

Interventie

Levensvaardigheden

Erkenning

Erkend door deelcommissie Ontwikkelingsstimulering, onderwijs-gerelateerd aanbod en jeugdwelzijn

Datum: 5 februari 2026

Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is: Gravesteijn, Schouwenaars, Van den Steenhoven – Veltman, Diekstra (september 2025).

Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Levensvaardigheden'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van www.nji.nl/jeugdinterventies.

Disclaimer en informatiegebruik

Dit document bevat een beknopte weergave van de beschreven interventie. Bijbehorende materialen ontbreken, denk aan een handboek, werkboek en opleidingsdocumentatie. Deze zijn wel nodig om de interventie uit te kunnen voeren. Het is daarom niet toegestaan om de interventie uit te voeren enkel op basis van dit document.

De informatie in dit document, voor zover die betrekking heeft op de hier beschreven interventie, mag niet worden overgenomen zonder toestemming van de eigenaar van de interventie. Ook mag de informatie niet worden gebruikt voor het maken van een eigen variant van de beschreven interventie.

Wil je de beschreven interventie gaan uitvoeren? Of wil je informatie over deze interventie overnemen? Neem dan contact op met de interventie-eigenaar of contactpersoon. Deze staat genoemd op de webpagina van de interventie in de Databank Effectieve Jeugdinterventies.

Inhoud

Inhoud	3
Samenvatting	4
Doelgroep	4
Doel.....	4
Aanpak	4
Materiaal	4
Onderbouwing	4
Onderzoek.....	4
1. Uitgebreide beschrijving	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	6
1.3 Aanpak.....	7
2. Uitvoering	15
3. Onderbouwing.....	20
4. Onderzoek	28
5. Samenvatting Werkzame elementen	31
6. Aangehaalde literatuur	32

Samenvatting

Het lesprogramma Levensvaardigheden is een interventie voor het regulier voortgezet onderwijs, gericht op het aanleren van vijf sociaal-emotionele vaardigheden aan leerlingen: zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociaal bewustzijn, relatievaardigheden, verantwoorde besluitvorming. Leerlingen leren van en met elkaar, door middel van actieve werkvormen. Levensvaardigheden wordt gegeven door docenten van de school die hiervoor een training krijgen.

Doelgroep

Levensvaardigheden is bedoeld voor alle leerlingen in het regulier voortgezet onderwijs (vmbo, havo en vwo).

Doel

Het hoofddoel van Levensvaardigheden is het versterken van de sociaal-emotionele vaardigheden (zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociaal bewustzijn, relatievaardigheden, verantwoorde besluitvorming) van leerlingen na het volgen van de zes verplichte lessen.

Aanpak

Levensvaardigheden bestaat uit vier verplichte basislessen, twee verplichte themalessen en 16 facultatieve themalessen. Eerst leren de leerlingen gedachten, gevoelens en gedragingen herkennen, benoemen en hiermee omgaan. Vervolgens leren ze deze vaardigheden toe te passen in probleemspecifieke situaties (bv. roddelen en stress). Docenten van de school geven Levensvaardigheden.

Materiaal

Er is een docentenhandleiding met ondersteunende PowerPointpresentaties en een werkboek voor leerlingen beschikbaar. Daarnaast is er voor het geven van de training aan docenten een trainingshandleiding beschikbaar.

Onderbouwing

Scholen constateren in toenemende mate psychosociale problemen onder kinderen en jongeren. Docenten merken dat prestatiedruk en stress het mentaal welzijn van hun leerlingen beïnvloedt, en ook de schoolprestaties belemmeren (Inspectie van het onderwijs, 2023). Ook jongeren zelf rapporteren de laatste jaren meer psychosociale problemen (Stevens, 2023). Levensvaardigheden vergroot de sociaal-emotionele vaardigheden van jongeren (Taylor et al., 2017). Dit versterkt positief gedrag, waardoor zij beter met alledaagse en uitdagende situaties kunnen omgaan (Taylor et al., 2017). In de lessen worden eerst algemene en daarna probleemspecifieke vaardigheden aangeleerd, gebaseerd op het model van Botvin (1989). Er wordt gebruik gemaakt van zelf oefenen, leren door imiteren en observeren, leren door uitleg te krijgen en overreding (Bandura, 1977). Als praktische methodiek wordt gebruikt gemaakt van het 4G-schema: Gebeurtenis + Gedachten = Gevoel + Gedrag (RET; Ellis, 1996). Levensvaardigheden is ontwikkeld in samenwerking met de doelgroep (leerlingen, docenten, ouders) en heeft een gestructureerde opbouw met uitgewerkte doelen. Docenten worden getraind om de interventie toe te passen en jongeren in hun ontwikkeling te stimuleren en begeleiden.

Onderzoek

In schooljaar 2023-2024 is een procesevaluatie van Levensvaardigheden uitgevoerd. Deze omvatte kwalitatief onderzoek onder onderwijsprofessionals en leerlingen door middel van

semigestructureerde interviews. In totaal namen veertien onderwijsprofessionals en tien leerlingen deel. Hun ervaringen waren over het algemeen positief. Onderwijsprofessionals vonden het programma gebruiksvriendelijk en merkten verdieping op tijdens de lessen. Echter werden de lessen als vol ervaren voor de beschikbare tijd. Leerlingen onderschreven het belang van lessen Levensvaardigheden en gaven aan geleerd te hebben van de onderwerpen uit het lesprogramma. Leerlingen gaven wel aan dat het belangrijk is om de opdrachten goed aan te sluiten bij hun belevingswereld.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Levensvaardigheden is bedoeld voor alle leerlingen in het regulier voortgezet onderwijs (vmbo, havo en vwo).

Selectie van doelgroepen

Levensvaardigheden is bestemd voor alle jongeren in het regulier voorgezet onderwijs (vmbo, havo en vwo). Er zijn geen contra-indicaties, wel dient de school bij het geven de lessen rekening te houden met specifieke kenmerken van individuele leerlingen (bijvoorbeeld dyslexie, ADHD), zoals zij dat ook doen in de reguliere lessen door leerlingen bijvoorbeeld minder te laten lezen of meer uit te leggen.

Betrokkenheid doelgroep

Levensvaardigheden is in 1997 ontwikkeld via participatief actieonderzoek met leerlingen, docenten en ouders, en wordt sindsdien blijvend met de doelgroepen doorontwikkeld. In 2021 werd op verzoek van scholen de structuur van het lesprogramma aangepast om beter te voldoen aan hun maatwerkbehoeften. Oorspronkelijk omvatte het programma 16 lessen, één facultatieve les en drie vervolgmodes. Dit bleek te omvangrijk voor scholen om uit te kunnen voeren. Het werd aangepast naar vier verplichte basislessen en 18 facultatieve themalessen. Om de kans te vergroten dat de doelen behaald worden, hebben we in overleg met scholen, besloten twee verplichte lessen toe te voegen. Scholen vonden zes verplichte lessen realistisch en spraken de intentie uit om meer lessen over het schooljaar te verspreiden. Het huidige programma bestaat uit vier verplichte basislessen, twee verplichte themalessen en 16 facultatieve themalessen. De afgelopen twee jaar zijn er op verzoek van leerlingen en docenten verschillende themalessen aan het Levensvaardigheden toegevoegd. Deze themalessen worden ontwikkeld met betrokkenheid van docenten en leerlingen.

Voorafgaand aan de inzet van Levensvaardigheden vindt een behoefteonderzoek onder leerlingen en onderwijsprofessionals plaats. Dit brengt in kaart welke situaties jongeren lastig vinden, welke levensvaardigheden ze nodig hebben en wat goed werkt voor docenten. Op basis hiervan wordt een advies gegeven over de in te zetten facultatieve themalessen en deze informatie wordt gebruikt voor de verdere doorontwikkeling van Levensvaardigheden. Tijdens het geven van de lessen vullen docenten een kort logboek in dat informatie geeft over de inzet van de lessen. Na het programma volgt een procesevaluatie, ook voor verdere doorontwikkeling. Scholen krijgen een terugkoppeling over de uitkomsten van het behoeftenonderzoek en de procesevaluatie. Na de aanpassingen krijgen de scholen het aangepaste materiaal toegestuurd.

1.2 Doel

Hoofddoel

Het hoofddoel van Levensvaardigheden is het versterken van de sociaal-emotionele vaardigheden (zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociaal bewustzijn, relatievaardigheden, verantwoorde besluitvorming) van leerlingen na het volgen van de zes verplichte lessen, ter voorkoming van psychosociale problemen.

Subdoelen

Er zijn verschillende subdoelen ten aanzien van elk van de vaardigheden (zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociaal bewustzijn, relatievaardigheden, verantwoorde besluitvorming). Deze

subdoelen zijn gekoppeld aan de leerlijn sociaal-emotionele ontwikkeling van het SLO (Beuling, 2023). Aan het eind van Levensvaardigheden zouden de volgende subdoelen bereikt moeten zijn:

Zelfbewustzijn

- De leerling kan verschillende gevoelens herkennen en benoemen bij zichzelf.
- De leerling kan verschillende gedachten herkennen en benoemen bij zichzelf.
- De leerling begrijpt welke invloed gedachten hebben op hoe iemand over zichzelf denkt (positief en negatief) en zich gedraagt.

Zelfmanagement

- De leerling heeft de handvatten om eerst na te denken voordat hij/zij over gaat tot gedrag.
- De leerling kan uitleggen hoe niet-helpende gedachten omgebogen kunnen worden naar helpende gedachten.

Sociaal bewustzijn

- De leerling begrijpt dat iedereen zich anders kan gedragen in een bepaalde situatie.
- De leerling kan uitleggen waarom bewust worden van de gevoelens van anderen belangrijk is.

Relatievaardigheden

- De leerling weet hoe hij/zij relaties met anderen kan aangaan en onderhouden.
- De leerling kan informatie en gedachten uitwisselen met anderen.
- De leerling weet hoe hij/zij passende gesprekstechnieken kan inzetten.

Verantwoorde besluitvorming

- De leerling kan voor- en nadelen op een rijtje zetten voor het maken van een keuze.
- De leerling kan uitleggen waarom hij/zij een bepaalde keuze heeft gemaakt.

