

5 mei
2013

Rots & Water



School of Human Movement & Sports
Psychomotorische therapie en
Bewegingsagogie

Auteur: Joyce Boot
Begeleider: Martin van den Blink
Beoordelaar: Lia van der Maas



Voorwoord

De afgelopen maanden ben ik druk bezig geweest met dit onderzoeksverslag. Dit is geschreven in de laatste fase van mijn opleiding tot Psychomotorisch Therapeut (PMT) en Bewegingsagoog (BA) op het Windesheim in Zwolle.

De vraag naar onderzoek is erg groot binnen de vaktherapie en dus ook binnen PMT. Hierdoor leek het mij zinvol met mijn onderzoeksvraag hierop aan te sluiten. Ook bij mijn stage bij Karakter Zetten speelt onderzoek momenteel een grote rol. Vanuit Karakter kwam dan ook de vraag om hier iets mee te doen en dat heb ik met beide handen aangegrepen. Zelf vond ik het namelijk een fijn idee dat er iets met mijn onderzoek gedaan wordt.

De keus om Rots en Water te gebruiken in het onderzoek was snel gemaakt. Het is een training die goed gegeven kan worden door een PMT'er en gemakkelijk is te herhalen omdat het vaste oefeningen zijn. Daarnaast heb ik in mijn verschillende stages binnen de opleiding gemerkt dat er binnen sociale competentie bij veel cliënten een hulpvraag ligt. Mede daarom heb ik gekozen om te kijken wat hierop het effect is.

Voor mijn onderzoek heb ik hulp gehad van veel mensen om me heen die ik bij deze dan ook hartelijk wil bedanken. Mijn stagebegeleiders Wil en Twan en scriptiebegeleider Martin voor de begeleiding en feedback binnen mijn onderzoek. Mijn vriendinnen, familie en vriend voor hun steun en feedback tijdens de afgelopen periode.

Joyce Boot, Arnhem 2013



Ik kijk in de spiegel naar wie ik ben
En dan besef ik dat ik mezelf helemaal niet ken.
In de praatgroep stik ik van angst en onzekerheid
Ben ik mijn zelfvertrouwen helemaal kwijt.
Durf ik mijn mening en gevoel niet te vertellen
Zitten mijn gevoelens van binnen te knellen.
Ik ben zo verschillend op alle plekken
En weet niet welk gevoel er moet vertrekken.
Ik zit zo in een gevecht
Want wie ben ik nou eigenlijk echt?
Zo voelde ik me voor ik met de training was begonnen
Maar heb mezelf nu overwonnen.
Ik durf nu ja en nee te zeggen
En mijn eigen gevoelens uit te leggen.
In die tien weken tijd ben ik uit mijn eigen lichaam
bevrijd
Die weerbaarheidscursus heeft me goed gedaan
Nu, eindelijk, zie ik mijn eigen ik weer staan.

Anonieme deelnemer aan een weerbaarheidstraining



Abstract

This study is performed to observe the effects of a Rock and Water training on social competence in the child and adolescent psychiatry Karakter Zetten. Karakter and health insurers raised the question for evidence based practice (EBP) programs in the psychomotor therapy.

There are two types of interventions used in this study: the Rock and Water training and the CORS and CSRS questionnaire. The CORS and CSRS questionnaire is chosen because this questionnaire holds survey about the progress of the clients and the experience of the client during the training. Furthermore, the therapist can interrupt the intervention when there are different details than they expected. The Rock and Water training is chosen as an intervention, because of the fact that it is a fixed written training which could be adjusted to the situation if necessary. Because of this fact it is easy to repeat the training.

A self-made questionnaire is used to answer the research question of the study. The questionnaires were filled in by the respondents at the start of their training and again when they finished the training. Every week, the clients filled in the CORS and the CSRS questionnaire as well. The results of the self-made questionnaire show us that the three client who are involved in this study feels better social competent at the end of the training compared to the start of the training. The results CORS and CSRS questionnaire show that the clients in this study feel better at the end of the training compared to the beginning (CORS) and that they feel more positive about the training in the end (CSRS).



Samenvatting

Dit onderzoek is geschreven om te kijken naar het effect van een Rots en Water training op de sociale competenties van de cliënten binnen de doelgroep kinder- en jeugdpsychiatrie in Karakter Zetten. De aanleiding van dit onderzoek is de groter wordende vraag vanuit Karakter en zorgverzekeraars naar evidence based practice (EBP) programma's binnen de psychomotorische therapie.

Er zijn twee soorten interventies gebruikt in het onderzoek: de Rots en Water training en de vragenlijsten CORS en CSRS. Voor de laatste is gekozen omdat deze een overzicht weergeeft gedurende de training met betrekking tot het persoonlijk welbevinden en de beleving van de therapie van de cliënt gedurende de training. Tevens is er in deze interventie de mogelijkheid voor de therapeut om in te springen wanneer er zich bijzonderheden voordoen bij de cliënt. De Rots en Water training is gekozen als interventie omdat dit een standaard geschreven training is en daardoor makkelijk te herhalen. Desalniettemin is de Rots en Water training aan te passen in situaties waar het nodig is.

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag is gebruik gemaakt van een zelfgemaakte vragenlijst als voor- en nameting in de training en het wekelijks gebruik van de CORS en CSRS vragenlijsten. De eerstgenoemde vragenlijst laat in de resultaten zien dat de drie deelnemende cliënten beter scoren op sociale competentie na de training in vergelijking met voor de training. De CORS en CSRS geven aan dat de cliënten groeien op persoonlijk welbevinden gedurende de training (CORS) en dat zij tevreden zijn over de training (CSRS).



Inhoudsopgave

Abstract.....	3
Samenvatting.....	4
Inhoudsopgave	5
Inleiding.....	6
Hoofdstuk 1 - Theoretisch kader	8
Doelgroep Rots en Water training Karakter te Zetten	8
Rots en Water	8
PMT en Rots en Water	9
Sociale competentie.....	9
CORS en CSRS als interventie	10
Hoofdstuk 2 - Methode.....	12
De onderzoekspopulatie	12
Onderzoeksdesign.....	12
De voor- en nameting	12
Wekelijkse vragenlijsten.....	13
Hoofdstuk 3 - Resultaten.....	14
Resultaten van de voor- en nameting.....	14
De voor- en nameting in grafieken	14
Resultaten van de CORS en CSRS.....	15
CORS en CSRS in grafieken	15
Hoofdstuk 4 - Discussie	17
Hoofdstuk 5 - Conclusie	18
Aanbevelingen voor Karakter te Zetten	19
Aanbevelingen voor vervolg onderzoek	19
Literatuurlijst	20
Bijlagen	
Bijlage I - vragenlijst voor- en nameting	
Bijlage II - vragenlijst CORS	
Bijlage III - vragenlijst CSRS	



Inleiding

De aanleiding naar mijn onderzoek is de grote vraag naar evidence based practice (EBP) PMT programma's binnen mijn stage instelling. Ik loop stage bij Karakter locatie Zetten. Karakter is een expertisecentrum voor zorg en kennis rondom complexe kinder- jeugdpsychiatrie. Zij bieden diagnostiek en behandeling voor allerlei psychiatrische ziektebeelden. Mede door bezuinigingen wil Karakter zoveel mogelijk therapieën gebaseerd hebben op bewezen effectiviteit. Naast dat Karakter de beste zorg wil voor zijn cliënten is het ook iets wat de zorgverzekeraars steeds meer verwachten van de beroepsgroep/zorgverleners. Mijn scriptie kan bijdragen aan de ontwikkeling van evidence based programma's wanneer men ervoor kiest om verder onderzoek uit te voeren naar aanleiding van de aanbevelingen die voortkomen uit de studie.

