

› KOM MAAR OP!



VERSTERK DE WEERBAARHEID
VAN DE JEUGD VOOR EEN VEILIGE,
GEZONDE EN KANSRIJKE
TOEKOMST

TNO innovation
for life

› AUTEURS
Minne Fekkes
Mariska Klein Velderman
Symone Detmar

› KOM MAAR OP!

Een weerbaar kind vindt beter zijn of haar weg in de maatschappij, en in het volwassen leven. Weerbaarheid heeft grote voordelen voor zowel het kind, dat zijn of haar leven beter op de rit krijgt, als voor de maatschappij. Weerbare kinderen ondervinden minder nadelige gevolgen van de tegenslagen die ze tegenkomen, zoals lichamelijke en psychische problemen, angsten, een negatief zelfbeeld of onaangepast gedrag. Het opvangen en oplossen van die problemen op latere leeftijd is veelal complex, zoals de problemen in de jeugdzorg laten zien. Daarom werkt TNO mee aan de ontwikkeling en implementatie van wetenschappelijk onderbouwde interventieprogramma's om de weerbaarheid van kinderen van alle leeftijden te vergroten. In dit whitepaper beschrijven we welke aspecten cruciaal zijn voor succesvolle ontwikkeling en implementatie van dit soort interventies.

WAT IS WEERBAARHEID?

Weerbaarheid is een complex begrip dat kan worden omschreven als “het in staat zijn met de eisen van de samenleving om te gaan, zelfstandig keuzes te kunnen maken en met tegenslagen om te kunnen gaan.”¹

In deze definitie komen een drietal begrippen samen:

- assertiviteit - het vermogen om eigen wensen, gedachten en gevoelens naar anderen goed te verwoorden, het opkomen voor jezelf;
- zelfvertrouwen - zelfstandig keuzes maken, eigenwaarde;
- veerkracht - om kunnen gaan met situaties.

Deze drie aspecten van weerbaarheid zijn met name van belang op momenten waarop iemand in het leven voor uitdagingen komt te staan.^{2,3}



› WEERBAARHEID ALS BESCHERMENDE FACTOR VOOR VEILIG, GEZOND EN KANSRIJK OPGROEIEN

Bijna iedereen, van jong tot oud, komt gedurende zijn of haar leven in een situatie terecht die een beroep doet op zijn of haar weerbaarheid. Denk bij jeugdigen bijvoorbeeld aan armoedeproblematiek in het gezin, scheiding van de ouders, pesten op school, ziekte van een gezinslid of andere ingrijpende jeugdervaringen.⁴ Dergelijke situaties hebben, gemiddeld genomen, negatieve gevolgen voor het functioneren, de ontwikkeling en het welzijn van kinderen. Zo hebben kinderen die gepest worden vaker last van psychosomatische klachten, angst, depressie en schoolproblemen.^{5,6} En kinderen met gescheiden ouders presteren minder op school, laten meer gedragsproblemen zien, scoren lager op sociaal-emotioneel vlak en zijn oververtegenwoordigd in de jeugdhulp in vergelijking tot kinderen die opgroeien in intacte gezinnen.⁷ De impact van ingrijpende jeugdervaringen kan doorgaan tot in de volwassenheid. Amerikaans onderzoek naar zogenaamde ACE's (Adverse Childhood Experiences) laat sterke verbanden zien tussen deze gebeurtenissen in de jeugd en lichamelijke en psychische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, overgewicht, depressie en verslavingen, tientallen jaren later.^{8,9}

Onderzoek laat zien dat weerbaarheid werkt als een belangrijke buffer voor risico's en dat weerbare jeugdigen beter in staat zijn om met ingrijpende gebeurtenissen en uitdagingen om te gaan. Zo weten we bijvoorbeeld dat positieve zelfperceptie van kinderen samenhangt met goed functioneren op school, beter sociaal-emotioneel functioneren en een hoger welbevinden.¹⁰ Effectieve probleemoplossende vaardigheden,^{11,12} positieve emoties en meer zelfregulatie¹³ dragen bij aan het voorkomen van problemen na bijvoorbeeld een scheiding. Kinderen met ten minste één belangrijk persoon uit hun omgeving die hen steunt, ondervinden minder last van de negatieve gevolgen als ze worden gepest.^{14,15}

Weerbaarheid kan zodoende worden gezien als een belangrijke beschermende factor voor veilig, gezond en kansrijk opgroeien. Het op jongere leeftijd versterken van de weerbaarheid vanuit onder andere gezinnen, scholen, jeugdgezondheidszorg en andere instanties kan zorgen voor de preventie van zwaardere en complexere problematiek in de latere jeugd of volwassenheid.