Er is een vragenlijst ontwikkeld om het effect van het lesprogramma op groepsniveau te kunnen meten. Deze vragenlijst bestaat uit 25 stellingen die de groei in sociaal-emotionele vaardigheden meten (vijf stellingen voor iedere vaardigheid) en daarnaast vijf stellingen over storend gedrag en vijf stellingen over internaliserend gedrag. We meten ook storend gedrag en internaliserend gedrag omdat bekend is dat dit aspecten zijn die ook verbeterd kunnen worden door het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden. Hiermee meten we zowel directe als indirecte effecten van Levensvaardigheden. De vragenlijst wordt op drie momenten afgenomen; 1) voorafgaand aan het lesprogramma, 2) na de verplichte zes lessen en 3) aan het eind van het schooljaar. We hebben ervoor gekozen om zelf een vragenlijst te ontwikkelen, gebaseerd op bestaande vragenlijsten en in samenspraak met leerlingen en onderwijsprofessionals, om goed aan te kunnen sluiten bij de subdoelen van Levensvaardigheden.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Levensvaardigheden bestaat uit 22 lessen: vier basislessen en 18 themalessen, elk van 50 minuten. Om de doelen te behalen moeten tenminste de vier verplichte basislessen en twee verplichte themalessen in één schooljaar worden uitgevoerd. Daarnaast verwachten we dat scholen nog vier zelfgekozen themalessen uitvoeren in hetzelfde schooljaar. Dit aantal is gekozen omdat scholen aangaven dit haalbaar te vinden, en de intentie uitspraken om meer lessen over het schooljaar te verspreiden. De lessen starten idealiter aan het begin van het schooljaar en worden wekelijks of tweewekelijks gegeven. De zelfgekozen themalessen kunnen later flexibel worden ingepland. Dit maakt Levensvaardigheden een flexibel programma. In de

basislessen wordt aandacht besteed aan algemene vaardigheden; het leren (h)erkennen van gedachten, gevoelens en gedrag. In de themalessen worden deze algemene vaardigheden verder inge oefend in probleemspecifieke situaties (bv. pesten).

Inhoud van de interventie

Werving

Scholen worden middels actieve werving (bv. folders en workshops) gewezen op het bestaan van Levensvaardigheden, of zij kennen de interventie van mond-tot-mond reclame, de website of anderszins. De ontwikkelaar geeft lezingen en workshops over Levensvaardigheden tijdens congressen. De directie van een school kiest vrijwillig voor deelname wanneer zij daar behoefte aan hebben, bijvoorbeeld vanwege aanwezigheid van bepaalde problematiek of juist ter preventie van problemen.

Voorbereiding

Het schoolteam krijgt een verplichte ééndaagse training van de ontwikkelaar rond het gebruik en inzet van Levensvaardigheden. Deze training bestaat uit twee delen: (i) achtergrond en inhoud van Levensvaardigheden en (ii) geven van een demonstratieles aan medecursisten, waarna zij hier feedback en -forward op krijgen. Tijdens het eerste jaar neemt de ontwikkelaar regelmatig contact op om te polsen hoe het geven van de lessen verloopt. Professionals kunnen ook altijd contact opnemen met de ontwikkelaar met praktische/inhoudelijke vragen. Het Levensvaardighedenmateriaal bestaat uit een docenthandleiding met bijbehorende PowerPointpresentaties en leerlingenboek. Het leerlingenboek is optioneel in te zetten. Docenten kunnen de materialen voor zichzelf uitprinten of gedrukt bestellen.

Scholen communiceren de start van de inzet van Levensvaardigheden aan ouders en leerlingen, bijvoorbeeld via aankondiging in nieuwsbrieven, ouderavonden of via de website van school.

Uitvoering

Levensvaardigheden wordt uitgevoerd op school door docenten die hiervoor de training hebben gevolgd. Afhankelijk van de situatie in de school worden de lessen in speciale Levensvaardighedenuren, burgerschapsuren of mentoruren aangeboden. Uitvoeren in verlengde leertijd is ook een mogelijkheid. Per school kunnen verschillende klassen deelnemen aan de interventie. Alle leerlingen in de betreffende klas(sen) volgen de lessen. De lessen kunnen gegeven worden door één docent (of een beperkt aantal docenten) die Levensvaardigheden aan alle deelnemende klassen geeft of door de mentor die Levensvaardigheden alleen aan zijn/haar eigen klas geeft.

Themalessen kunnen worden ingezet op basis van thema's die spelen in de klas of het behoefteonderzoek voorafgaand aan de inzet van het lesprogramma. Ook kan bij leerlingen nagevraagd worden aan welke thema's zij behoefte hebben. De docenten dragen in de klas zorg voor een veilige leeromgeving. De ontwikkelaar biedt ondersteuning en supervisie waar gewenst tijdens de uitvoer van de lessen.

Levensvaardigheden is opgebouwd volgens het 4G-schema. In de eerste vier basislessen maken leerlingen kennis met dit model: zij leren het waarnemen van gebeurtenissen, het zien en oefenen van gedrag, het waarnemen, benoemen en hanteren van gevoelens en het beïnvloeden van gedachten. In de themalessen leren leerlingen deze algemene vaardigheden toepassen in probleemspecifieke situaties. In tabel 1 wordt per verplichte les de inhoud beschreven.

Tabel 1. Inhoud verplichte lessen

Les	Lesonderdeel	Sociaal-emotionele vaardigheid
<p>Les 1: Introductie en kennismaking, kennismaken met 4G-schema</p> <p>In deze les worden de leerlingen bekend gemaakt met Levensvaardigheden en de lessen hierover</p>	<p>Introductie Levensvaardigheden en hoe het lesprogramma is opgebouwd</p>	
	<p>Kennismaken</p> <p><i>Leerlingen doen een oefening die tot doel heeft elkaar spelenderwijs beter te leren kennen</i></p>	<p>Zelfbewustzijn Sociaal bewustzijn</p>
	<p>Gedragsafspraken maken</p> <p><i>Leerlingen maken afspraken waar zij zich aan houden, zowel tijdens de lessen als daarbuiten</i></p>	<p>Zelfbewustzijn Zelfmanagement Sociaal bewustzijn Relatievaardigheden Verantwoorde besluitvorming</p>
	<p>Elkaar aanspreken op gedrag</p> <p><i>Leerlingen leren elkaar aanspreken op gemaakte gedragsafspraken en hoe je kunt reageren als je zelf ergens op wordt aangesproken</i></p>	<p>Zelfbewustzijn Zelfmanagement Sociaal bewustzijn Relatievaardigheden Verantwoorde besluitvorming</p>
	<p>Samenvatting van de les</p>	
<p>Les 2: Gedrag: leren waarnemen hoe je doet</p> <p>In deze les staat de vierde G van het 4G-schema, het gedrag, centraal</p>	<p>Terugblik op de vorige en voortuitblik op deze les</p>	
	<p>Energizer</p> <p><i>Leerlingen leren in een oefening observeren en kleine rollenspellen doen</i></p>	
	<p>Filmfragment conflictsituatie</p> <p><i>Leerlingen bedenken met elkaar hoe je op de situatie uit het filmfragment kan reageren. Hierdoor leren zij inzien dat mensen zich op verschillende manieren kunnen gedragen in dezelfde situatie</i></p>	<p>Zelfbewustzijn Zelfmanagement Sociaal Bewustzijn</p>
	<p>Uitleg stoplichtprincipe (stop, denk na over verschillende reactiemogelijkheden, handel)</p>	<p>Zelfbewustzijn Zelfmanagement Sociaal bewustzijn</p>
	<p>Luisterende houding</p> <p><i>Leerlingen houden in tweetallen korte gesprekjes waarbij één leerling de opdracht krijgt op een bepaalde manier te reageren (bv. belangstellend of</i></p>	<p>Zelfbewustzijn Sociaal bewustzijn</p>

	<i>vermoeid). Hierdoor leren zij inzien dat verschillende gedragingen verschillende gevolgen hebben</i>	
	Samenvatting van de les	
Les 3: Gevoel: leren waarnemen en benoemen van gevoelens In deze les staat de derde G van het 4G-schema, het gevoel, centraal	Terugblik op de vorige en voortuitblik op deze les	
	Uitbeelden van gevoelens. <i>Leerlingen bedenken zoveel mogelijk positieve en negatieve gevoelens en beelden er een aantal uit. Hierdoor leren zij het herkennen en benoemen van gevoelens</i>	Zelfbewustzijn
	Foto's zoeken van gevoelens <i>Leerlingen zoeken foto's waarop mensen te zien zijn in verschillende situaties en klassikaal wordt besproken hoe deze mensen zich voelen. Hierdoor leren leerlingen inzien dat verschillende gebeurtenissen verschillende gevoelens teweeg kunnen brengen</i>	Zelfbewustzijn Zelfmanagement Sociaal bewustzijn
	Rollenspel conflictsituatie <i>Leerlingen spelen een aantal conflictsituaties waarna zij discussiëren over de gevoelens die worden opgeroepen in de verschillende situaties. Hierdoor leren de leerlingen inzien dat gevoelens aan gedrag voorafgaan.</i>	Zelfbewustzijn Zelfmanagement
	Samenvatting van de les	
Les 4: Gedachten: leren herkennen van wat je tegen jezelf zegt In deze les staat de tweede G van het 4G-schema, gedachte, centraal	Terugblik op de vorige en voortuitblik op deze les	
	(on)Handige gedachten <i>Leerlingen doen een oefening over het leren herkennen en benoemen van (on)handige gedachten</i>	Zelfbewustzijn
	Verandert je gevoel als je andere informatie hebt? <i>Leerlingen schrijven hun gevoel op bij een situatie. Vervolgens krijgen ze meer</i>	Zelfbewustzijn Sociaal bewustzijn