De vraag naar onderzoek over dit onderwerp ligt ook bij het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Zij hebben een onderzoek laten uitvoeren met hierin de vraag: "Wat is er bekend over de doeltreffendheid en doelmatigheid van de jeugdgezondheidszorg (JGZ)? Welke JGZ-activiteiten moeten met voorrang worden onderzocht op hun effectiviteit? Hieruit kwamen dertien onderwerpen en activiteiten die met zeer hoge prioriteit onderzocht moeten worden." De volgende onderwerpen kwamen hieruit onder andere naar voren: bewegen, zelfverdediging en sociale weerbaarheid (Dijkstra et al. 2001). Deze onderwerpen komen allemaal terug in de Rots en Water training van Ykema (2013).

Een van de twee gekozen interventies in dit onderzoek is de Rots en Water training (Ykema, 2013). Hier is voor gekozen omdat dit een vast staande training is. De oefeningen zijn uitgeschreven en worden in een vaste volgorde aangeboden. Dit maakt dat de training goed is te herhalen. Daarbij moet wel vermeld worden dat de training daar waar nodig wel wordt aangepast op de deelnemende cliënten. In de Rots en Water training experimenteren de cliënten met nieuw gedrag. De training wordt gegeven door de psychomotorisch therapeut en tevens gecertificeerd Rots en Water trainer van Karakter te Zetten. Hij wordt hierin ondersteund door een andere psychomotorische therapeut en een stagiaire psychomotorische therapie binnen Karakter Zetten. Doordat er erg veel raakvlakken zijn tussen psychomotorisch therapie (NVPMT, 2009) en Rots en Water lijkt het een goede keus dat de training wordt gegeven door PMT'ers.

De tweede interventie die toegepast wordt in de studie is de Child Outcome Rating Scale (CORS) en Child Session Rating Scale (CSRS). Deze vragenlijsten worden ook ingezet als interventie. De vragenlijsten analyseren hoe het met de cliënt gaat en wat hij of zij van de training vindt. Doordat deze vragenlijsten wekelijks worden ingevuld en direct worden besproken met de cliënt, zal de cliënt meer van de therapie opnemen dan wanneer deze vragenlijsten niet wordt gebruikt. Dit vooral omdat de cliënt zich meer gehoord voelt (Anker, Duncan & Sparks, 2009).

Tevens is gekozen om te onderzoeken wat deze interventie voor een effect heeft op sociale competentie. Hier is voor gekozen omdat dit een thema is waar velen in de kinder- en jeugdpsychiatrie in vast lopen. In het onderzoek van Ringrose (2000) wordt van kinderen met een contactstoornis, ADHD of agressieproblematiek de achtergrond van hun problematiek weergegeven. En er wordt ingegaan op waarom sociale vaardigheidstraining juist hierbij aansluit. Er is gekozen voor sociale competentie in plaats van voor sociale vaardigheden omdat bij sociale competentie ook kennis en attitude komen kijken (Ten Dam & Volman, 2000). En deze twee onderwerpen komen ook duidelijk naar voren in de Rots en Water training. Voornamelijk in zelfvertrouwen (een attitude) en kennis over invloed van anderen op de je eigen gedrag. Deze begrippen worden verder uitgelegd in hoofdstuk 1: het theoretisch kader.



Naar aanleiding van alle bovenstaande vragen, informatie en onderzoeken is de volgende onderzoeksvraag opgesteld.

Wat is het effect van een Rots en Water training binnen de doelgroep kinder- en jeugdpsychiatrie Karakter te Zetten op de sociale competentie van de cliënten?

Om te laten zien hoe het antwoord op deze vraag tot stand is gekomen, is dit onderzoek en de daarbij behorende resultaten hier in mijn scriptie beschreven. Hierbij de informatie over hoe de scriptie is te lezen. Eerst is er gestart met de inleiding. Hierin is omschreven hoe dit onderzoek tot stand is gekomen en wat de exacte vraagstelling is. In hoofdstuk één wordt de onderzoeksvraag verder verduidelijkt in het theoretisch kader. Hierin worden begrippen die in het onderzoek naar voren komen verder uitgelegd. Onder andere het begrip kinder- en jeugdpsychiatrie en Rots en Water worden hierin toegelicht. Daarna zal in hoofdstuk twee de methodes worden uitgelegd. Er is in dit onderzoek gebruik gemaakt van drie soorten vragenlijsten. In de methodes wordt aangegeven waarom hiervoor gekozen is en hoe deze werken. Vervolgens wordt in hoofdstuk drie het resultaat van deze vragenlijsten weergegeven in zowel percentages als tabellen. Hierna wordt doorgegaan met hoofdstuk vier, de discussie. Hierin wordt kritisch naar het onderzoek gekeken en ook benoemd wat nadelig is in het onderzoek. In hoofdstuk vijf, de conclusie, worden de hoofdpunten van het onderzoek kort op een rijtje gezet. Tot slot worden er in hoofdstuk zes verschillende aanbevelingen gedaan voor zowel Karakter Zetten als eventueel verder onderzoek.



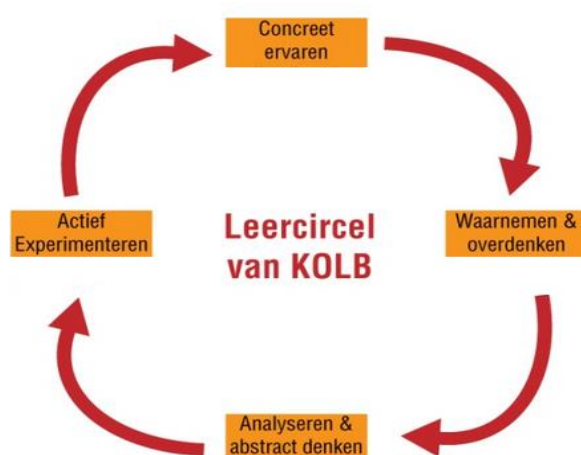
Hoofdstuk 1 - Theoretisch kader

Doelgroep Rots en Water training Karakter te Zetten

Karakter is een expertisecentrum voor complexe kinder- en jeugdpsychiatrie. Karakter biedt zowel diagnostiek als behandeling aan deze doelgroep. Zetten valt samen met Tiel en Nijmegen onder het universitair cluster. Dit houdt in dat zij, meer dan andere locaties, zich richten op opleiding van personeel en onderzoek ter verbetering van behandeling en diagnostiek. Op locatie Zetten wordt zowel met poliklinische als klinische cliënten gewerkt. Er wordt binnen Zetten gewerkt met kinderen in de leeftijd van zes tot twaalf als jongeren in de leeftijd van twaalf tot en met achttien. De Rots en Water training is doelgroepoverstijgend en zowel poliklinisch als klinische cliënten komen samen in deze training. Alle jongeren hebben problematiek op psychiatrisch gebied. Bijvoorbeeld: ADHD, contactstoornissen of agressieproblematiek. Kinderen en jongeren met deze problematiek hebben een duidelijke hulpvraag op het gebied van sociale vaardigheden (Ringrose, 2000).

