geven. De groepsleiders maken deel uit van de groep, laten ideeën uit de ouders zelf komen en moedigen ouders aan om oplossingen voor hun eigen problemen te vinden. Elk nieuw onderwerp wordt ingeleid met een 'brainstorm', waarbij ouders samen nadenken wat het oplevert om bijvoorbeeld met je kind te spelen, maar ook over wat het lastig maakt om dit te doen. Ook wordt veel gebruik gemaakt van rollenspelen; ouders kunnen zo hun thuissituatie aan de rest van de groep laten zien, maar ook oefenen met nieuwe vaardigheden alvorens deze thuis in praktijk te brengen. Aan het einde van iedere bijeenkomst stellen ouders een doel op voor de komende week en krijgen ze oefeningen mee naar huis. Daarnaast lezen ouders wekelijks in het boek (Pittige jaren – praktische gids bij het opvoeden van jonge kinderen – Carolyn Webster-Stratton, 2007; ISBN 9789031348909) een hoofdstuk over het behandelde onderwerp.

Per bijeenkomst wordt een onderwerp behandeld. De oudercursus begint met onderwerpen die gericht zijn op positieve interacties tussen ouders en kinderen, zoals spelen, prijzen en belonen. Door op deze manier de band tussen ouders en kinderen te versterken, neemt het ongewenste of agressieve gedrag vaak al af. Het belang van aandacht geven aan gewenst

gedrag, een voorbeeld zijn voor je kind, het aanmoedigen van kleine stapjes in de goede richting en het opstellen van beloningsprogramma's zijn voorbeelden van onderwerpen die besproken worden. Vervolgens wordt ingegaan op het omgaan met ongewenst gedrag, te beginnen met het geven van duidelijke opdrachten en grenzen stellen. Daarna komen vaardigheden zoals negeren, time out en probleem oplossen met kinderen aan bod.

Over de materialen waarmee gewerkt wordt

Er wordt gewerkt met een handleiding waarin elke sessie nauwkeurig van begin tot eind wordt beschreven, videofragmenten en evaluatieformulieren (voor ouders en group leaders om de sessies en trainingen te evalueren). Dit alles is verkrijgbaar via:

<https://incredibleyears.com/order/>

Het boek "Pittige Jaren" geschreven door Carolyn Webster-Stratton dat gelezen kan worden door de ouders is vertaald in het Nederlands en is vrij verkrijgbaar in de Nederlandse boekhandels. Bestellen kan via deze link: <https://www.bsl.nl/shop/pittige-jaren-9789031348909>

Over de manier van aanbieden

De manier waarop bij de IY oudertraining wordt samengewerkt tussen ouders en professionals is anders dan in de meeste interventies: professionals stellen zich niet op als experts, maar maken onderdeel uit van de groep en begeleiden het groepsproces, waardoor ouders in hun kracht gezet worden en meer vertrouwen in hun eigen competentie als opvoeders krijgen en daarna zelf verder weten hoe ze hun eigen problemen in de toekomst aan kunnen pakken. Deze "collaborative approach" wordt gezien als een van de pijlers van de positieve effecten van Pittige Jaren (Webster-Stratton, 2008).