	<i>informatie waarna gevraagd wordt of hun gevoel verandert n.a.v. de nieuwe informatie. Hierdoor leren leerlingen het waarnemen van hun eigen gedachten en die van een ander</i>	
	Discussie <i>Leerlingen kijken een filmfragment waarin iemand in een moeilijke situatie terecht komt. Leerlingen bedenken vervolgens met elkaar argumenten voor en tegen. Hierdoor krijgen zij inzicht in handige en minder handige gedachten en leren leerlingen dat hun eigen gedachten anders kunnen zijn dan die van anderen</i>	Zelfbewustzijn Zelfmanagement Sociaal bewustzijn
	Samenvatting van de les	
Les 5: Themales: Zelfbewustzijn & Welzijn In deze les wordt het 4G-schema toegepast op het thema Zelfbewustzijn & Welzijn	Voortuitblik op de les	
	Zelfconceptenlijst <i>Leerlingen maken een lijst van positieve punten van zichzelf. Daarna vullen andere leerlingen deze lijst aan. Dit geeft inzicht in de overeenkomsten en verschillen in de manier hoe je naar jezelf kijkt en hoe anderen naar je kijken</i>	Zelfbewustzijn Sociaal bewustzijn
	Gedachten uitdagen <i>Leerlingen oefenen met het veranderen van minder helpende gedachten naar helpende gedachten</i>	Zelfbewustzijn Zelfmanagement
	Zelfzorg <i>Leerlingen krijgen uitleg over zelfzorg en bedenken manieren hoe zij voor zichzelf kunnen zorgen dat ze goed in hun vel zitten</i>	Zelfbewustzijn Zelfmanagement Verantwoorde besluitvorming
	Samenvatting van de les	
Les 6: Themales: Jezelf presenteren voor een groep In deze les wordt het 4G-schema toegepast op het thema Jezelf presenteren voor een groep	Vooruitblik op de les	
	Belang jezelf kunnen presenteren	Zelfbewustzijn Zelfmanagement

	<i>Leerlingen schrijven situaties op waarbij je jezelf moet presenteren. Hierdoor krijgen zij inzicht in het belang van jezelf goed kunnen presenteren</i>	Sociaal bewustzijn
	Jezelf voorstellen, oefenen met voor publiek staan en omgaan met reacties uit het publiek <i>Leerlingen oefenen met ontspannen voor de klas spreken. Hierdoor leren zij zichzelf op een goede manier presenteren en worden zij zich bewust van hun lichaamshouding en dat veranderingen daarin kunnen helpen bij jezelf presenteren</i>	Zelfbewustzijn Zelfmanagement Sociaal bewustzijn
	Korte presentatie geven <i>Leerlingen geven een korte presentatie en oefenen met het geven en ontvangen van feedback. Hierdoor leren zij zichzelf op een goede manier presenteren en het accepteren en gebruik maken van feedback</i>	Zelfbewustzijn Zelfmanagement Sociaal bewustzijn Relatievaardigheden

De overige themalessen zijn:

- Stress (twee lessen)
- Relaties met vrienden en familie
- Empathie en omgaan met verschillen
- Roddelen
- Conflicten
- Groepsdruk, grenzen en nee zeggen
- Pesten
- Relatievorming en seksualiteit
- Genotmiddelen gebruik
- Omgaan met agressie
- Omgaan met sombere gevoelens
- Sociale media en welzijn
- Prestatiedruk
- Omgaan met geld
- Afronding

Leerlingen zullen in de lessen aan de hand van de verschillende thema's het 4G-schema eigen maken en de benodigde vaardigheden observeren en oefenen door:

- Te kijken naar gedrag via filmmateriaal en rollenspellen (leren door observeren)
- Discussies en gesprekken te voeren (leren door overreding)
- Zelf rollenspellen te doen (leren door imiteren en oefenen)
- Gedragsafspraken te maken en handhaven.

In de lessen kan gewerkt worden met een leerlingenboek. Het leerlingenboek heeft twee functies: (i) werkboek waar leerlingen bij bepaalde opdrachten hun antwoorden in opschrijven, (ii) naslagwerk, waar leerlingen ook na de lessen Levensvaardigheden de belangrijkste principes en tips in kunnen teruglezen. Docenten kunnen zelf kiezen of zij (delen van) het leerlingenboek willen gebruiken.

De lessen hebben een vaste opbouw om de herkenbaarheid van de lessen en daarmee ook het gevoel van veiligheid binnen de groep te vergroten.

- Iedere les start met een energizer of tranquilizer. Dit zijn oefeningen om leerlingen bij de les te brengen, ze te leren ontspannen of bijvoorbeeld te leren vertrouwen te hebben in elkaar. Sommige energizers zijn kleine rollenspellen. Deze oefeningen maken leerlingen op een ongedwongen manier bekend met rollenspellen aangezien dit soms gepaard gaat met weerstand bij leerlingen.
- Met behulp van bijvoorbeeld een videofragment, podcast of rollenspel worden voorbeelden gegeven van (in)adequate gedachten, gevoelens en gedragingen. Er worden voor leerlingen herkenbare situaties getoond of beluisterd.
- Leerlingen gaan met elkaar in gesprek over gevoelens, gedachten en gedragingen en/of voeren een discussie.
- Het geleerde wordt in de vorm van oefeningen en via (speelse) rollenspellen in praktijk gebracht. Het gaat er in de oefeningen om dat leerlingen situaties leren oplossen door op een weloverwogen manier om te gaan met gevoelens van zichzelf en deze leren te sturen (interne regulatie). Een adequate interne regulatie betekent adequaat reageren op de gevoelens van anderen, zich bewust zijn van wat er zich in hun hoofd afspeelt en dit indien nodig veranderen, alsmede de benodigde sociaal-emotionele vaardigheden gebruiken. De oefeningen zijn aangepast op het ontwikkelingsniveau van de leerlingen.
- Vervolgens worden de oefeningen en (speelse) rollenspellen voorzien van feedback (zijn de vaardigheden bijvoorbeeld op een adequate manier gebruikt) door zowel de docent als de medeleerlingen.
- Aan het einde van iedere les maken de leerlingen met elkaar en de docent een of meer gedragsafspraken. Deze hebben betrekking op het onderwerp van die les en hebben als doel om de geleerde inzichten en vaardigheden ook buiten de lessen Levensvaardigheden toe te passen. Het is belangrijk dat de leerlingen actief betrokken worden bij het helpen vinden en formuleren van de gedragsafspraken, zodat zij zich mede-eigenaar voelen. Voorbeelden van gedragsafspraken zijn: "Ik denk na voordat ik reageer", "Als ik over een klasgenoot geroddeld heb, bied ik mijn excuses aan".

Leerlingen leren door middel van de verschillende opdrachten en activiteiten hoe zij positiever gedrag kunnen inzetten in (lastige) situaties. Vaardigheden worden eerst ingeoefend in algemene situaties om vervolgens in probleemspecifieke situaties te worden toegepast. Leerlingen leren bijvoorbeeld eerst over 'vriendschap' en daarna pas over 'ruzie' of 'roddelen'.

Evaluatie

Na iedere les vult de docent een logboek in over de les. In dit logboek wordt beschreven of de lessen zijn uitgevoerd zoals aangegeven in de docenthandleiding, welke aanpassingen eventueel gedaan zijn, wat de reden hiervan was en of de doelen van de les behaald zijn. Gedurende de uitvoering van de lessen observeert de ontwikkelaar, in overleg met de scholen, een of meerdere lessen om na te gaan of de lessen worden uitgevoerd zoals bedoeld.

Aan het eind van de lessenreeks evalueert de ontwikkelaar het lesprogramma met een aantal docenten die Levensvaardigheden hebben ingezet en een aantal leerlingen die de lessen hebben gevolgd middels semigestructureerde interviews/groepsgesprekken. Deze evaluatie gaat in op de verschillende onderdelen van het lesprogramma; wat goed ging, wat minder goed ging, hoe dit verbeterd kan worden en welke aanpassingen zijn gedaan.

Er is een vragenlijst voor leerlingen beschikbaar die als voor- en nameting wordt ingezet. Deze voor- en nameting gebruiken we om het effect van de interventie te meten en gaat in op sociaal-emotionele vaardigheden, probleem- en pro-sociaal gedrag. Op dit moment is het nog te vroeg om daar uitspraken over te kunnen doen.

Ook is er een onderdeel in de afsluitende les waarbij leerlingen reflecteren op de gevolgde lessen en in hun leerlingenboek opschrijven waarin ze hebben geleerd en waar ze nog aan willen werken.

Op basis van deze bevindingen maakt een school afspraken over het lesaanbod voor het daaropvolgende jaar.

2. Uitvoering

Materialen

Werving:

- Website www.hsleiden.nl/levensvaardigheden
- Via LinkedIn worden regelmatig berichten geplaatst over nieuwe ontwikkelingen
- Online masterclasses over Levensvaardigheden (uitgevoerd door de ontwikkelaar)
- Factsheets met informatie
- Samplemateriaal van de docentenhandleiding
- Folder en flyer
- Lezingen, workshops en/of informatiestand tijdens congressen, informatiemarkten en op scholen

Uitvoering:

De materialen van de interventie zijn toegankelijk via een afgeschermd online omgeving. Op de online omgeving staan alle lessen geordend. Alle lessen zijn beschreven met duidelijke lesdoelen en instructies en didactische tips en een verwijzing naar ondersteunende materialen.

Beschikbare materialen zijn:

- Docentenhandleiding
- Ondersteunende materialen behorende bij opdrachten uit het lesprogramma
- Ondersteunende PowerPointpresentaties per les
- Leerlingenboek
- Doelenmatrix
- Materiaal voor de training van docenten

Evaluatie:

- Logboeken
- Observatieformulieren
- Vragenlijsten
- Evaluatieformulieren (professionals, ouders en leerlingen)

Locatie en type organisatie

X Basisvoorziening voor alle kinderen en jongeren

0 Voorziening voor lichte hulp en ondersteuning

0 Gespecialiseerde hulp

Levensvaardigheden wordt uitgevoerd op scholen voor regulier voortgezet onderwijs. De docenten die Levensvaardigheden geven hebben hiervoor een training gevolgd.

Afhankelijk van de situatie in de school worden de lessen in speciale Levensvaardighedenuren, in mentoruren of tijdens het burgerschapsonderwijs aangeboden. Uitvoeren in verlengde leertijd is ook een mogelijkheid. Per school kunnen verschillende klassen deelnemen aan de interventie. Alle leerlingen in de betreffende klas(sen) volgen de lessen.