Rots en Water

Rots en Water is een training die is ontwikkeld door Ykema (2013) en wordt gegeven door een gecertificeerd Rots en Water trainer. Rots en Water kan gezien worden onder het kopje weerbaarheidstraining. De training is oorspronkelijk begonnen als training voor jongens, omdat Rots en Water een psychofysieke training is. Een psychofysieke training houdt in dat het een fysieke training is waarin mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven. De manier van werken is ervaringsgericht. Cliënten doen ervaring op over wat hun bewegingen doen in interactie met de ander en wat zij zelf ervaren aan lichaamsbeleving. Dit is iets waarvan werd gedacht dat dit vooral jongens zou aanspreken. Gaandeweg werd de kracht van de training ook ingezet bij meisjes en zag men dat ook zij graag ervaringsgericht leren. Ervaringsgericht leren is een manier van leren waarin je gaat experimenteren met het nieuwe gedrag en dit levert een beter resultaat dan alleen leren vanuit de theorie volgens Kolb (1984). In zijn theorie begint het leren met een concrete ervaring. Bijvoorbeeld een oefening in de Rots en Water training. Door waar te nemen wat er gebeurt en dit te overdenken komt de cliënt weer een stap verder zoals in figuur 1 is weergegeven. In de Rots en Water training gebeurt dit actief doordat de therapeut hier navraag op doet, 'wat gebeurde er?'. De cliënt gaat het analyseren en vanuit daar kan de cliënt actief experimenteren met de opgedane informatie. Dit doet de cliënt zowel in de training als daarbuiten.



Figuur 1: Leercirkel van KOLB



Leren vanuit de beweging, het actief experimenteren, heeft volgens Kolb (1984) niets te maken met het geslacht.

De doelen binnen een Rots en Water zijn per individu verschillend maar thema's die in ieder geval aan bod komen zijn: zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen en communicatieve en sociale vaardigheden (Ykema, 2013). Dat Rots en Water de onderlinge relatie verbeterd tussen jongeren in een instelling, komt ook naar voren in het onderzoek van Raymond (2005). Daarnaast geven de jongeren in dit onderzoek aan dat ook hun zelfvertrouwen sterk is verbeterd. Dit komt doordat zij in deze training kunnen experimenteren met verschillende vaardigheden. Door als het ware hun "rugzak" hiermee te vergroten weten zij op verschillende situaties adequaat te reageren. Maar ook sport en bewegen verbeterd de sociale competentie van jongeren. Jongeren die sporten, zowel individueel als in team, vinden zichzelf sociaal sterker dan jongeren die niet sporten (de Jong et al. 2003).

PMT en Rots en Water

Hierboven staat uitgelegd wat Rots en Water inhoud. Rots en Water is een training die wordt gegeven door een gecertificeerd Rots en Water trainer. Hiervoor hoeft je dus geen psychomotorisch therapeut te zijn. Toch komt de werkwijze van een Rots en Water trainer sterk overeen met de werkwijze van de psychomotorisch therapeut. Volgens het Beroepsprofiel van de NVPMT (2009) is een psychomotorisch therapeut een therapeut die werkt met mensen met psychische problematiek waarbij op methodische wijze gebruik gemaakt wordt van interventies gericht op lichaamsbeleving en bewegingsgedrag van de cliënt. Dit houdt in dat de therapeut werkt met een duidelijk omschreven behandelplan en hierbij werkvormen gebruikt die de cliënt zowel letterlijk als figuurlijk in beweging brengen. De therapeut laat de cliënt stil staan bij de betekenis van de interactie die voortkomt uit het bewegingsgedrag en/of laat de cliënt zich richten op zijn of haar lichaamsbeleving. Binnen Rots en Water (Ykema, 2013) komt dit beide naar voren. Zo wordt er gewerkt vanuit de beweging en ligt er een grote nadruk op de interactie die tot stand komt door het bewegen. Bijvoorbeeld, wat doet jouw houding met anderen? En er wordt ook veel gevraagd op lichaamsbeleving, wat doet het met jou als je adem hoog of laag zit? Wanneer heb je meer kracht? Doordat een psychomotorisch therapeut hiervoor is opgeleid en er mee werkt zal hij of zij meer zien dan wanneer een groepsleider of iemand anders binnen de instelling de training geeft. Ook zal de psychomotorisch therapeut beter in staat zijn om de oefeningen aan te passen op het niveau van de deelnemers, zijn 'rugzak' met oefeningen is namelijk veel groter.

Sociale competentie

Er is gekozen voor sociale competentie in plaats van sociale vaardigheden omdat sociale competentie breder is (Ten Dam & Volman, 2000). Hierin worden, behalve de vaardigheden, ook de attitude en kennis van de personen meegenomen. Wat alle drie de onderwerpen inhouden staat onderaan deze paragraaf uitgelegd. Om te komen tot een goede definitie van sociale competentie is gebruik gemaakt van de definitie van van Dijk (1998) in van Oenen (2004). Hieruit is de volgende definitie gebruikt: "Een geheel van houdingen, inzichten en vaardigheden die noodzakelijk zijn om op een volwaardige wijze in een moderne, democratische maatschappij te functioneren; die zich ontwikkelen op momenten dat individuen zich met hun omgeving bemoeien, en omgekeerd; en die door bewuste aansturing kunnen worden geleerd." Voor het woord houdingen wordt in het boek ook het woord attitude gebruikt. En voor het woord inzichten wordt in het boek ook wel het woord kennis gebruikt. In dit onderzoek is ervoor gekozen de woorden attitude en kennis te gebruiken.



Alle onderwerpen worden bekeken vanuit de cliënt zelf maar ook vanuit zijn of haar omgeving en de personen om de cliënt heen. Hieronder staat een toelichting per onderwerp zoals omschreven in het boek van van Oenen (2004).