Werkzame programma's om weerbaarheid te vergroten bestaan uit effectieve elementen die aansluiten bij de praktijk en geschikt zijn voor de specifieke doelgroep.

› WEERBAARHEID VERSTERKEN – VIA INTERVENTIES

Iedereen ontwikkelt een bepaalde mate van weerbaarheid tijdens het opgroeien en in interactie met anderen en de omgeving. Karakter, opvoeding en (succes)ervaringen kunnen hier een belangrijke bijdrage aan leveren. Maar het lukt lang niet alle kinderen om, samen met volwassenen in hun omgeving, hun weerbaarheid zodanig te ontwikkelen dat ze de problemen of situaties die ze tegenkomen goed aankunnen. Juist deze kinderen en hun ouders kunnen extra ondersteuning gebruiken. Daarvoor kan gebruikgemaakt worden van weerbaarheid versterkende ondersteuningsmogelijkheden. Voor kinderen in de vroege kindertijd, richten interventies zich met name direct op de opvoeders. Een veilige gehechtheidsrelatie met de ouders (opvoeders) is hierbij van cruciaal belang als basis voor het ontwikkelen van goede sociaal-emotionele vaardigheden.¹⁶ Bij oudere kinderen zijn de interventies vaak meer direct op de kinderen gericht. Het kan hierbij gaan om collectieve of universele lesprogramma's of trainingen op school voor bijvoorbeeld het versterken van zelfvertrouwen, sociale vaardigheden of het voorkomen van pesten.¹⁷ Of bijvoorbeeld om selectieve interventieprogramma's of geïndiceerde hulp vanuit basisvoorzieningen voor jeugdgezondheid en -welzijn en eerstelijnsvoorzieningen gericht op het versterken van weerbaarheid van specifieke groepen, zoals kinderen met beperkt zelfvertrouwen of die de scheiding van hun ouders meemaakten. TNO werkt mee aan het ontwikkelen en implementeren van bewezen werkzame wetenschappelijk onderbouwde interventieprogramma's om de weerbaarheid, universeel en selectief, van kinderen van alle leeftijden te vergroten, die aansluiten bij de behoefte van 'intermediaire gebruikers' (oftewel de praktijkprofessionals die de interventies aanbieden, bijvoorbeeld leerkrachten, schoolmaatschappelijk werkers, coaches) en 'eindgebruikers' (jeugdigen en ouders) uit de praktijk.

'Kinderen vergroten hun weerbaarheid als zij de vaardigheden ontwikkelen om te kunnen omgaan met lastige situaties. Het opdoen van positieve ervaringen en het hebben van positieve verwachtingen zorgen er ook voor dat een kind zich weerbaarder kan opstellen', Center on the Developing Child, Harvard University¹⁸



› WEERBAARHEID VERSTERKEN – OP ONDERBOUWDE WIJZE

Helaas zijn lang niet alle interventieprogramma's voor het versterken van weerbaarheid theoretisch en empirisch goed onderbouwd. Daardoor is er maar beperkt informatie over de effectiviteit en doelmatigheid waarmee deze interventies erin slagen om de weerbaarheid van kinderen te vergroten en daarmee problemen – waar het om te doen is – te voorkomen. Daarnaast lukt het bij veel programma's niet om de uitvoering in de praktijk op de juiste wijze voor elkaar te krijgen. De uitvoering is bijvoorbeeld onvolledig of wordt op andere wijze uitgevoerd dan voorgeschreven. Om geld- en tijdverspilling tegen te gaan en daadwerkelijk effect op de weerbaarheid van kinderen te hebben, is het cruciaal dat een programma bestaat uit bewezen effectieve onderdelen. Daarnaast moet een programma samen met de praktijk worden toegesneden op de uiteindelijke toepassingsplek en aansluiten bij de kinderen voor wie het is bedoeld (bijvoorbeeld wat betreft leeftijd of achtergrond). Alleen dan krijg je programma's die werken én gebruikt worden. Onderzoek heeft uitgewezen dat de volgende drie aspecten hierbij van belang zijn.