Opleiding en competenties van de uitvoerders

Selectie

Docenten (eerste- en tweedegraads bevoegd) zijn de uitvoerders van Levensvaardigheden. Deze docenten voldoen aan de pedagogische- en didactische bekwaamheidseisen die aan leraren gesteld worden waardoor verondersteld kan worden dat zij bekwaam zijn om Levensvaardigheden te geven. Docenten moeten daarnaast

gemotiveerd zijn voor het geven van emotiegericht en interactief onderwijs. De directie maakt een selectie van de docenten die Levensvaardigheden gaan geven. We verwachten dat iedereen na het volgen van de training met het lesprogramma kan werken.

Training

Docenten volgen een ééndaagse training waarin zij bekend worden gemaakt met de achtergrond en theoretische basis van het lesprogramma, hun eigen sociaal-emotionele vaardigheden trainen en een demonstratieles geven waar feedback op gegeven wordt door de trainers en andere deelnemers. Ook leren zij het 4G-schema toepassen en op basis hiervan het gesprek met de leerlingen aan te gaan. Een belangrijk onderdeel dat getraind wordt, is het uitvoeren van rollenspellen: het herkennen van weerstanden bij henzelf en hun leerlingen om het rollenspel te doen, manieren om gedachten en gevoelens van leerlingen boven tafel te krijgen en hoe middels rollenspel deze gedachten en gevoelens kunnen worden veranderd en daarmee het gedrag. Gedurende de training worden docenten dus voorbereid op het geven van de lessen door informatieoverdracht en zelf te oefenen. Ook krijgen zij handvatten voor hoe zij ouders kunnen informeren over het belang van het thema en lesaanbod. Door het oefenen zien we waar de docenten goed in zijn en waar ze verder in ondersteund kunnen worden. Dit bespreken we en wordt als het nodig is nogmaals geoefend. Alleen professionals die aan de training hebben deelgenomen en de training afronden ontvangen een certificaat en mogen de lessen geven. De training is meerdere keren geëvalueerd en docenten geven aan dat dit een goede basis vormt voor het geven van de lessen. De handleiding van Levensvaardigheden is dermate gedetailleerd beschreven dat docenten stapsgewijs worden meegenomen in hoe ze de lessen moeten uitvoeren.

Super- en intervisie

De ontwikkelaar biedt na de training supervisie aan. Het eerste jaar wordt regelmatig contact opgenomen om te vragen hoe het gaat. Professionals kunnen ook via e-mail of telefonisch vragen stellen over praktische of inhoudelijke zaken. De training geeft ook inzicht in waar de docenten vragen over of moeite mee hebben en hier kan in de supervisie nogmaals aandacht aan worden besteed. We adviseren scholen daarbovenop eenmaal per kwartaal zelf intervisie te organiseren voor alle docenten die betrokken zijn bij Levensvaardigheden.

Gewenste competenties voor de professional (in scholing en in de handleiding):

- Kennis over de opbouw van het lesprogramma en de beoogde doelen en werkvormen in verschillende leerjaren/doorlopende leerlijn.
- In staat zijn om de theoretische achtergrond van Levensvaardigheden en de oefeningen zodanig aan te bieden dat leerlingen levensvaardigheden in kunnen zetten in alledaagse (moeilijke) situaties.
- Ouders kunnen informeren over het belang van het thema en lesaanbod.

Kwaliteitsbewaking

Professionals die actief deelgenomen hebben aan de training en het certificaat hebben behaald mogen Levensvaardigheden geven. Tijdens de training leren zij de uitgangspunten van Levensvaardigheden kennen en hoe de lessen moeten worden voorbereid en gegeven. De docenten krijgen een docenthandleiding, de ondersteunende PowerPointpresentaties per les, het logboek en toegang tot het leerlingboek. De ontwikkelaar biedt na de training en tijdens het geven van de lessen supervisie aan. Dit houdt in dat de ontwikkelaar het eerste jaar regelmatig contact opneemt om te polsen

hoe het geven van de lessen verloopt. Professionals kunnen ook via e-mail of telefonisch contact opnemen met de ontwikkelaar voor praktische of inhoudelijke ondersteuning. Wanneer docenten tijdens de training aangeven dat zij zich niet geschikt vinden voor het verzorgen van de lessen, kunnen zij zich terugtrekken. Wanneer de trainers merken dat een docent zelf over onvoldoende sociaal-emotionele en interactieve vaardigheden beschikt om de lessen te verzorgen, wordt geadviseerd te stoppen.

Aan het eind van het schooljaar wordt contact met de directie opgenomen voor het plannen van bijscholing voor het nieuwe schooljaar. Er wordt geadviseerd dat docenten die de training al hebben gevolgd ten minste deelnemen aan een verkorte opfrustraining, georganiseerd door de ontwikkelaar. Docenten die Levensvaardigheden voor het eerst gaan geven volgen de gehele training.

Onderdeel van de kwaliteitsbewaking zijn ook de logboeken die docenten na iedere les invullen en procesevaluatie die bij iedere uitvoerende school wordt afgenomen. Zowel de logboeken als de procesevaluatie met onderwijsprofessionals wordt onder andere gebruikt om de training aan te laten sluiten bij de wensen en behoeften van de docenten; waar moet in de training meer/anders aandacht aan worden besteed zodat docenten zich in staat voelen Levensvaardigheden goed te geven.

Als in de logboeken, supervisie of procesevaluatie blijkt dat een docent zich, ondanks het afronden van de training, onvoldoende in staat voelt om Levensvaardigheden goed te kunnen geven, wordt gekeken hoe dit verbeterd kan worden. Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden, o.a. het opnieuw volgen van de training, gezamenlijk voorbereiden van de lessen, ondersteuning bij het geven van de lessen van bv. een onderwijsassistent. Samen met de school en docent wordt bekeken welke mogelijkheid het meest passend is.

Voorafgaand aan de inzet van Levensvaardigheden tekenen scholen een document waarmee zij akkoord gaan met de voorwaarden Levensvaardigheden, namelijk:

- Alleen docenten die een training voor het gebruik van de interventie Levensvaardigheden hebben gevolgd, mogen deze interventie uitvoeren. De interventie mag niet overgedragen worden aan collega's die deze training niet hebben gevolgd. Als nieuwe/andere docenten met de interventie Levensvaardigheden aan de slag gaan, volgen zij hiervoor ook de training.
- De getrainde docenten geven de eerste zes lessen van Levensvaardigheden. Daarnaast wordt geadviseerd om ten minste vier themalessen aan te bieden. Ook is het aan te raden regelmatig bijeenkomsten te organiseren waarin de docenten ervaringen uitwisselen en elkaar ondersteunen.
- In het eerste jaar neemt een aantal docenten en leerlingen deel aan (groeps)gesprekken over hun behoeften aan en ervaringen met Levensvaardigheden. Daarnaast houden docenten in het eerste jaar een logboek bij van de gegeven lessen. Hiermee wordt de toepasbaarheid van en de ervaring met Levensvaardigheden gemonitord, met als doel deze te kunnen verbeteren.

Als een school niet voldoet aan bovenstaande voorwaarden, kan de deelname van de school aan Levensvaardigheden worden beëindigen. In dat geval is het niet langer toegestaan om Levensvaardigheden (of onderdelen daarvan) te gebruiken.

Randvoorwaarden

Contextuele randvoorwaarden

Voor een succesvolle implementatie wordt scholen aangeraden Levensvaardigheden aan het begin van het schooljaar te starten. Dit omdat het lesprogramma ook inzet op het versterken van groepsvorming en bevorderen van een veilig klassenklimaat. Door middel van gerichte oefeningen leren leerlingen elkaar beter kennen en worden gezamenlijke gedragsafspraken gemaakt. Het programma kent een gestructureerde opbouw die bijdraagt aan een veilige leeromgeving. Zo worden rollenspellen eerst in tweetallen uitgevoerd, vervolgens in kleinere subgroepen en uiteindelijk klassikaal. Leerlingen hebben altijd de mogelijkheid om een oefening over te slaan als zij dat wensen. Om leerlingen te laten wennen aan Levensvaardigheden, de onderwerpen die besproken worden en de toegepaste werkvormen, wordt geadviseerd om de zes verplichte lessen wekelijks of tweewekelijks te geven. De overige themalessen kunnen daarna flexibel over het schooljaar worden verspreid. Door de variatie aan themalessen kunnen docenten, eventueel samen met leerlingen, zelf de overweging maken welke overige themalessen ze inzetten afhankelijk van bijvoorbeeld het niveau en behoeften van de leerlingen en wat speelt in de klas. Dit maakt dat de interventie Levensvaardigheden geschikt voor verschillende onderwijsniveaus (vmbo, havo en vwo) van het regulier voortgezet onderwijs.

Daarnaast is voor een succesvolle implementatie van de interventie draagvlak nodig binnen de school voor uitvoer van de lessen. Een gemotiveerde schoolleider blijkt een belangrijke factor. Verder is het van belang dat de onderwijsprofessionals affiniteit hebben met het thema (bevorderen van sociaal-emotionele vaardigheden) en achter de visie van de interventie staan.

Organisatorische randvoorwaarden

- Voldoende budget binnen de school
- Tijd van de leerkrachten (uren voor opleiding, voorbereiding, uitvoering en evaluatie)
- Ruimte om de lessen te geven

Implementatie

In de algemene handleiding 'Levensvaardigheden voor het onderwijs' worden handreikingen voor implementatie gegeven aan de hand van de vier pijlers van de Gezonde School (Levensvaardigheden past hierin als interventie op het thema welbevinden):

- **beleid** (visie van de school, creëren van een positief pedagogisch klimaat; versterken van sociaal-emotionele vaardigheden van leerlingen en het welbevinden van leerkrachten; betrekken van ouders en verzorgers; ondersteunen van leerlingen met extra zorg- of ondersteuningsbehoefte)
- **signalering** (leerlingvolgsysteem, signaleren sociaal emotionele problematiek)
- **educatie** (uitvoeren lessen Levensvaardigheden en training van professionals)
- **omgeving** (mogelijkheden voor samenwerking met andere organisaties, partnerschap met ouders)

De ontwikkelaar werft scholen middels actieve werving (folders, telefonisch contact, masterclass, lezingen) of scholen kennen Levensvaardigheden van mond-tot-mond reclame, de website of anderszins.