- *Attitude*: Hieronder wordt het zelfvertrouwen en zelfrespect van de cliënt verstaan. Daar tegenover staat dat ook het vertrouwen in anderen en respect richting anderen hierin wordt meegenomen. Hoe is iemands houding ten aanzien van zichzelf en ten aanzien van zijn omgeving.
- *Kennis*: Onder kennis wordt verstaan of de cliënt kennis heeft van zijn of haar beweegredenen en mogelijkheden en of de cliënt kennis heeft van de beweegredenen en mogelijkheden van mensen in zijn omgeving. De invloed van de context wordt hier ook in meegenomen. Wat doet de omgeving met de ander en heeft de cliënt hier kennis van?
- *Vaardigheden*: Met vaardigheden wordt de zelfsturing/zelfregulering bedoeld van cliënten. Zoals het zelf reguleren van eigen impulsen, emoties, zelfcontrole, discipline en creativiteit. En is de cliënt in staat om kritisch te denken, te oordelen en beslissen? Kan de cliënt zelf om hulpvragen en kan hij of zij ook anderen mensen helpen en begeleiden? Kan de cliënt zijn of haar rol bepalen ten opzichte van anderen?

Deze drie onderwerpen samen maken sociale competentie volgens van Oenen (2004) en worden tevens zo benaderd in dit onderzoek.

CORS en CSRS als interventie

De Child Outcome Rating Scale (CORS) en Child Session Rating Scale (CSRS) vragenlijsten zijn gebruikt om antwoord te geven op de onderzoeksvraag. Daarnaast worden deze vragenlijsten tegelijkertijd gebruikt als interventie binnen de training. Hieronder volgt een uitleg van de vragenlijsten, daarna zal worden ingegaan op hoe deze is gebruikt als interventie. De vragenlijst is ontwikkeld door Miller & Duncan (2004).

Uitleg van de vragenlijst

De cliënten vullen wekelijks, individueel, beide vragenlijsten in. Zowel aan het begin de training de CORS als aan het eind van de training de CSRS. Bij aanvang van de training vullen zij de CORS in. Deze geeft antwoord op 4 verschillende vragen die over hun persoonlijk welbevinden gaan van de afgelopen week.

De CORS vragen:

- Hoe gaat het met mij?
- Hoe gaan de dingen thuis?
- Hoe gaat het met mij op school?
- Hoe gaat alles bij elkaar?

Men geeft hierop antwoord door op een analoge schaal een streep te zetten. Aan de linkerkant van de lijn staat een ☹ (dit is nul) en aan de rechterkant ☺ (dit is tien). Een voorbeeld hiervan is terug te vinden in de bijlage onder bijlage II. Er is gekozen voor een analoge schaal omdat, de cliënt zich niet moet laten beïnvloeden door wat hij of zij vorige keren heeft ingevuld. Bijvoorbeeld: vorige week had ik zes ingevuld dan is het nu een vijf. De antwoorden worden direct door de therapeut meegenomen in de therapie.

De CSRS wordt na de training ingevuld door de cliënten. Deze vragenlijst werkt op dezelfde manier als hierboven beschreven bij de CORS. Alleen worden er andere vragen gesteld die betrekking hebben op de training en hoe deze is gegeven (Miller & Duncan, 2004).



De CSRS vragen:

- De therapeuten, luisterden die naar mij?
- Wat we hebben gedaan en waar we over hebben gepraat, was dat belangrijk voor mij?
- Wat we hebben gedaan, vond ik dat fijn?
- Hoe was alles bij elkaar?

De CORS en CSRS vragenlijsten als interventie

De afstemming tussen cliënt en de therapeut op persoonlijk welbevinden zorgt voor een sterke therapeutische relatie. De cliënt voelt zich gehoord doordat de therapeut navraag doet aan de hand van de ingevulde vragenlijst. Dit noemt men de 'culture of feedback' (Anker et al. 2009). Door de verschillende onderwerpen in de vragenlijst kan de therapeut specifiekere vragen op welk vlak het minder goed gaat, dit is snel af te lezen uit de vragenlijst. De drempel voor de cliënt om op papier aan te geven dat het niet goed gaat is minder groot dan het mondeling aangeven. Doordat ook de therapeut zich opent voor feedback en dit makkelijker maakt door de cliënt dit op papier aan te laten geven, is de behandeling beter afgestemd op de cliënt. Zo kan een drop-out voorkomen worden. Hierdoor geeft deze interventie een hogere gemiddelde groei van de cliënten gedurende de training dan wanneer deze interventie niet wordt gebruikt. Dit omdat de training specifiek wordt afgestemd op de cliënt en de cliënt op die manier duidelijk kan blijven aangeven waar hij aan wil werken (Anker et al. 2009).

In de methode wordt de werking van CORS en CSRS uitgelegd zoals hij is gebruikt om antwoord te geven op de onderzoeksvraag.



Hoofdstuk 2 - Methode

Dit onderzoek is een effectmeting van een training. Om een zo goed mogelijk antwoord te geven op de vraagstelling is gebruik gemaakt van drie verschillende vragenlijsten. Voor de voor- en nameting is gebruik gemaakt van een zelf ontworpen vragenlijst. Hier is om verschillende redenen voor gekozen, die later staan uitgewerkt onder het kopje de voor- en nameting. Daarnaast is gebruik van twee wekelijkse vragenlijst. Deze, de CORS en CSRS, staan ook hieronder uitgelegd.

De onderzoekspopulatie

Er zijn vijf cliënten benaderd om te starten met de Rots en Water training en de vragenlijst in te vullen. Hiervan hebben drie cliënten de vragenlijst ingevuld. Dit zijn allen vrouwelijke cliënten in de leeftijd van veertien tot en met zestien jaar oud. Zij hebben met zijn drieën de training ook volledig afgelegd. De drie cliënten hebben gedurende tien weken, één uur per week, de training gevolgd en zowel voorafgaand aan de training, na de laatste training en wekelijks vragenlijsten ingevuld.

Onderzoeksdesign

Voorafgaand aan de training worden de cliënten gevraagd een vragenlijst over sociale competentie ten aanzien van zichzelf online in te vullen. Gedurende de training vullen zij wekelijks een CORS (aan het begin) en CSRS (aan het eind) vragenlijst in. Na afloop van de tiende training vullen zij dezelfde vragenlijst in als voor de training. Zowel de antwoorden van de zelfontworpen vragenlijst als die van CORS en CSRS worden vervolgens weergegeven in grafieken. Hieronder staat de uitleg rondom de beide meetmethodes.

De voor- en nameting

Er zijn geen bestaande vragenlijsten gevonden die aansluiten bij de onderzoeksvraag en doelgroep van deze studie. Daarnaast is het een doelgroep met een korte spanningsboog. Om de motivatie hoog te houden onder de cliënten is daarom gekozen voor een korte vragenlijst. Deze is zowel voor de start van de training als na de laatste training digitaal bij de jongeren afgenomen. Door de vragenlijst zelf te ontwerpen kan de vragenlijst zo specifiek mogelijk gemaakt worden op sociale competentie van de onderzoekspopulatie. Om te komen tot deze vragenlijst is gebruik gemaakt van de drie onderdelen binnen sociale competentie volgens het boek van van Oenen (2004). Daarnaast is er gekozen voor een vijf-puntsschaal. Een vijf-puntsschaal geeft een duidelijker beeld dan een drie-puntsschaal maar is overzichtelijk dan een zeven-puntsschaal. Uiteindelijk worden zowel de resultaten van voor als na de training per cliënt in een grafiek weergegeven. Deze vragenlijst geeft bij het hoofdstuk resultaten in een grafiek weer wat de groei is van de cliënten in hun sociale competentie. In de vragenlijst zijn zowel positief als negatief geformuleerde vragen gesteld. Om het in een grafiek te kunnen verwerken zijn alle negatief geformuleerde vragen opnieuw gecodeerd. In de grafiek is straks af te lezen hoe positief er is geantwoord op de vragen op een schaal van één tot vijf in zowel de voor- als nameting. Daarnaast zal ook in percentages zijn weergegeven wat de resultaten zijn van de vragenlijst wanneer alle cliënten samen genomen worden.