1. GEBRUIK BEWEZEN EFFECTIEVE TECHNIEKEN EN ELEMENTEN

Het is belangrijk om bewezen effectieve technieken en elementen te gebruiken. Maar welke zijn dat? Van een aantal technieken weten we inmiddels goed waarvoor deze effectief kunnen worden ingezet. Vanuit TNO wordt meegewerkt aan een tool voor praktijkprofessionals die werken met kinderen en gezinnen. Deze tool kan professionals helpen de juiste interventies en technieken te kiezen en in te zetten passend bij de specifieke problemen die spelen.

Het inzetten van de juiste effectieve techniek alleen is niet voldoende.¹⁹ Een interventie bestaat naast technieken, ook uit context- en structurelementen. Voor de structuur kan het van belang zijn dat een bepaalde techniek ten minste in een bepaalde hoeveelheid, bijvoorbeeld vier trainingen, wordt gegeven om effect te bereiken. Bij context kan gedacht worden aan de situatie waarin de interventie wordt uitgevoerd. Dit kan bijvoorbeeld in de hele schoolklas worden gedaan, of juist met een geselecteerd groepje jongeren apart. Deze context- en structuuraspecten zijn specifiek voor een bepaalde situatie en moeten dus gezien worden als onderdeel van de effectiviteit van de interventie en kunnen dus niet zonder risico worden veranderd. Daarom is het belangrijk dat van een interventieprogramma zowel de effectieve content als ook de context- en structurelementen (hoe en op welke manier moet de interventie uitgevoerd) zorgvuldig worden ontwikkeld en geëvalueerd.

ONDERZOEKSPROGRAMMA SOCIALE VAARDIGHEDEN

TNO heeft een groot meerjarig onderzoeksprogramma aangestuurd, gericht op versterken van sociale vaardigheden en weerbaarheid. De resultaten zullen de komende tijd landelijk worden verspreid en worden opgenomen in hulpmiddelen voor de praktijk en de opleiding van professionals, zodat zij de meest effectieve interventies voor een probleemsituatie bij specifieke kinderen kunnen achterhalen en inzetten.

Een aantal van de opbrengsten van dit project voor bewezen effectieve elementen:

- Angsten overwinnen door ‘gradual exposure’, oftewel met kleine stappen kinderen steeds langer en intensiever in situaties brengen waar ze bang voor zijn. Deze methode, die ook veel toegepast wordt bij effectieve behandeling van angsten bij volwassenen, is ook effectief bij kinderen. Zo kunnen bijvoorbeeld verlegen kinderen die in de klas weinig durven te zeggen (‘spreekangst’), worden geholpen door het geleidelijk steeds uitgebreider oefenen met spreken in sociale situaties.
- Spreekangst kan ook worden verminderd door middel van het omzetten van negatieve gedachten in ondersteunende gedachten, via zogenaamde ‘cognitieve herstructurering’. Deze cognitieve herstructurering, afkomstig uit de cognitieve gedragstherapie, is met name effectief om gevoelens bespreekbaar te maken en misvattingen en onrealistische percepties bij de kinderen te verminderen.
- Het ‘oefenen van het doelgedrag’ is een eenvoudige en effectieve wijze om kinderen sociale vaardigheden te leren. Belangrijk hierbij is dat de te leren gedragingen in voldoende mate worden geoefend. Programma’s met actieve werkvormen waarbij de kinderen het doelgedrag zo’n acht tot twaalf keer oefenen hebben grotere effecten.

2. ONTWIKKEL PROGRAMMA’S TOEGEPAST OP DE PRAKTIJK

Een tweede, en belangrijk aspect bij het ontwikkelen van onderbouwde interventieprogramma’s, is zorgen dat de interventies aansluiten op de praktijk van intermediaire gebruikers. Programma’s die aansluiten bij de wensen en behoeften van praktijkprofessionals zullen eerder en beter worden gebruikt dan vergelijkbare programma’s zonder aansluiting. Daarom moeten programma’s worden ontwikkeld samen met deze praktijkprofessionals, zoals leerkrachten, pedagogen en sociaal werkers, die de programma’s kunnen inzetten om weerbaarheid van kinderen te versterken. Door samen met deze intermediaire gebruikers de randvoorwaarden voor implementatie in kaart te brengen, kan dit een plek krijgen in de ontwikkeling van de interventie en bijvoorbeeld de trainingen van gebruikers. Dit vergroot het effectieve gebruik van ontwikkelde interventies. TNO ontwikkelde op grond van wetenschappelijke kennis over belemmerende en bevorderende factoren bij implementatie een instrument, de MIDI (Meet Instrument Determinanten van een Innovatie).^{20,21} Hiermee kunnen alle aspecten die van belang zijn bij een goede implementatie van een interventie in kaart worden gebracht.