Indien een school de interventie wil uitvoeren, voert de ontwikkelaar voorbereidende gesprekken met de directie van de school en eventuele andere betrokken organisaties.

Onder andere de hierboven beschreven randvoorwaarden worden besproken. De ontwikkelaar kan, indien gewenst, informatiebijeenkomsten voor betrokkenen (incl. ouders) organiseren.

Als de school aan de randvoorwaarden kan voldoen en de interventie wil implementeren, wordt een training voor onderwijsprofessionals ingepland. Na het volgen hiervan krijgt de school toegang tot het materiaal op de online omgeving en kunnen de onderwijsprofessionals Levensvaardigheden zelfstandig in hun eigen groep/klas uitvoeren.

Na afloop van elk traject/schooljaar wordt Levensvaardigheden door de ontwikkelaar met de school (onderwijsprofessionals en leerlingen) geëvalueerd, zodat de kwaliteit van de interventie kan worden gemonitord en geoptimaliseerd. In de algemene handleiding staan aanwijzing voor langdurige implementatie.

Kosten

Personele uren voor gebruik van Levensvaardigheden

- Eéndaagse training van de docenten (eenmalig): 8 uur per docent
- Uitvoering van de lessen: tenminste zes lessen (vier verplichte basislessen en twee verplichte themalessen (Zelfbewustzijn & welzijn en Jezelf presenteren voor een groep)) van 50 minuten met een voorbereidingstijd van ongeveer 30 minuten per les. Daarnaast verwachten we dat scholen nog vier zelfgekozen themalessen uitvoeren. Dit maakt een totaal van +/- 15 uur per docent.
- Procesevaluatie van de lessen: 1 uur per docent.

Materiële kosten

Training

De ééndaagse training kost €750 per persoon (inclusief begeleiding tijdens en na het geven van de lessen). Vanaf 10 deelnemers geldt een vaste prijs van €7500. Er geldt een maximum van 14 deelnemers per training.

Lesmateriaal

Wanneer docenten de training hebben gevolgd, krijgen zij automatisch toegang tot de online leeromgeving met materialen. Er zijn geen verdere licentiekosten voor de school. De drukkosten voor het materiaal zijn als volgt:

- Docentenhandleiding: €30,- per exemplaar
- Leerlingenboek: €10,- per exemplaar

De school kan er ook voor kiezen om de materialen zelf uit te printen, dit is kosteloos.

3. Onderbouwing

Probleem

Scholen constateren in toenemende mate psychosociale problemen onder kinderen en jongeren. Docenten merken dat prestatiedruk en stress het mentaal welzijn van hun leerlingen beïnvloedt, en de schoolprestaties belemmeren (Inspectie van het onderwijs, 2023). Ook jongeren zelf rapporteren de laatste jaren meer psychosociale problemen: 42% van de jongeren rapporteert symptomen van hyperactiviteit/aandachtsproblemen, 30% ervaart emotionele problemen en 21% meldt problemen met leeftijdsgenoten (Stevens et al., 2023). Door sociaal-emotionele vaardigheden te versterken, kunnen jongeren beter omgaan met uitdagingen, hun emoties beter beheersen en positieve sociale contacten onderhouden. Dit draagt bij aan het mentaal welzijn (Taylor et al., 2017).

Het lesprogramma Levensvaardigheden is een preventieve interventie die zich richt op het versterken van de sociaal-emotionele vaardigheden (zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociaal bewustzijn, relatievaardigheden, verantwoorde besluitvorming) van leerlingen, ter voorkoming van psychosociale problemen. Deze vaardigheden helpen leerlingen hun gevoelens te herkennen en te beheersen, conflicten en stress effectief te hanteren, en zelfvertrouwen en geloof in hun eigen effectiviteit op te bouwen. Daarnaast helpen deze vaardigheden bij het aangaan en onderhouden van relaties en dragen ze bij aan betere schoolprestaties (Durlak et al., 2011; Gravesteyn et al., 2004; Pannebakker et al., 2019). Het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden stelt jongeren in staat zich aan te passen aan de uitdagingen van de complexe en dynamische samenleving. Bovendien helpt het verminderen van probleemgedrag, zoals pesten en sombere gedachten (Gravesteyn & Petterson, 2013; Pannebakker et al., 2019). Door deze vaardigheden te ontwikkelen, krijgen jongeren de handvatten om zich positief te ontwikkelen, hun mentaal welzijn te verbeteren en beter om te gaan met tegenslagen (Taylor et al., 2017). Het stimuleren van een goede sociaal-emotionele ontwikkeling reikt verder dan de middelbare schooljaren. Het speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van psychosociale problemen op latere leeftijd (Pharos/Trimbos Instituut, 2017).

Jongeren leren én leven op school. Scholen spelen een belangrijke rol in het bevorderen van de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren (Eccles & Roeser, 2011). Jongeren leren deze vaardigheden in dagelijkse interacties met hun leeftijdsgenoten en docenten, waarbij ze sociaal-emotionele vaardigheden zoals het beheersen van impulsen, samenwerking en het aangaan en onderhouden van relaties leren en oefenen.

Oorzaken

De oorzaken van het ontstaan van psychosociale problemen kunnen divers en complex zijn. Het Evidence-based Prevention and Intervention Support Center (z.d.) maakte een overzicht van risicofactoren voor de ontwikkeling van probleemgedrag. Het gaat dan om:

- Agressief gedrag
- Impulsief gedrag
- Weinig probleemoplossende vaardigheden
- Weinig sociale vaardigheden
- Vroege start en aanhoudend antisociaal gedrag
- Zwakke schoolprestaties
- Weinig betrokkenheid bij school

- Positieve attitude tegenover antisociaal gedrag

Ince et al. (2018) maakten een overzicht van beschermende factoren voor een positieve ontwikkeling van jongeren. Als deze factoren minder aanwezig zijn, kunnen zij probleemgedrag verergeren of in stand houden. Het gaat dan om:

- Sociale binding. Hierbij gaat het om de emotionele band en commitment die een kind heeft met sociale relaties in het gezin, zijn vriendengroep, school en wijk.
- Kansen voor betrokkenheid. Jongeren moeten kansen krijgen om een concrete, betekenisvolle en gewaardeerde bijdrage te leveren aan verbanden waarvan zij deel uitmaken (familie, school, gemeenschap).
- Pro-sociale normen. Voor een gezonde ontwikkeling van jongeren is het nodig dat zij opgroeien in een omgeving waarin duidelijke normen en waarden voor positief gedrag uitgedragen en nageleefd worden.
- Erkenning en waardering voor positief gedrag. Om hun sociaal gedrag te versterken is van groot belang dat jongeren erkenning en waardering krijgen voor positief gedrag.
- Steun van belangrijke volwassenen en voorzieningen in de omgeving. Steun van ouders en andere volwassenen in de omgeving van jongeren, zoals docenten en volwassenen in de buurt, is van belang voor het welbevinden en voorspoedige ontwikkeling van jongeren.
- Constructieve tijdsbesteding. Dit gaat om kansen die geboden worden vanuit het gezin en de gemeenschap om in hun vrije tijd deel te kunnen nemen aan bijvoorbeeld creatieve activiteiten (muziek, theater) en jeugdprogramma's (zoals sport, clubs of verenigingen).
- Competenties:
 - Sociale competenties: interpersoonlijke vaardigheden zoals doelmatig handelen, interpersoonlijke probleemoplossende vaardigheden.
 - Emotionele competenties: vaardigheden zoals het identificeren en benoemen van gevoelens, het uiten van gevoelens, het beheersen van gevoelens, uitstel van gratificatie en impulscontrole.
 - Gedragmatige competenties: communicatieve vaardigheden (zowel non-verbaal als verbaal), zoals adequaat reageren op kritiek, duidelijke gericht vragen stellen, gevoelens adequaat kunnen verwoorden, en zelfregulerende vaardigheden
- Cognitieve vaardigheden. Hierbij kan onderscheid gemaakt worden tussen algemene cognitieve vaardigheden, zoals logisch en analytisch denken en abstract redeneren en specifiek cognitieve vaardigheden, zoals lees- en rekenvaardigheden, die belangrijk zijn voor schoolsucces.

Aan te pakken factoren

Levensvaardigheden richt zich op het versterken van de sociaal-emotionele vaardigheden (hoofddoel), ter voorkoming van psychosociale problemen. Door de sociaal-emotionele vaardigheden te versterken, krijgen jongeren de handvatten om zich positief te ontwikkelen, hun mentaal welzijn te verbeteren en beter om te gaan met tegenslagen (Taylor et al., 2017). Op deze manier kunnen psychosociale problemen verminderd of voorkomen worden. Er wordt ingezet op het bevorderen van de vijf sociaal-emotionele vaardigheden (zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociaal bewustzijn, relatievaardigheden en verantwoorde besluitvorming).

Levensvaardigheden richt zich op een aantal risico- en beschermende factoren door middel van de volgende subdoelen:

- Agressief gedrag, subdoelen gericht op zelfmanagement
- Impulsief gedrag, subdoelen gericht op zelfmanagement

- Weinig probleemoplossende vaardigheden, subdoelen gericht op verantwoorde besluitvorming
- Weinig sociale vaardigheden, subdoelen gericht op sociaal bewustzijn en relatievaardigheden
- Sociale binding, subdoelen gericht op sociaal bewustzijn en relatievaardigheden
- Kansen voor betrokkenheid, subdoelen gericht op zelfbewustzijn en relatievaardigheden.
- Pro-sociale normen, subdoelen gericht sociaal bewustzijn en relatievaardigheden
- Erkenning en waardering voor positief gedrag. Om hun sociaal gedrag te versterken is van groot belang dat jongeren erkenning en waardering krijgen voor positief gedrag.
- Competenties:
 - Sociale competenties, subdoelen gericht op zelfmanagement en verantwoorde besluitvorming
 - Emotionele competenties, subdoelen gericht op zelfbewustzijn en zelfmanagement
 - Gedragmatige competenties, subdoelen gericht op sociaal bewustzijn, relatievaardigheden en zelfmanagement

Cognitieve competenties, subdoelen gericht op verantwoorde besluitvorming

Verantwoording

Hier wordt toegelicht op welke werkzame elementen Levensvaardigheden is gebaseerd.