Een voorbeeld van de vragenlijsten die de cliënten in hebben gevuld is terug te vinden in de bijlage.



Wekelijkse vragenlijsten

Binnen Karakter wordt gewerkt met de CORS en CSRS vragenlijsten van Scott Miller. In hoofdstuk één wordt uitleg gegeven over hoe de vragenlijsten eruit zien en hoe deze worden toegepast in het onderzoek. Daarnaast staat daarin uitgelegd hoe deze vragenlijsten als interventie zijn te gebruiken. Nu zal beschreven worden hoe deze vragenlijsten zijn gebruikt om antwoord te geven op de onderzoeksvraag.

De CORS en CSRS zijn Routine Outcome Monitoring (ROM) methodes waarbij het gaat om directe, systematische feedback. Deze twee vragenlijsten laten zien hoe iemand de therapie beleeft (CSRS) en hoe iemands persoonlijk welbevinden is geweest de afgelopen week (CORS). Doordat op deze manier de training beter aansluit op cliënt zal deze hier ook meer profijt van hebben. Zo wordt er specifiek gewerkt aan de doelen die de cliënt heeft. Doordat de cliënt handvaten krijgt die aansluiten bij hem of haar zal zijn of haar persoonlijk welbevinden stijgen (Miller, Duncan, Brown, Sorrel & Chalk, 2006). Wanneer de training niet aansluit kan men ervan uitgaan dat ook het persoonlijk welbevinden van de cliënt niet zal stijgen.

In het hoofdstuk resultaten zal zowel in percentages van de gehele groep als in een grafiek per cliënt te zien zijn wat de resultaten zijn van de cliënten. In deze grafiek zal te zien zijn hoe er in de vragenlijsten is gescoord op zowel CORS als op CSRS. In deze grafiek is zowel voor de CORS als voor de CSRS een cut-off score lijn geplaatst. Voor CORS staat deze op 25 (40 is de maximale score) en voor CSRS staat deze op 35 (40 is de maximale score). Wanneer de CORS onder deze lijn valt wil dit zeggen dat de cliënt graag iets wil veranderen in zijn of haar leven. Dit is hoogstwaarschijnlijk ook de reden van de cliënt geweest om therapie te gaan volgen. De CSRS cut-off score geeft aan of een cliënt tevreden is over de therapie. Wanneer deze boven de 35 is geeft men aan tevreden te zijn over de therapie. Hierbij moet wel vermeld worden dat de CSRS een zogenaamd 'narrow window' heeft. Dit houdt in dat er erg hoog gescoord moet worden. Dit is gedaan omdat de meeste cliënten het lastig vinden feedback te geven. Het streven van de therapeut is niet om boven de 35 te scoren. De therapeut is wel bezig met de informatie van de CSRS in samenwerking met de CORS. Wanneer de CORS en CSRS samen dalen is dat reden voor de therapeut om na te gaan, in samenwerking met de cliënt, wat er anders moet. Wanneer er hoge pieken of dalen te zien zijn in de CORS of CSRS scores, heeft dat waarschijnlijk betrekking op een incident en wil de cliënt hiermee een statement neerzetten. Dit noemt men een 'bitch ditch': een kuil die bedreigt (Miller & Duncan, 2004). In de grafiek bij resultaten is af te lezen of iemands persoonlijk welbevinden stijgt of daalt. En hiermee dus ook of de Rots en Water training aanslaat ja of nee.



Hoofdstuk 3 - Resultaten

Resultaten van de voor- en nameting

In de grafieken bij de vragenlijst is duidelijk te zien dat bij alle drie de cliënten een stijging is te zien in de nameting in vergelijking met de voormeting. Op alle drie de onderwerpen scoren zij hoger. Al is het in sommige gevallen minimaal. Ook is te zien dat cliënt één het minst is gestegen, gevolgd door cliënt drie en cliënt twee heeft de grootste stijging doorgeemaakt.

Alle cliënten samen geven de volgende resultaten in percentages:

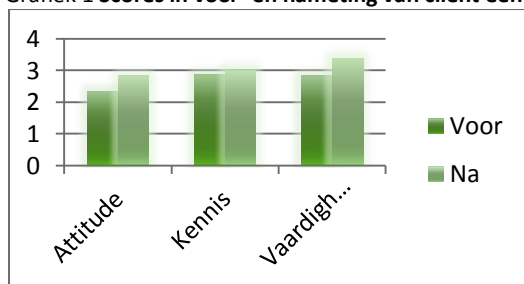
- 100% van de cliënten is op alle drie de onderwerpen gestegen.
- Attitude: 12,2% gestegen
- Kennis: 12,4% gestegen
- Vaardigheden: 16,4% gestegen

Hierin is duidelijk te zien dat vaardigheden het meest gestegen is van de drie onderwerpen. Maar ook attitude en kennis zijn ook beide gestegen. Het verschil tussen deze twee is minimaal.

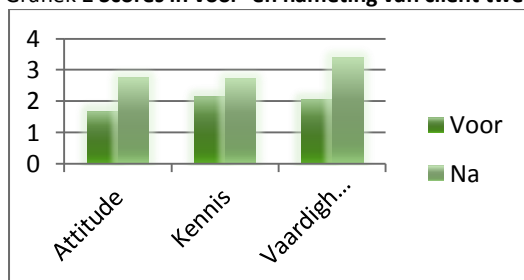
De voor- en nameting in grafieken

Hieronder zijn de grafieken per cliënt te zien.

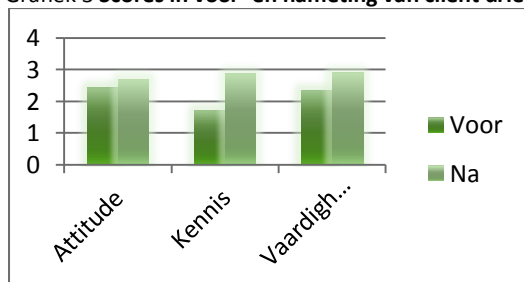
Grafiek 1 Scores in voor- en nameting van cliënt één



Grafiek 2 Scores in voor- en nameting van cliënt twee



Grafiek 3 Scores in voor- en nameting van cliënt drie



Resultaten van de CORS en CSRS.

