

# Incredible Years Basic

## Doel.

Het doel van Incredible Years is de afname van gedragsproblemen bij kinderen en de verbetering van hun sociale vaardigheden. Om dit te bereiken traint Incredible Years de ouders in bepaalde bevorderende opvoedingsvaardigheden.

## Doelgroep

Incredible Years Basic is gericht op ouders van kinderen van 3 tot en met 6 jaar bij wie een oppositioneel-opstandige of antisociale gedragsstoornis (al dan niet met ADHD) is vastgesteld, of ouders van kinderen met ernstige gedragsproblemen die (nog) niet gediagnosticeerd zijn met een psychiatrische stoornis maar die wel ernstig in hun ontwikkeling bedreigd zijn.

## Aanpak

Incredible Years bevat meerdere trainingen voor verschillende doelgroepen. Incredible Years Basic is de basistraining voor ouders van kinderen van 3 t/m 6 jaar. Deze training wordt in groepsverband gegeven en bestaat uit 18 wekelijkse sessies van 2 uur. Tijdens de training komen achtereenvolgens vier onderdelen (modules) aan bod: spelen met je kind, waarbij het belangrijk is om het tempo en het initiatief van het kind te volgen (6 sessies); prijzen en belonen van gewenst gedrag, waarbij het belangrijk is dat ouders leren ongewenst gedrag te vertalen in het positieve tegendeel of gewenst gedrag (3 sessies); grenzen stellen, waarbij het geven van effectieve opdrachten belangrijk is (3 sessies) en omgaan met ongewenst gedrag door het gebruik maken van negeren, time-out en negatieve consequenties (5 sessies). In de achttiende sessie wordt afgesloten, tenzij ouders duidelijk meer sessies nodig hebben om zich vaardigheden eigen te maken.

Tijdens de training ervaren ouders dat zij zelf problemen oplossen en daarin door elkaar gesteund en gestimuleerd worden. Er wordt gebruik gemaakt van een cursusboek, fragmenten, brainstormen (in grote groep en in tweetallen), groepsdiscussie, flip-over, rollenspelen, oefeningen voor thuis, wekelijks bellen door ouders onderling en bellen door de therapeut.

## Werkzame factoren

- Ouders leren om het goede voorbeeld te geven (modeling), omdat kinderen leren door te imiteren. Als ouders laten zien hoe zij op een positieve en passende manier problemen oplossen (in plaats van schreeuwen en de controle verliezen) en het kind bijsturen, dan kan het kind sociale vaardigheden ontwikkelen en zal het zich minder agressief gaan gedragen.
- Ouders leren in de cursus veel meer van elkaar en via video-voorbeelden, oefeningen en rollenspelen dan van de uitleg door de groepsleiders.
- De nadruk ligt op het al doende zelf leren oplossen van problemen, op zelfbeheersing, op self-management en op empowerment van de ouders.

## Effectiviteit

Om de effecten van de interventie te bepalen werden er voorafgaand aan, direct na de interventie, en zowel 1 jaar als 2 jaar na afloop van de oudercursus, metingen verricht. De resultaten lieten onder meer zien dat zowel de geobserveerde als door hen zelf beoordeelde opvoedingsvaardigheden van de ouders in vergelijking met die van de controlegroep verbeterd waren na 2 jaar. Ook bleek 2 jaar na afloop van de interventie dat de

geobserveerde gedragsproblemen van de kinderen afgenomen waren, in vergelijking met de controlegroep (Posthumus, Raaijmakers, Maassen, van Engeland & Matthys, 2011). Ook in het buitenland is het effect van de oudertrainingen aangetoond in diverse onafhankelijke gerandomiseerde experimenten met follow-up meting (bijv. Scott, Spender, Doolan, Jacobs, & Aspland, 2001; Taylor, Schmidt, Pepler & Hodgins, 1998; Drugli, Fossum, Larsson, & Morch, 2010).

Incredible Years Basic is erkend door de Nederlandse Erkenningcommissies Interventies en kreeg als oordeel 'Bewezen effectief'.

### Meer informatie

Het oorspronkelijke materiaal is ontwikkeld door Carolyn Webster-Stratton (University of Washington, Seattle, USA). Zij is ook de licentiehouder van alle oorspronkelijke en vertaalde materialen. Contactpersoon in Nederland is Prof. Dr. Walter Matthys ([w.matthys@umcutrecht.nl](mailto:w.matthys@umcutrecht.nl)). Meer informatie is te vinden op de website [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com).

Er bestaat een uitgebreide trainershandleiding waarin elke sessie nauwkeurig van begin tot eind wordt beschreven, inclusief doel, oefeningen, videofragmenten, onderwerpen voor de brainstorm/ oefening in tweetallen, rollenspellen, fragmenten, discussiepunten en theorie per sessie. Deze handleiding is te verkrijgbaar via bovengenoemde website.

Er is ook een cursusboek voor ouders (oorspr. titel: The Incredible Years - A troubleshooting guide for parents of children aged 2-8 years). De Nederlandse vertaling is verkrijgbaar in de boekhandel: Webster-Stratton, C. (2007). *Pittige jaren. Praktische gids bij het opvoeden van jonge kinderen*. Bohn Stafleu van Loghum (ISBN: 9789031348909).

Een uitgebreide beschrijving van deze interventie (Zwicker, 2010), waarop de informatie uit deze fiche gebaseerd is, is te vinden in de databank effectieve jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut: [www.jeugdinterventies.nl](http://www.jeugdinterventies.nl).

### Referenties

- Drugli, M. B., Fossum, S., Larsson, B., & Morch, W. (2010). Characteristics of young children with persistent conduct problems 1 year after treatment with the Incredible Years program. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 19, 559-565.
- Posthumus, J. A., Raaijmakers, M. A. J., Maassen, G. H., van Engeland, H., & Matthys, W. (2012). Sustained effects of Incredible years as a preventive intervention in preschool children with conduct problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(4), 487-500.
- Scott, S., Spender, Q., Doolan, M., Jacobs, B., & Aspland, H. (2001). Multi-centre controlled trial of parenting groups for childhood antisocial behaviour in clinical practice. *British Journal of Medicine*, 323, 1-7.
- Taylor, T. K., Schmidt, F., Pepler, D., & Hodgins, C. (1998). A comparison of eclectic treatment with Webster-Stratton's Parent and Children Series in a children's mental health center: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 29, 221-240.
- Zwicker, M (december, 2011). *Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Incredible Years (Basic)'*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload op 27-4-2012 van [www.nji.nl](http://www.nji.nl).