Werkzaam element A: Interventie ondersteunt leerlingen in de sociaal-emotionele ontwikkeling en het psychisch welbevinden.

Onderzoek laat zien dat interventies die inzetten op sociaal-emotionele vaardigheden probleemgedrag bij leerlingen verminderen, zoals pesten, gedragsproblemen, negatieve gedachten en zelfs een vermindering van suicidale gedachten op de korte termijn. Bovendien bevorderen ze positief gedrag, zoals het herkennen en beheersen van emoties, het omgaan met conflicten en stress, geloof in persoonlijke effectiviteit, zelfvertrouwen en relaties met leeftijdsgenoten (Durlak et al., 2022; Gravesteyn et al., 2011; Gravesteyn & Petterson, 2013; Greenberg et al., 2017; Pannebakker et al., 2019; Taylor et al., 2017; van de Sande et al., 2019). Daarnaast kunnen schoolprestaties verbeteren door interventies gericht op sociaal-emotionele vaardigheden (Corcoran et al., 2018; Durlak et al., 2022).

Levensvaardigheden richt zich op vijf competenties: zelfbewustzijn, zelfmanagement, relatievaardigheden, sociaal bewustzijn en verantwoorde besluitvorming (National Research Council, 2012). De thema's zijn gebaseerd op literatuur en gesprekken met jongeren, ouders en professionals (e.g., Petterson & Gravesteyn, 2020). De opdrachten volgen de sociale leertheorie van Bandura (1977) en de Rationeel Emotieve Therapie van Ellis (1996), die langdurige effecten hebben aangetoond (Botvin & Griffin, 2004). De Rationeel Emotieve Therapie stelt dat gedachten voor een belangrijk deel bepalen hoe mensen zich voelen en gedragen. Er wordt gebruikt gemaakt van het 4G-schema (Gebeurtenis (G1) + Gedachten (G2) = Gevoel (G3) + Gedrag (G4)) voor het waarnemen en veranderen van gedachten, gevoelens en gedrag. In de verplichte basislessen worden algemene vaardigheden rondom het 4G-schema aangeleerd; het leren (h)erkennen van gedachten, gevoelens en gedrag. In de themalessen worden deze algemene vaardigheden verder ingeoeffend in probleemspecifieke situaties. De verplichte themalessen Zelfbewustzijn & Welzijn en Jezelf presenteren voor een groep zijn generieke thema's en sluiten goed aan op de algemene vaardigheden die aangeboden

worden in de basislessen. Om die reden is ervoor gekozen om deze lessen toe te voegen aan het verplichte aanbod.

Werkzaam element B: Interventie is over langere tijd uitgespreid en maakt daarbij gebruik van een goed doordacht, gestructureerd en gestandaardiseerd curriculum met concrete doelen.

Gedragverandering vraagt opvoeders die jongeren stimuleren nieuwe vaardigheden te leren (Durlak et al., 2011; Epstein, 2011). Een ontwikkelingsgerichte aanpak, waarbij het aanbod aansluit op wat jongeren al kunnen, is hierbij belangrijk (Vygotsky, 1978). In Levensvaardigheden leren jongeren nieuwe vaardigheden door samen te werken en problemen op te lossen onder begeleiding en met anderen die deze vaardigheden al beter beheersen (Levykh, 2008; Vygotsky, 1978). Dit stimuleert ook leren van elkaar op school. Levensvaardigheden sluit met de hoofd- en subdoelen) aan bij de doorlopende leerlijn voor sociaal-emotionele vaardigheden van Stichting Leerplan Onderwijs (Beuling, 2023).

Werkzaam element C: Interventie maakt gebruik van verschillende leermethodes.

Werkvormen gebaseerd op de sociale leertheorie

In Levensvaardigheden wordt gedrag aangeleerd middels de sociale leertheorie van Bandura (1977) waarbij leren door overtuigen, observeren en oefenen centraal staan. Hier wordt tijdens activiteiten op ingezet door ervaringsgericht leren middels doe-opdrachten, zintuiglijke opdrachten, rollenspellen, discussie en meningsvorming.

Werkvormen gebaseerd op RET

Levensvaardigheden bevat de theorie van de Rationeel Emotieve Therapie (RET) van Ellis (1996) waarbij centraal staat dat gedachten voor een belangrijk deel bepalen hoe mensen zich voelen en gedragen. Als praktische methodiek voor het waarnemen en veranderen van gedachten, gevoelens en gedrag wordt gebruikt gemaakt van het zogeheten 4G-schema: Gebeurtenis (G1) + Gedachten (G2) = Gevoel (G3) + Gedrag (G4). Dit schema is een eenvoudig hulpmiddel dat gebruikt kan worden om erachter te komen welke (onbewuste) gedachten ertoe leiden dat een bepaalde gebeurtenis een bepaald gevoel oproept. Dit gevoel kan leiden tot bepaald gedrag. Om gedrag te veranderen is het belangrijk dat jongeren zich bewust zijn van de invloed van gedachten en gevoelens op gedrag. Jongeren leren middels opdrachten en activiteiten hoe zij positiever gedrag kunnen inzetten in (lastige) situaties. Er kan ook gebruikt worden gemaakt van het stoplicht-model als het 4G-schema (nog) te complex is. Het stoplicht-model is een eenvoudigere manier om controle te (leren) houden over je eigen gedachten, gevoelens en gedrag.

Combinatie van gedragstechnieken en cognitieve technieken

Het lesprogramma maakt gebruik van denkprocessen en gedragstechnieken om doelstellingen te bereiken. Volgens de sociaal leertheorie kan gedragverandering worden bevorderd door denkprocessen te beïnvloeden via technieken zoals oefenen, observeren, interne regulatie en overreding (Bandura, 1977).

Verwacht wordt dat beïnvloeding van denkprocessen middels deze technieken van positieve invloed is op het geloof in zelfredzaamheid. Dit geloof in zelfredzaamheid is een belangrijke determinant voor gedrag en gedragverandering (Bandura, 1977).

Door gedragstechnieken, zoals observatie en oefenen, wordt een toename van sociaal-emotionele vaardigheden verwacht (de Mooij et al., 2020), wat een positief effect heeft op het zelfbeeld en de gevoelens van jongeren.

Eerst aanleren van basisvaardigheden en daarna het behandelen van herkenbare thematiek en het toepassen van vaardigheden in uitdagende situaties

Volgens het model van Botvin (1989) worden in Levensvaardigheden eerst algemene basisvaardigheden aangeleerd, waarna probleemspecifieke vaardigheden hierop voortbouwen. Onderzoek (Taylor et al., 2017; Fekkes et al., 2016) toont aan dat deze volgorde effectief is in het stimuleren van positief gedrag en het voorkomen van probleemgedrag bij jongeren.

In het programma Levensvaardigheden komt dit op het volgende neer:

- Gedurende vier basislessen worden algemene basisvaardigheden aangeleerd: adequaat leren herkennen, benoemen en omgaan met gedachten, gedragingen en gevoelens.
- In themalessen leren leerlingen deze algemene vaardigheden toepassen in probleemspecifieke situaties.

In Tabel 1 staan per subdoel een aantal voorbeelden van de aanpak weergegeven.

Tabel 1. Voorbeelden aanpak per subdoel

	Subdoel	Voorbeelden van de aanpak
Zelfbewustzijn	De leerling kan verschillende gevoelens herkennen en benoemen bij zichzelf.	De leerlingen bedenken zoveel mogelijk negatieve en positieve gevoelens en beelden deze uit. De leerlingen spelen een aantal conflictsituaties na en discussiëren over de gevoelens die worden opgeroepen in de verschillende situaties.
	De leerling kan verschillende gedachten herkennen en benoemen bij zichzelf.	Leerlingen schrijven hun gevoel en gedachte op n.a.v. een situatie, vervolgens krijgen ze meer informatie over de situatie en schrijven ze opnieuw op wat hun gevoel en gedachte is. Leerlingen bekijken een filmfragment waarin iemand overweegt te spijbelen. Leerlingen bedenken vervolgens argumenten voor en tegen spijbelen en discussiëren hierover met elkaar.
	De leerling begrijpt welke invloed gedachten hebben op hoe iemand over zichzelf denkt (positief en negatief) en zich gedraagt.	Leerlingen bekijken een filmfragment met daarin een conflictsituatie en bedenken met elkaar op welke verschillende manieren je op de situatie uit het fragment kan reageren. Leerlingen krijgen een situatie voorgelegd en moeten hierbij benoemen welke gedachten en gevoelens ze bij de situatie hebben en welk gedrag ze hierbij zouden laten zien.