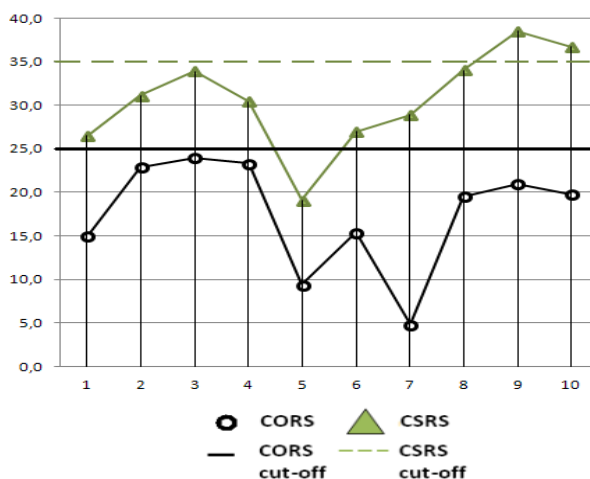
In de grafieken in de volgende paragraaf is bij iedere cliënt een stijging te zien in zowel de CORS als de CSRS score. Al is deze bij sommige minimaal. Ook is te zien dat cliënt twee het meest is gestegen op CORS gevolgd door cliënt één. Cliënt drie is het minst gestegen. Bij de CSRS is te zien dat cliënt één en drie beide evenveel zijn gestegen in de grafiek. Cliënt twee is het minst gestegen. Hieronder staan percentages die betrekking hebben op de gehele groep.

- Van de cliënten is 100% gestegen op zowel de CORS als op de CSRS vragenlijst.
- Gemiddeld stijging van de groep op CORS: 11,5%
- Gemiddeld stijging van de groep op CSRS: 19,5%
- 100% van de cliënten begon bij CORS onder de cut-off score
- 0% van de cliënten begon bij CORS boven de cut-off score
- 66,66% van cliënten begon bij CSRS onder de cut-off score
- 33,33% van cliënten begon bij CSRS boven de cut-off score
- 100% van de cliënten eindigden bij CORS onder de cut-off score
- 0% van de cliënten eindigden bij CORS boven de cut-off score
- 0% van de cliënten eindigden bij CSRS onder de cut-off score
- 100% van de cliënten eindigden bij CSRS boven de cut-off score

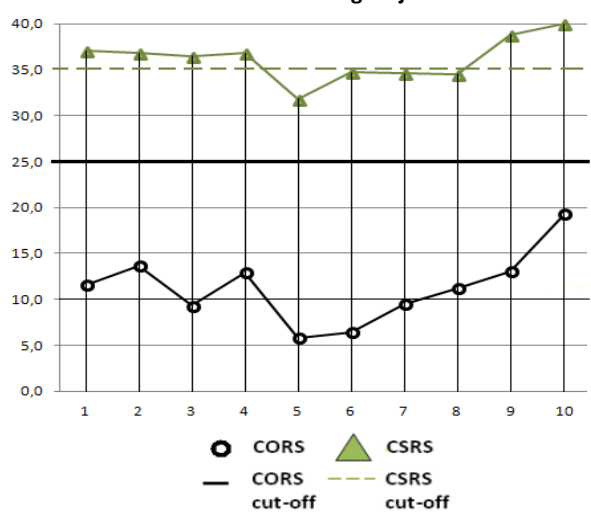
CORS en CSRS in grafieken

Hieronder zijn de grafieken per cliënt te zien.

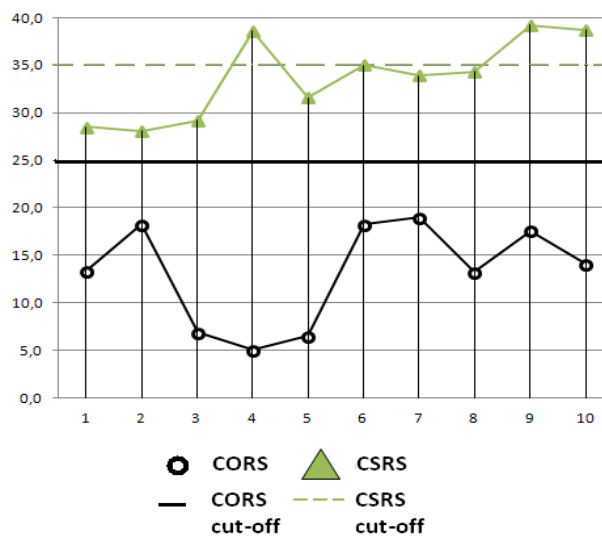
Grafiek 4 Scores in CORS en CSRS vragenlijsten van cliënt één



Grafiek 5 Scores in CORS en CSRS vragenlijsten van cliënt twee



Grafiek 6 Scores in CORS en CSRS vragenlijsten van cliënt drie



Hoofdstuk 4 - Discussie

De gevonden literatuur wijst uit dat het leren door te experimenteren de manier is om te leren. Dit valt in twijfel te trekken omdat waarschijnlijk niet iedereen op dezelfde manier leert en dat de mogelijkheid open moet worden gehouden dat ook niet iedereen leert door te experimenteren. Daarnaast is het Rots en Water onderzoek van Raymond (2005) gericht op jongens in klinieken. De doelgroep bij Karakter te Zetten is zowel jongens als meiden en zowel binnen als buiten de kliniek. In dit onderzoek is er het toeval dat alle drie de cliënten vrouwelijk zijn. Doordat nooit eerder is onderzocht wat het effect is van Rots en Water op meiden is, is de werking hiervan dus ook niet wetenschappelijk onderbouwd.

De training wordt gegeven door psychomotorisch therapeuten. Waarvan één ook gecertificeerd Rots en Water trainer is. In het theoretisch kader wordt uitgelegd wat het voordeel is van een PMT'er als Rots en Water training. De werkwijze van de Rots en Water trainer en de PMT'er komen erg overeen en het lijkt dan ook een goede keus. Toch is dit niet onderzocht en weet men niet of dit ook daadwerkelijk een positief effect heeft.

Daarnaast zijn het maar drie cliënten en is er geen controle groep. Dit is in het nadeel van het onderzoek omdat de resultaten daardoor niet een algemeen antwoord geven maar alleen over deze drie cliënten. Dat is een te klein aantal om te spreken voor alle jongeren binnen Karakter te Zetten. Met drie deelnemers kunnen de resultaten berusten op toeval en dat maakt het onderzoek minder betrouwbaar.

Alle drie de cliënten zijn in behandeling bij Karakter en hadden bij de start een hulpvraag in sociale competentie. Binnen Karakter wordt multidisciplinair gewerkt wat in kan houden dat de cliënten meerdere therapieën tegelijk volgen. Dit was bij alle drie de cliënten het geval. Hierdoor is niet met zekerheid te zeggen dat de groei in sociale competentie en persoonlijk welbevinden komt door de Rots en Water training in samenwerking met de gepleegde interventies uit de CORS en CSRS vragenlijsten.