3. ZORG DAT KINDEREN DE JUISTE INTERVENTIE KRIJGEN

Minstens zo belangrijk als het aansluiten bij de intermediaire gebruikers, is het aansluiten bij behoeften en mogelijkheden van de eindgebruikers: de jeugdigen zelf. Daarom is afstemming van de programma's op de doelgroep tevens een belangrijk onderdeel van onderbouwde interventieprogramma's. Niet alle interventies werken voor alle kinderen op dezelfde manier. "Wat werkt voor wie?" is hier een belangrijke vraag. Daarbij gaat het om het aansluiten bij verschillende ontwikkelfasen en -niveaus. Bij jonge kinderen (kleuters) kan het beste gebruik gemaakt worden van kortere sessies en beeldende materialen, voor oudere kinderen met een langere concentratieboog en ontwikkelde leesvaardigheden is dat weer anders. Bij leerlingen op een VMBO-school kun je bijvoorbeeld meer praktische technieken inzetten zoals het oefenen van vaardigheden, terwijl bij VWO-leerlingen meer cognitieve oefeningen beter kunnen werken. Soms kunnen interventies ook worden gepersonaliseerd. Met name digitale interventies kunnen heel specifiek worden toegespitst op individuen om de effectiviteit te vergroten.²²

Ook met betrekking tot diversiteit is het belangrijk dat interventies aansluiten bij omstandigheden waarin kinderen opgroeien. De achtergronden en omstandigheden van opgroeiende kinderen en de manier waarop ouders en kinderen hiermee omgaan, lopen sterk uiteen. Er kan sprake zijn van biologische, psychosociale, sociaaleconomische en culturele diversiteit, of combinaties daarvan. Een interventie of techniek kan gemiddeld goed werken, maar hoe zorgen we ervoor dat ze zo optimaal mogelijk aansluiten bij wensen en behoeften van een specifieke subgroep? Het is belangrijk daar onderzoek naar te doen. Zo onderzocht TNO bijvoorbeeld of de wetenschappelijk onderbouwde groepsgerichte training²³ 'centering parenting'²⁴ ook passend is voor de ondersteuning van moeders in een asielzoekerscentrum.

Dit leverde nieuwe inzichten op. Inzicht in beschermende factoren en risicofactoren voor specifieke subgroepen kunnen aanknopingspunten bieden voor het afstemmen van interventies op de groep waarvoor deze bedoeld zijn.



› SAMEN NAAR BEWEZEN EFFECTIEVE WEERBAARHEIDSINTERVENTIES VOOR JEUGD

Met dit whitepaper vragen we aandacht voor het vergroten van de weerbaarheid van kinderen omdat dit later in het leven veel problemen kan voorkomen. Wat ons betreft moeten programma's om weerbaarheid te vergroten bestaan uit bewezen effectieve elementen die op de juiste manier worden aangeboden, die aansluiten bij de praktijk waarin ze worden toegepast en geschikt zijn gemaakt voor de specifieke groep kinderen die ermee aan de slag gaat. Recente onderzoeken hebben inmiddels zoveel kennis opgeleverd dat het niet meer acceptabel is om tijd, geld en middelen te verdoen met interventies die uiteindelijk niet werkelijk blijken bij te dragen aan weerbare Nederlandse jeugd.

Bij TNO werken we met een breed scala aan disciplines samen aan het versterken van de weerbaarheid van de Nederlandse jeugd. Deze multidisciplinaire aanpak door samenwerking van sociaalpsychologen, pedagogen, ontwikkelingspsychologen, jeugdartsen en verloskundigen zorgt voor een brede kijk op problemen en leidt tot krachtige oplossingen (zie onderstaande voorbeeldcasussen 1 en 2). TNO is zodoende een sterke partner bij advies, ontwikkeling en onderzoek naar programma's of onderdelen daarvan.

Werk jij met ons mee aan het wetenschappelijk onderbouwd versterken van weerbaarheid van de jeugd? Samen kunnen we het gezond, veilig en kansrijk opgroeien van de Nederlandse jeugd bevorderen. Ben je geïnteresseerd of wilt je meer weten over wat wij doen op het gebied van weerbare jeugd, neem dan contact op met Minne Fekkes, minne.fekkes@tno.nl, 06 34 05 65 95.