Zelfmanagement	De leerling heeft de handvatten om eerst na te denken voordat hij/zij over gaat tot gedrag.	De docent geeft de leerlingen uitleg over het stoplichtprincipe (stop, denk na over verschillende reactiemogelijkheden, handel). Leerlingen bekijken een filmfragment met daarin een conflictsituatie en bedenken met elkaar op welke verschillende manieren je op de situatie uit het fragment kan reageren.
	De leerling kan uitleggen hoe minder helpende gedachten omgebogen kunnen worden naar helpende gedachten.	De docent helpt leerlingen aan de hand van voorbeelden van leerlingen onderscheid te maken tussen handige en minder handige gedachten. Leerlingen krijgen een kaartje met daarop een gedachte. Eerst moeten zij bepalen of het een helpende of minder helpende gedachte is. In dat laatste geval buigen ze de gedachte om naar een helpende gedachte. Vervolgens discussiëren leerlingen over de voordelen van het ombuigen van niet helpende gedachten.
Sociaal bewustzijn	De leerling begrijpt dat iedereen zich anders kan gedragen in een bepaalde situatie.	De klas wordt in twee groepen verdeeld. De ene groep bedenkt argumenten voor spijbelen, de andere groep tegen. Daarna gaan de groepen met elkaar in discussie. Door de argumenten van anderen te horen leren leerlingen dat anderen zich anders kunnen gedragen in dezelfde situatie. Leerlingen bekijken een filmfragment met daarin een conflictsituatie en bedenken met elkaar op welke verschillende manieren je op de situatie uit het fragment kan reageren. Door te horen hoe anderen in de situatie zouden reageren, zien leerlingen in dat mensen op dezelfde gebeurtenis kunnen reageren met ander gedrag.
	De leerling kan uitleggen waarom bewust worden van de gevoelens van anderen belangrijk is.	De leerlingen houden in tweetallen korte gesprekjes waarbij één leerling de opdracht krijgt op een bepaalde manier te reageren. Daarna bespreken de tweetallen de oefening na door te vertellen welk effect het gedrag van de luisteraar had op het gevoel en gedrag van de verteller. Deze oefening laat leerlingen inzien dat hoe ze reageren (gedrag) invloed heeft op de gevoelens van de ander. Leerlingen maken in groepjes foto's waarop mensen te zien zijn in verschillende situaties. Klassikaal wordt besproken hoe deze personen zich voelen. Leerlingen leren dat iedereen een situaties anders kan waarnemen en dat mensen bij dezelfde situaties andere gevoelens kan hebben.
Relatievaardigheden	De leerling weet hoe hij/zij relaties met	Leerlingen worden opgedeeld in duo's en gaan elkaar 5 minuten interviewen.

	anderen kan aangaan en onderhouden	Daarna stelt elke leerling zijn gesprekspartner voor aan de rest van de klas. Leerlingen geven een korte presentatie voor de klas of een kleiner groepje. Ze geven elkaar feedback en ontvangen dat ook.
	De leerling kan informatie en gedachten uitwisselen met anderen.	Leerlingen maken met elkaar gedragsafspraken op een zodanige manier dat ze elkaar serieus nemen, leren respecteren en vertrouwen. Leerlingen geven een korte presentatie voor de klas of een kleiner groepje. Ze geven elkaar feedback en ontvangen dat ook.
	De leerling weet hoe hij/zij passende gesprekstechnieken kan inzetten.	Leerlingen krijgen uitleg over hoe zijn elkaar op een respectvolle manier feedback kunnen geven. Leerlingen leren elkaar aan te spreken op het niet naleven van gedragsafspraken die ze met elkaar hebben gemaakt.
Verantwoorde besluitvorming	De leerling kan voor- en nadelen op een rijtje zetten voor het maken van een keuze.	Leerlingen bedenken in groepjes welke gedragsafspraken zij met de klas willen maken. Vervolgens worden hieruit drie afspraken gekozen die er zeker moeten komen. Leerlingen leren welke dingen ze kunnen doen om beter in hun vel te zitten.
	De leerling kan uitleggen waarom hij/zij een bepaalde keuze heeft gemaakt.	Leerlingen leren elkaar aan te spreken op het niet naleven van gedragsafspraken die ze met elkaar hebben gemaakt. De leerlingen oefenen met dingen die ze kunnen doen om beter in hun vel te zitten.

Werkzaam element D: Interventie sluit aan bij de ervaringen en de leefwereld van jeugdigen.

Levensvaardigheden is ontwikkeld op basis van gesprekken met jongeren, ouders en docenten en vervolgens op basis van procesevaluaties in meerdere cycli aangepast. Door te vertrekken vanuit behoeften van de doelgroep sluit de interventie goed aan bij de actuele leefsituatie van jongeren.

Werkzaam element E: Uitvoerende professionals worden goed getraind

Onderwijsprofessionals die de interventie uitvoeren volgen een verplichte training, waarin zij bekend worden gemaakt met de theorie van Levensvaardigheden, hun eigen sociaal-emotionele vaardigheden trainen en waarin zij een demonstratieles geven.

Werkzaam element F: Interventie biedt mogelijkheden om positieve relaties in de omgeving op te bouwen en het sociale netwerk rond ouders en kinderen te activeren.

Levensvaardigheden sluit aan bij het sociaal-ecologische model van Bronfenbrenner (1992), dat stelt dat de ontwikkeling van jongeren ontstaat door interactie tussen individu en omgeving. Ook het NJi verwijst naar het belang van het betrekken van meerdere opvoeders bij aanleren van nieuwe vaardigheden door kinderen (Daamen, 2017). Als medeopvoeders actief betrokken zijn en steun geven, bevordert dit een positieve ontwikkeling van kinderen (Ince et al., 2018; Kesselring, 2019). Ook het delen van kennis van de verschillende perspectieven van opvoeders en opvoeding is nodig voor een goede ontwikkeling van het kind (Graas & Nikken, 2017). Levensvaardigheden biedt jongeren de mogelijkheid om positieve relaties in de omgeving op te bouwen en om het sociale netwerk te activeren.

4. Onderzoek

Procesevaluatie Levensvaardigheden VO

- a) Schouwenaars, I., van den Steenhoven, M. & Gravesteijn, C. (2024).
Levensvaardigheden in het voortgezet onderwijs. Procesevaluatie 2023-2024.
Hogeschool Leiden.

Actuele bereik van de interventie

Levensvaardigheden is ingezet op vier scholen:

- Vmbo-school: eerste en tweede klassen (5 klassen; 80 leerlingen).
- Mavo/havo/vwo/gymnasium-school: eerste klassen mavo en mavo/havo (6 klassen; 150 leerlingen).
- Mavo/havo/vwo-school: eerste en tweede klassen (19 klassen; 484 leerlingen).
- Vrije school (vmbo-tl, havo, vwo): havo/vwo-klassen in leerjaar 8 (vergelijkbaar met leerjaar 2; 3 klassen; 75 leerlingen).

In totaal hebben 789 leerlingen het lesprogramma gevolgd in het schooljaar 2023-2024.

b) Methoden van onderzoek

Na afloop van het lesprogramma Levensvaardigheden is een evaluatie gehouden met 14 onderwijsprofessionals (5 van vmbo-school; 1 van mavo/havo/vwo/gymnasium-school; 5 van mavo/havo/vwo-school; 3 van vrije school) en 10 leerlingen (2 van vmbo-school; 6 van mavo/havo/vwo-school; 2 van vrije school) via semigestructureerde interviews. In (groeps)gesprekken op de vier scholen werden de programmaonderdelen, hun waardering daarvan en verbeterpunten besproken. Bij onderwijsprofessionals werd daarnaast nog ingegaan op of het lesprogramma is uitgevoerd zoals gepland. Daarnaast hielden zij logboeken bij over de uitvoering, aanpassingen, lesdoelen en verbeterpunten.

c) Samenvatting uitkomsten

Uitvoering interventie

Op drie van de vier scholen is de interventie uitgevoerd zoals gepland, met slechts kleine aanpassingen in werkvormen. De basislessen en verplichte themalessen zijn gevolgd, waarna docenten zelf extra themalessen kozen. Op één school kozen docenten direct lessen die aansloten bij actuele thema's in de klas, zonder de vaste volgorde aan te houden.

De logboeken geven informatie over de wijzigingen die de docenten hebben aangebracht. Het gaat dan voornamelijk om:

- Opsplitsen van de les wanneer er te weinig tijd is om de volledige les in één lesuur uit te voeren.
- Gebruik van persoonlijke voorbeelden in uitleg.
- Aanpassen van lesonderdelen.
- Uitleg inkorten of overslaan omdat dit beter past bij het niveau van de leerlingen.
- Overslaan van rollenspellen van een aantal lessen omdat docenten de inschatting maakten dat het klassenklimaat niet veilig genoeg was om deze goed uit te voeren.

Tevredenheid

Docenten hebben positieve ervaringen met Levensvaardigheden. Het programma is gebruiksvriendelijk en vereist weinig voorbereiding. Het verdiept gesprekken met leerlingen en biedt flexibele werkvormen. Docenten merken dat leerlingen de lessen met plezier volgen, nieuwe inzichten opdoen en momenten van reflectie krijgen.

Wel zijn er ook op- en aanmerkingen op het lesprogramma:

- De linkjes naar de filmfragmenten werkten niet altijd.
- Docenten en leerlingen waarderen de interactieve werkvormen en hiervan kunnen er nog meer opgenomen worden in het programma.
- De tijdsindicatie die aangegeven staat in het lesprogramma is niet altijd realistisch.
- Op drie scholen waar het programma halverwege het schooljaar is gestart, werd door de docenten aangegeven dat de timing niet ideaal was.
- Belang van overleg voor afstemming over inzet van het lesprogramma en balans met overige zaken die besproken moeten worden tijdens het mentoraat.

Leerlingen waarderen de lessen Levensvaardigheden en vinden ze belangrijk. Ze hebben iets geleerd over de onderwerpen en sommigen bespraken deze thuis. Rollenspellen en groepsopdrachten worden positief ervaren, mits ze aansluiten bij hun belevingswereld. Sommige leerlingen vinden het lastig om persoonlijke onderwerpen in de klas te bespreken en stellen voor vaker in subgroepen te werken en het programma aan het begin van het schooljaar te starten.

Verbeterpunten zijn voornamelijk gericht op het vergroten van positief ervaren lesonderdelen. Deze wensen zijn gericht op meer doe-opdrachten, keuzevrijheid in de themalessen en voorbeelden die nog beter aansluiten bij de belevingswereld van de leerlingen.

De doorontwikkeling van Levensvaardigheden heeft een plek in het recent (december 2024) opgerichte Medical Delta Living Lab Life Skills. In dit lab werkt de onderzoeksgroep Ouderschap en Jeugd in Ontwikkeling samen met het lectoraat Civic Technology en onderwijsprofessionals (v(s)o, mbo, hbo en universiteit) samen om vanuit verschillende invalshoeken en met diverse expertises Levensvaardigheden door te ontwikkelen.

Daarnaast gaan we in schooljaar 2025-2026 aan de slag met het volgende: er wordt een module ontwikkeld ter versterking van een veilig klassenklimaat. Deze module kan ingezet worden voorafgaand aan Levensvaardigheden als hier behoefte aan is en moet ervoor zorgen dat persoonlijke onderwerpen goed besproken kunnen worden en rollenspellen niet overgeslagen worden. Ook wordt in schooljaar 2025-2026 gewerkt aan een differentiatie van Levensvaardigheden. Dit houdt in dat de verplichte lessen een aparte versie krijgen voor vmbo en havo/vwo.