De afgenomen vragenlijsten zijn allemaal net voor, gedurende of net na de training afgenomen. De resultaten zijn dan ook op korte termijn. Het zou kunnen dat na een tijdje de meegegeven informatie in het rugzakje van de cliënt minder wordt doordat men het vergeet. Maar het zou ook kunnen dat naar mate de tijd verstrijkt men steeds meer kan doen met de informatie in het rugzakje en steeds vaardiger wordt. Om hier zeker van te zijn zou hier onderzoek naar gedaan moeten worden.

En zoals al bij de methode is benoemd heeft de CSRS een 'narrow window'. Wanneer je dus cliënten hebt die wel op een eerlijke manier feedback durven geven omdat zij zich bijvoorbeeld erg vertrouwd voelen met de therapeuten zal deze score snel onder de 35 komen. De vraag is dan of er direct iets moet veranderen wanneer dit gebeurt. Hierin moet de therapeut zijn eigen afwegingen maken. Dat is natuurlijk niet meetbaar. De therapeut kan hiermee met zijn inschatting er naast zitten.



Hoofdstuk 5 - Conclusie

Om tot een betrouwbare conclusie te kunnen komen, zal er uitgebreider onderzoek nodig zijn dan tot nu toe is gedaan. Toch zien we in het onderzoek dat de Rots en Water training in samenwerking met CORS en CSRS een positieve invloed heeft op 100% van de deelnemende cliënten van Karakter te Zetten op het gebied van sociale competentie. In dit hoofdstuk worden een aantal conclusies getrokken uit de twee gebruikte interventies, de theorie die is gebruikt in het onderzoek en de resultaten die het gaf.

De Rots en Water training is een psychofysische training (Ykema, 2013). Er wordt gewerkt vanuit de beweging en maakt de cliënt bewust van zowel de interactie in de beweging van de cliënt als de lichaamsbeleving van de cliënt. Dit zijn de twee interventies waarmee een PMT'er werkt (NVPMT, 2009). Hierdoor lijkt de PMT'er de aangewezen persoon om deze training te geven. Hij of zij kan inspringen op de situatie en ziet waarschijnlijk meer dan iemand die geen PMT'er is.

Binnen de Rots en Water training wordt veel gewerkt met het experimenteren met verschillende nieuwe vaardigheden zodat cliënten weten hoe ze in verschillende contexten kunnen reageren. In deze training leert men dat door te experimenteren en dat is waar leren mee begint (Kolb, 1984). Jongeren binnen een kliniek geven in het onderzoek van (Raymond, 2005) zelf aan dat met elkaar omgaan positiever verloopt na het volgen van de Rots en Water training. Dit is een onderdeel van sociale competentie (van Oenen, 2004). Binnen de Rots en Water training wordt veel gewerkt aan sociale competentie. Onderwerpen binnen de training zijn namelijk: zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen en communicatieve en sociale vaardigheden (Ykema, 2013). Dit komt overeen met de begrippen attitude, kennis en vaardigheden van sociale competentie.

De vragenlijst van de voor- en nameting geeft aan dat alle drie de deelnemende cliënten hoger scoren op sociale competentie na de training dan voor de training. Het onderdeel vaardigheden stijgt hierin het meest namelijk 16,4%. Dit lijkt logisch omdat er met vaardigheden het meest wordt geëxperimenteerd in de training. Maar ook kennis (12,4%) en attitude (12,2%) stijgen. Naast deze vragenlijst is er ook gebruik gemaakt van de CORS en CSRS vragenlijsten om antwoord te geven op de onderzoeksvraag. De cliënten zijn allemaal gestegen op persoonlijk welbevinden (CORS) in deze training. Gemiddeld zelfs met 11,5%. Wel is te zien dat alle cliënten na de training nog scoren onder de cut-off score. Dit geeft dus aan dat zij wel zijn gestegen op persoonlijk welbevinden maar nog niet lekker in hun vel zitten. Dit kan komen doordat er nog meer wensen zijn rondom groeien in sociale competentie maar het zou ook kunnen dat de cliënten nog ergens anders vragen over hebben. Dit laatste lijkt voornamelijk het geval aangezien de scores op CSRS bij alle cliënten redelijk hoog zijn. Aan het einde van de training is er een stijging te zien van 19,5% en eindigen alle deelnemers boven de cut-off score bij CSRS.

Daarnaast lijkt het groeien van de cliënten binnen sociale competentie ook te komen door de interventie van de CORS en CSRS vragenlijsten. Gedurende de training stijgt namelijk bij alle drie de cliënten de CORS en CSRS score. Dit komt doordat de therapeuten middels de vragenlijst inzage kregen in hoe het met de cliënt ging en wat zij van de training vonden. Hierdoor konden de therapeuten hierop inspringen (Anker et al. 2009). De cliënten voelen zich gehoord en de manier van leren sluit beter aan.

Om terug te komen op de onderzoeksvraag lijkt Rots en Water een positief effect te hebben op de sociale competentie van de cliënten binnen Karakter te Zetten.



Hoofdstuk 6 - Aanbevelingen

Aanbevelingen voor Karakter te Zetten

In de resultaten en conclusie is terug te lezen dat de combinatie van de interventies Rots en Water en de CORS en CSRS vragenlijsten een positief effect hebben op de deelnemende cliënten op het gebied van hun sociale competentie. Dit zijn positieve resultaten waardoor mijn aanbeveling dan ook zou zijn om de Rots en Water training van Ykema (2013) in samenwerking met de vragenlijst van Miller en Duncan (2004) te blijven inzetten binnen deze doelgroep. Echter, niet alle cliënten binnen Karakter te Zetten zullen hiervoor in aanmerking komen. Maar zoals ook in het onderzoek van Dijkstra et al. (2001) te zien is zullen velen cliënten een hulpvraag hebben in sociale competentie. Vanwege deze reden zou mijn aanbeveling zijn om per cliënt te kijken of hij of zij behoefte heeft aan deze training. Ook zou er gekeken moeten worden naar de affiniteit van iemand met bewegen en zijn of haar manier van leren. Wanneer deze beiden positief zijn lijkt het mij zeer geschikt de Rots en Water training aan te bieden in samenwerking met CORS en CSRS vragenlijsten binnen de doelgroep. Deze aanbeveling komt voort uit de positieve resultaten die de drie cliënten in dit onderzoek hebben geboekt. Om de training te kunnen verantwoorden richting zorgverzekeraars en om het EBP te maken zou ik aanbevelen verder onderzoek te doen. Mijn aanbevelingen hiervoor staan hieronder beschreven in de aanbevelingen voor vervolg onderzoek.