Het op jongere leeftijd versterken van de weerbaarheid kan zorgen voor preventie van problematiek in de latere jeugd of volwassenheid



CASUS 1: KINDEREN IN SCHEIDINGSSITUATIES KUN JE HELPEN DOOR WEERBAARHEID TE VERGROTEN

Jaarlijks krijgen in Nederland naar schatting 86.000 kinderen te horen dat hun ouders uit elkaar gaan. Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis voor alle betrokkenen. Kinderen reageren vaak met boosheid, verdriet en onzekerheid op deze situatie en blijken gemiddeld slechtere schoolprestaties te hebben, meer gedragsproblemen te vertonen en lager te scoren op sociaal-emotioneel vlak. In deze situatie wordt een groot beroep gedaan op de weerbaarheid van de betrokken kinderen. Het vergroten van de weerbaarheid van deze kinderen kan hun welzijn vergroten en problemen als gevolg van de scheiding beperken of voorkomen.

TNO ontwikkelde samen met praktijkpartners twee effectieve groepsprogramma's – Stoere Schildpadden en Dappere Dino's – om jonge kinderen te leren omgaan met de veranderingen tijdens en na de scheiding en ter versterking van hun mentale weerbaarheid.^{23,24} Daarbij werden de in dit whitepaper besproken drie aspecten in acht genomen en stapsgewijs ingezet:

1. **Bewezen effectieve technieken en elementen zijn de basis van de trainingen:**

Zo worden technieken zoals psycho-educatie en cognitieve herstructurering uit de cognitieve gedragstherapie ingezet om gevoelens bespreekbaar te maken en misvattingen en onrealistische percepties bij de kinderen te verminderen. Kinderen leren stapsgewijs probleemoplossende vaardigheden; in plaats van de kinderen te leren wát zij moeten denken, leren zij hōe ze kunnen denken bij problemen.

2. **De trainingen zijn ontwikkeld in een cyclisch proces samen met praktijkprofessionals uit jeugdhulp en schoolmaatschappelijk werk:**

Het aantal sessies, de materialen, de activiteiten in de trainingen en andere bevorderende en belemmerende factoren in de uitvoer zijn afgestemd zodat de trainingen goed aansluiten op de praktijk. De opleidingen tot nieuwe trainers worden verzorgd door onderzoekers van TNO samen met deskundige praktijkprofessionals van Kenniscentrum Kind en Scheiding.

3. **De trainingen sluiten aan bij het ontwikkelingsniveau van de kinderen:**

Er is rekening gehouden met bijvoorbeeld het tempo waarop geleerd wordt, de ingebouwde herhaling, integratie van beweegoefeningen, visuele materialen en de korte sessieduur (45 minuten). Zo hebben de handpoppen schildpad Sam en dino Rex een centrale plaats in de training.

Via deze stappen is gekomen tot interventies die na evaluatie effectief zijn gebleken; onderzoek liet zien dat het welzijn van de kinderen verbeterde en hun sociaal-emotionele problemen afnamen. Beide interventies zijn erkend in de databank effectieve jeugdinterventies en worden door trainers in heel Nederland uitgevoerd.²⁵

Oudere jeugdigen met gescheiden ouders zoeken vaker informatie op internet of steun bij een vriend(in) of buddy. Jongeren gaven daarnaast aan behoefte te hebben aan een praktisch boek over scheiding. TNO schreef voor hen een informatief werkboek.²⁶