Het effect van Levensvaardigheden wordt gemeten door middel van een voor- en nameting en follow-up. De vragenlijst die hiervoor tot en met schooljaar 2024-2025 werd gebruikt werd door leerlingen en docenten als lang ervaren. In schooljaar 2024-2025 is daarom met leerlingen en docenten een nieuwe vragenlijst ontwikkeld. Deze vragenlijst wordt in schooljaar 2025-2026 in een pilot getest.

Eerste concrete stappen in de doorontwikkeling zijn inmiddels ook gezet. Leerlingen en docenten gaven aan behoefte te hebben aan een themales over omgaan met geld en prestatiedruk. Deze zijn inmiddels ontwikkeld en toegevoegd aan Levensvaardigheden. Daarmee zijn deze lessen vanaf schooljaar 2025-2026 beschikbaar voor scholen. Daarnaast hebben we een aantal adviezen voor scholen toegevoegd om rekening mee te houden als het gaat om de organisatie van de inzet van het lesprogramma. Deze adviezen gaan over de timing van de start van het lesprogramma, hoe om te gaan met een gebrek aan tijd om de les af te ronden en hoe te komen tot een keuze uit de themalessen. Over de timing van de start van de inzet van het lesprogramma adviseren we scholen aan het begin van het schooljaar te starten omdat dit voor scholen de meest passende periode blijkt. Daarnaast adviseren we docenten de lessen te verspreiden over

meerdere lessen als er een gebrek aan tijd is om de hele les binnen het lesuur af te ronden. Ook adviseren we docenten om leerlingen te betrekken bij de keuze van de themalessen.

5. Samenvatting Werkzame elementen

De werkzame elementen, zoals bij de verantwoording uitgewerkt, zijn:

- De interventie ondersteunt leerlingen in de sociaal-emotionele ontwikkeling en het mentaal welzijn.
- De interventie is over langere tijd uitgespreid en maakt daarbij gebruik van een goed doordacht, gestructureerd en gestandaardiseerd curriculum met concrete doelen.
- De interventie maakt gebruik van verschillende leermethodes
 - werkvormen gebaseerd op de sociale leertheorie (leren door oefenen, observeren en overtuigen)
 - werkvormen gebaseerd op de rationeel emotionele therapie (RET)
 - combinatie van gedragstechnieken en cognitieve technieken
 - eerst aanleren van basisvaardigheden en daarna het behandelen van herkenbare thematiek en het toepassen van vaardigheden in probleemspecifieke situaties
- De interventie sluit aan bij de ervaringen en de leefwereld van jongeren.
- De uitvoerende professionals worden goed getraind.
- De interventie biedt mogelijkheden om positieve relaties in de omgeving op te bouwen en het sociale netwerk rond ouders en jongeren te activeren.

6. Aangehaalde literatuur

- Aishath, N., Haslinda, B.A., Steven, E.K. & Nobaya, B.A. (2019). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 362–379.
- Ananiadou, K., & Claro, M. (2009). 21st Century Skills and Competences for Nemillennium Learners in OECD Countries. *OECD Education Working Papers*, 41. OECD Publishing.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Beuling, H., (2023). *Handreiking ontwikkellijn sociale en emotionele vaardigheden*. Amersfoort, SLO.
- Boer, M., van Dorsselaer, S., de Looze, M., de Roos, S., Brons, H., van den Eijnden, R., et al. (2022). *HBSC 2021. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Universiteit Utrecht.
- Botvin, G.J., Batson, F.D, Witts-Vitale, S., Bess, V. Baker, E. and Dusenbury, L. (1989) A psychosocial approach to smoking prevention for urban black youth. *Public Health Reports*, 104(6), 573–582.
- Botvin, G.J., & Griffin, K.W. (2004). Life Skills Training: Empirical Findings and Future Directions. *Journal of Primary Prevention*, 25, 211–232.
- Botvin, G. J., Griffin, K. W., & Nichols, T. D. (2006). Preventing youth violence and delinquency through a universal school-based prevention approach. *Prevention Science*, 7(4), 403–408.
- Bronfenbrenner, U. (1992). Ecological systems theory. In R. Vasta (Ed.), *Six theories of child development: Revised formulations and current issues* (pp. 187–249). Jessica Kingsley Publishers.
- Daamen, W. (2017). *Partnerschap met ouders: wat werkt*. Nederlands Jeugdinstituut.
- De Koster, Y. (2019). *Gierende tekorten op jeugdhulp*. Binnenlands Bestuur.
- de Mooij, B., Fekkes, M., Scholte, R. H., & Overbeek, G. (2020). Effective components of social skills training programs for children and adolescents in nonclinical samples: A multilevel meta-analysis. *Clinical child and family psychology review*, 23(2), 250-264.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin*, 148(11-12), 765-782.
<https://doi.org/10.1037/bul0000383>
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 21(1), 225-241.
- Ellis, A. (1996). *Reasons and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances*. Citadel Press.

- Epstein, J. L. (2011). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools* (2nd ed.). Westview Press.
- Evidence-based Prevention and Intervention Support Center (z.d.). *Logic Model. Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS)*. Geraadpleegd op 4 februari 2025 van <https://blueprintsprograms.org/resources/logic-model/PATHS.pdf>
- Fekkes, M., Sande, van de, M.C.E., Gravesteyn, C.J., Pannebakker, F.D., Buijs, G.J., Diekstra, R.F.W., & Kocken, P.L. (2016). Effects of the Dutch Skills for Life program on the health behavior, bullying, and suicidal ideation of secondary school students. *Health Education, 116*, 2–15.
- Graas, D. & Nikken, P. (2017). Wie maakt de dienst uit in opvoeding en onderwijs? *In de ban van het kind*, 8-13.
- Gravesteyn, C., Diekstra, R., Sklad, M. & Winter, de M. (2011). Effects of a Dutch social and emotional learning program on suicidality in adolescents. *The International Journal of Mental Health Promotion 4*, 4–16.
- Greenberg, M.T., Domitrovich, C.E., Weissberg, R.P. & Durlak, J.A. (2017). Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. *The Future of Children, 27*(1), 13–32.
- Grusec, J. E. (2011). Socialization Processes in the Family: Social and Emotional Development. Annual Review of Psychology. 62, 243–269.
- Ince, D. & Udo, N. (2018). *Opvoedsteun. Wat werkt?* Nederlands Jeugd Instituut.
- Ince, D., Yperen, T. van, & M. Valkestijn (2018). *Top tien beschermende factoren. Voor een positieve ontwikkeling van jeugdigen.* Nederlands Jeugdinstituut.
- Inspectie van het onderwijs. (2023). De Staat van het Onderwijs 2023. Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. <https://doi.org/10/rapport-de-staat-van-het-onderwijs-2023>
- Kleinjan, M., van Bon-Martens, M., Nuijen, J., de Beurs, D., & van den Brink, C. (2020). *Naar meer eenduidigheid in het definiëren en meten van mentale gezondheid onder jongeren: Een verkennend draagvlakonderzoek.* Trimbos-instituut.
- Lamboy, B., & Guillemont, J. (2014). Promoting Childrens' and Parents' Psychosocial (Life) Skills Development: Why and How? *Devenir, 26*(4), 307-325.
- Levykh, M. G. (2008). The affective establishment and maintenance of Vygotsky's zone of proximal development. *Educational theory, 58*(1), 83-101.
- Lewis, K. M., DuBois, D. L., Bavarian, N., Acock, A., Silverthorn, N., Day, J., ... Flay, B. R. (2013). Effects of positive action on the emotional health of urban youth: A cluster-randomized trial. *Journal of Adolescent Health, 53*(6), 706–711.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... Caspi, A. (2011). A

- gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 2693–2698.
- Overveld, C.W. van (2010). Gedragsproblemen en onderwijs: Prioriteit voor Preventie. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek* 49(4), 119-129
- Pannebakker, F.D., Genugten, van L., Diekstra, R.F.W., Gravesteyn, C., Fekkes, M., Kuiper, R. & Kocken, P.L (2019). A social gradient in the effects of the Skills For Life Program on self-efficacy and mental wellbeing of adolescent students. *Journal of School Health*, 1–9.
- Petterson, D., & Gravesteyn, C (2020). *Levensvaardigheden bij kinderen (PO). Onderzoeksrapport voor het project 'Gelijke kansen in het onderwijs'*. Hogeschool Leiden, Lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding.
- Sanders, M. R., and Turner, K. M. T. (2018). The Importance of Parenting in Influencing the Lives of Children. In M.R. Sanders and A. Morawska (Red.): *Handbook of Parenting and Child Development across the Lifespan*. 3–27.
- Slotboom, S., & Gravesteyn, C. (2020). Levensvaardigheden voor studenten. *Tijdschrift voor Hoger Onderwijs*, 38(2), 41-64.
- Spence, S. H. (2011). Differences in social skills performance between institutionalized juvenile male offenders and a comparable group of boys without offence records. *British Journal of Clinical Psychology*, 20(3), 163-171.
- Stevens, G., Rombouts, M., Maes, M., Zondervan, A., van Dorselaer, S., Schouten, F., & Scheffers-van Schayck, T. (2023). Jong na corona. <https://www.uu.nl/organisatie/interdisciplinaire-sociale-wetenschap/jong-na-corona>
- Stichting Kinderpostzegels Nederland (2019). *Focus op gelijke onderwijskansen voor alle kinderen nodig*. Stichting Kinderpostzegels Nederland.
- Taylor, R.D., Oberle, E., Durlak, J.A., & Weissberg, R.P.(2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171.
- Pharos/Trimbos Instituut (2017). *Welbevinden in het Voortgezet Onderwijs. Een voorverkenning*. Geraadpleegd via <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/04/Rapport-voorverkenning-welbevinden-VO.pdf>
- Van De Sande, M.C., Fekkes, M., Kocken, P.L., Diekstra, R.F., Reis, R., & Gravesteyn, C. (2019). Do universal social and emotional learning programs for secondary school students enhance the competencies they address? A systematic review. *Psychology in the Schools*, 56, 1545–1567.

Vygotsky, L. S., & Cole, M. (1978). *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Kenniscentrum Sport & Beweging, Vilans, het Trimbos Instituut en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.