Aanbevelingen voor vervolg onderzoek

Dit onderzoek is begonnen naar aanleiding van de vraag vanuit Karakter te Zetten naar EBP programma's binnen PMT. Ik zou Karakter aanbevelen om, wanneer ze de Rots & water training EBP willen maken, dit verder te onderzoeken. Ten eerste moet onderzocht worden of de PMT'er de aangewezen persoon is om de training te geven. Het lijkt dat de PMT'er de logische keus is aangezien de werkwijze erg overeenkomt, toch zou dit onderzocht moeten worden. Daarnaast zijn er in dit onderzoek drie deelnemers en dat is niet groot genoeg om het EBP te maken, dus zal in een volgend onderzoek een groter aantal deelnemers noodzakelijk zijn voor meer betrouwbare resultaten. Daarnaast is het aan te bevelen om een controlegroep te gebruiken en zullen er meerdere onderzoeken gebruikt moeten worden als referentie om de werking aan te tonen. Wanneer men meer deelnemers zal meenemen in het onderzoek komen er automatisch ook meer resultaten die de effecten van de training beter weergeven. Daarnaast is het van belang om in een volgend onderzoek mee te nemen wat de effecten zijn op de langere termijn. Daar heeft de cliënt uiteindelijk het meeste baat bij. Ook zal er gekeken moeten worden voor welke jongeren het effect heeft om te leren door middel van bewegen en experimenteren en voor welke jongeren niet. Aan de hand hiervan en van de hulpvraag kan gekeken worden of het aansluit bij de jongeren. In toekomstige onderzoeken zal de doelgroep dus specifieker gemaakt moeten worden. Daarnaast moet erop gelet worden dat tijdens het onderzoek de cliënten geen andere therapieën volgen die raakvlakken hebben.



Literatuurlijst

- Anker, M.G., Duncan, B.L., & Sparks, J.A. (2009). Using cliënt feedback to improve couples therapy outcomes: A randomized clinical trial in a naturalistic setting. *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 77 (4), 693-704.
- Dijk, J. van. (1998). in: Oenen, S., van. (2004) *Sociale competentie en de brede school*. NIZW uitgeverij
- Dijkstra, N., Wijngaarden, J.C.M. van., Raat, H., Juttmann, R.E., Leerdam, F.J.M. van., Hira Sing, R.A., Vries, J. de., & Lim-Feijen, J.F. (2001). *Programmeringsstudie effectonderzoek jeugdgezondheidszorg. Deel I: Eindrapport*. Verkregen op 14 april 2013, 2013, via Nederlands Jeugd Instituut: Kennis over Jeugd en Opvoeding Web site: <http://www.nji.nl/eCache/DEF/1/33/648.html>
- Jong, R. J. de., Bosman, A.M.T., & Bakker, J. T. A. (2003). Sport en sociaal-emotionele ontwikkeling. Een exploratieve studie bij leerlingen in het basisonderwijs. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, 42, 231-240
- Kolb, D.A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Halls.
- Miller, S.D., & Duncan, B.L. (2004). The outcome and session rating scales. Administration and scoring manual. *Chicago: Institute for the Study of Therapeutic Change*.
- Miller, S.D., Duncan, B.L., Brown, J., Sorrell, R., & Chalk, M.B. (2006). Using formal cliënt feedback to improve retention and outcome: Making ongoing, real-time assessment feasible. *Journal of Brief Therapy*, 5 (1), 5-22.
- Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie. (2009). *Beroepsprofiel psychomotorisch therapeut*.
- Oenen, S., van. (2004) *Sociale competentie en de brede school*. Utrecht NIZW uitgeverij
- Raymond, I. (2005). The rock and water program. *Youth Studies Australia*, 24 (4), 34-39.
- Ringrose, H.J. (2000). Indicatiestelling voor sociale-vaardigheidstrainingen bij kinderen. *Psychopraxis*, 2 (3), 44-47.
- Ten Dam, G., & Volman, M. (2000). Sociale competentie: Reddingsvest en levenskunst. *Pedagogiek*, 20 (2), 24-37
- Ykema, F. (2013). *Het rots en water perspectief*. Uitgeverij SWP Amsterdam.



Bijlagen

Bijlage I – vragenlijst voor- en nameting

Op de volgende pagina is de vragenlijst te zien die zowel voor als na de training is afgenomen.



Vragenlijst Rots en Water training

Welkom.

Deze vragenlijst is bedoeld voor deelnemers van de Rots en Water training bij Karakter Zetten.

Hierin worden vragen gesteld aan jou. Alle vragen zijn meerkeuze. De antwoorden op deze vragen worden gebruikt voor mijn scriptie. Het invullen zal ongeveer 15 minuten in beslag nemen.

Succes.

Vragenlijst Rots en Water training

1.

Naam:*

2.

Leeftijd:*

3.

Geslacht:*

- ☐ Man
- ☐ Vrouw

4.

Ik ben doelgericht*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens



5.

Soms lukt het mij niet om genoeg voor mijzelf op te komen*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

6.

Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn gedrag*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

7.

Ik zeg altijd wat ik ergens van vind*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

8.

Ik blijf bij mijzelf en laat mij niet beïnvloeden door wat anderen vinden*

- ☐ Volledig mee eens



- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

9.

Andermans mening interesseert mij niet*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

10.

Ik hou teveel rekening met anderen*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

11.

Ik voel me zeker over de dingen die ik doe*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens



12.

Ik ben zelfverzekerd*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

13.

Ik ben vaak gespannen en/of zenuwachtig*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

14.

Wanneer anderen iets van mij vragen doe ik dit altijd*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

15.

Ik laat soms dingen omdat ik bang ben voor de mening van anderen*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

16.

Meningen van anderen spelen vaak mee in mijn beslissingen*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

17.

Ik weet wat mijn sterke kanten zijn*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

18.

Ik weet waar mijn verbeterpunten liggen*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens



19.

Ik laat mij snel afleiden van mijn doel*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

20.

Het maakt mij niet uit wat anderen van mij vinden*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

21.

Ik haal vaak teveel op mijn hals*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

22.

Ik weet goed mijn eigen grens aan te geven*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

23.

Ik denk altijd goed na voordat ik iets doe*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

24.

Ik laat mijn gedrag niet beïnvloeden door mijn emoties*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

25.

Ik ben wel eens gepest*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens



26.

Ik word gepest*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

27.

Ik heb duidelijke doelen voor ogen en kan een plan maken om hieraan te werken*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens
- ☐

28.

Ik ben creatief in het bedenken van oplossingen*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens
- ☐

29.

Ik vertoon wel eens gedrag dat anderen vervelend vinden*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens
- ☐

30.

Ik pest anderen*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens
- ☐

31.

Ik heb mijn emoties onder controle*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens
- ☐

32.

Als ik iets wil, weet ik hoe ik dit het beste kan bereiken*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal



- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens
- ☐

33.

Ik ben in balans*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens
- ☐

34.

Ik sta stevig*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens
- ☐

35.

Ik ben heel gedisciplineerd*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens



36.

Ik vind het moeilijk om beslissingen te nemen*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens
- ☐

37.

Ik sta open om te werken aan mijzelf.*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens
- ☐

38.

Ik ben snel boos*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens
- ☐

39.

Ik voel me snel aangevallen*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens

40.

Ik ga snel mee met de mening van anderen*

- ☐ Volledig mee eens
- ☐ Mee eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Mee oneens
- ☐ Volledig mee oneens



Bijlage II

Deze is niet te zien in dit bestand.



Bijlage III

Deze is niet te zien in dit bestand.