CASUS 2: PESTEN OP SCHOOL KAN FLINK WORDEN VERMINDERD

Naast de thuissituatie is het ook van belang dat kinderen zich weerbaar kunnen opstellen in andere situaties, zoals op school. Groepsprocessen spelen hier een belangrijke rol. Kinderen kunnen terecht komen in pestsituaties, bijvoorbeeld als slachtoffer, dader, buitenstaander of verdediger. Juist hier is het van belang dat kinderen zich weerbaar kunnen opstellen waardoor zij kunnen bijdragen aan het verminderen of voorkomen van pestsituaties. TNO is intensief betrokken bij de ontwikkeling van anti-pestbeleid voor scholen. Samen met de Hogeschool van Amsterdam en de Universiteit van Amsterdam is gedurende een jaar met een groot aantal basisscholen gesproken om te achterhalen wat hun wensen en behoeften zijn voor een schoolbreed anti-pestbeleid. Daaruit blijkt dat scholen graag een lessenserie voor alle groepen van 1 t/m 8 willen, met niet te veel lessen per jaar. Deze lessen moeten zich richten op het aanleren van vaardigheden om pestsituaties beter te kunnen hanteren zodat kinderen minder snel slachtoffer worden en zich vaker als verdediger opstellen. Tevens willen scholen dat de lessen zich richten op het versterken van pro-sociaal gedrag. Tot slot hebben scholen behoefte aan een monitor die in kaart brengt welke leerlingen gepest worden, en welke leerlingen risico lopen. Met deze informatie zijn we aan de slag gegaan om aan al deze wensen en behoeften tegemoet te komen. Hierbij zijn de drie belangrijke aspecten voor een effectief bruikbaar programma in acht genomen:

1. **Er is een lespakket samengesteld van evidence based en effectieve methoden** waarvan uit eerder onderzoek bekend is dat ze effectief zijn in het veranderen van gedrag bij kinderen.
2. **Dit lespakket sluit aan bij de wensen van de praktijk:** Lessen richten zich zowel op het pesten als groepsproces als op het aanleren van pro-sociale en weerbaarheidsvaardigheden.
3. **En sluit aan bij de verschillende leeftijdsfases van de kinderen:** Voor elke groep, van 1 t/m 8 is een aparte lessenserie ontworpen.

Dit heeft geresulteerd in het 'Prima anti-pestbeleid'. Het Prima-programma is erkend in de databank effectieve Jeugdinterventies en is recent bij de nationale evaluatie van anti-pestprogramma's als een van de effectieve antipestprogramma's naar voren gekomen.²⁷ Kernelementen van de Prima-interventie zijn een lessenserie voor alle groepen, een e-learning en training voor het hele schoolpersoneel, een monitor om pesten en risicoleerlingen in kaart te brengen en verschillende handelingsprotocollen voor lastige pestsituaties.



REFERENTIES:

- 1 NCJ (2020). Over weerbaarheid. Utrecht: Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Geraadpleegd op 30 april 2020, via: <https://www.ncj.nl/themadossiers/weerbaarheid/over-weerbaarheid/>
- 2 Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1, 25338. Doi: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- 3 Masten, A.S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1). Doi: <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- 4 Vink, R.M. Van Dommelen, P., Van der Pal, S., Eekhout, I., Pannebakker, F.D., Klein Velderman, M., et al. (2019). Self-reported adverse childhood experiences and quality of life among children in the two last grades of Dutch elementary education. *Child Abuse and Neglect*, 95, Doi: [10.1016/j.chiabu.2019.104051](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104051)
- 5 Fekkes, M., Pijpers, F., Fredriks, A.M., Vogels, T., & Verloove-Vanhorick, S.P. (2006). Do bullied children get ill, or do ill children get bullied? A prospective cohort study on the relationship between bullying and health-related symptoms. *Pediatrics*, 117, 1568-1574. Doi: <https://pediatrics.aappublications.org/content/117/5/1568>
- 6 Reijntjes, A., Kamphuis, J.H., Prinzie, P., & Telch, M.J. (2010). Peer victimization and internalizing problems in children: A meta-analysis of longitudinal studies. *Child Abuse and Neglect*, 34, 244-252. Doi: [10.1016/j.chiabu.2009.07.009](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.07.009)
- 7 Amato, P.R., James, S. (2010). Divorce in Europe and the United States: Commonalities and differences across nations. *Family Science*, 1, 2-13. Doi: <https://doi.org/10.1080/19424620903381583>
- 8 Felitti, V.J., Anda, R.F., Nordenberg, D., Williamson, D.F., Spitz, A.M., Edwards, V., ... Marks, J.S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventative Medicine*, 14, 354-364.
- 9 Vink, R., Van der Pal, S., Eekhout, I., Pannebakker, F., & Mulder, T. (2016). Ik heb al veel meegemaakt: Ingrijpende jeugdervaringen (ACE) bij leerlingen in groep 7/8 van het regulier basisonderwijs [TNO-rapport CH 2016 R11157]. Leiden: TNO Gezond Leven.
- 10 O'Mara, A. J., Marsh, H. W., Craven, R. G., & Debus, R. L. (2006). Do Self-Concept Interventions Make a Difference? A Synergistic Blend of Construct Validation and MetaAnalysis. *Educational Psychologist*, 41, 181 - 206.
- 11 Boring, J.L., Sandler, I.N., Tein, J.Y., Horan, J., & Vélez, C.E. (2015). Children of divorce- coping with divorce: A randomized control trial of an online prevention program for youth experiencing parental divorce. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(5), 999-1005.
- 12 Sandler, I. N., Tein, J. Y., Mehta, P., Wolchik, S., & Ayers, T. (2000). Coping efficacy and psychological problems of children of divorce. *Child Development*, 71, 1099-1118.
- 13 Lengua, L. J., Wolchik, S. A., Sandler, I. N., & West, S. G. (2000). The additive and interactive effects of parenting and temperament in predicting adjustment problems of children of divorce. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29, 232-244.
- 14 Bowes L, Maughan B, Caspi A, Moffitt TE, Arseneault L. Families promote emotional and behavioural resilience to bullying: evidence of an environmental effect. *J Child Psychol Psychiatry*. 2010;51(7):809-817. doi:10.1111/j.1469-7610.2010.02216.x
- 15 Fox CL, Boulton MJ. Longitudinal associations between submissive/nonassertive social behavior and different types of peer victimization. *Violence Vict*. 2006;21(3):383-400. doi:10.1891/vivi.21.3.383
- 16 Detmar, S., van Buuren, S., Schuren, F., de Wolff, M., Clabbers, N., & Herschderfer, K. (2016). Investing in the first 1000 days of life for a healthy future. [whitepaper] Leiden: TNO.
- 17 Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., et al. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56, 813-824. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780>
- 18 <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>
- 19 Bartholomew Eldridge, L. K., Markham, C. M., Ruiter, R. A. C., Fernández, M. E., Kok, G., & Parcel, G. S. (2016). Planning health promotion programs: An Intervention Mapping approach (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- 20 Fleuren, M.A.H., Paulussen, T.G.W.M., van Dommelen, P., & van Buuren, S. (2014). Towards a measurement instrument for determinants of innovations. *International Journal for Quality in Health Care*, 26, 501-510. Doi: [10.1093/intqhc/mzu060](https://doi.org/10.1093/intqhc/mzu060)
- 21 Zie <https://www.tno.nl/nl/aandachtsgebieden/gezond-leven/roadmaps/work/gezond-veilig-en-productief-werken/midi-meetinstrument-determinanten-van-innovaties/>
- 22 Van Empelen, P., Otten, W., Molema, H., Keijsers, J., & Mooij, R. (2016). Digital health: Increasing the impact with personalized design. [whitepaper] Leiden: TNO.
- 23 Van Kesteren, N., De Jong, P., & Pannebakker, F. (2019). Groepsgerichte begeleiding voor moeders in een asielzoekerscentrum haalbaar: procesevaluatie van een cultuur-sensitieve variant van centering parenting voor moeders met kinderen tussen de 0 en 4 jaar. [factsheet] Leiden: TNO.
- 24 Zie www.centeringhealthcare.nl
- 25 Klein Velderman, M., Pannebakker, F., Van Vliet, W., & Reijneveld, S. (2018). Prevention of divorce-related problems in Dutch 4- tot 8-year-olds: Cultural adaptation and pilot study of the Children of Divorce Intervention Program. *Research on Social Work Practice*, 26. doi: [10.1177/1049731516644504](https://doi.org/10.1177/1049731516644504)
- 26 Zie www.tno.nl/scheiding
- 27 Klein Velderman, M., & Pannebakker, F.D. (2019). Databank effectieve jeugdinterventies: Beschrijving Dappere Dino's. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. www.nji.nl/jeugdinterventies
- 28 Klein Velderman, M., & Pannebakker, F. (2019). Als je ouders uit elkaar gaan: Werkboek voor jongeren met ouders in scheiding. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- 29 VeiligheidNL (2014). Databank effectieve jeugdinterventies: Beschrijving PRIMA aanpak van pesten voor scholen. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. www.nji.nl/jeugdinterventies

CONTACT

TNO

📍 Schipholweg 77
2316 ZL Leiden

✉ Postbus 3005
2301 DA Leiden

☎ 088 866 90 00

Minne Fekkes

✉ minne.fekkes@tno.nl

📱 06 34 05 65 95

Mariska Klein Velderman

✉ mariska.kleinvelderman@tno.nl

Symone Detmar

✉ symone.detmar@tno.nl