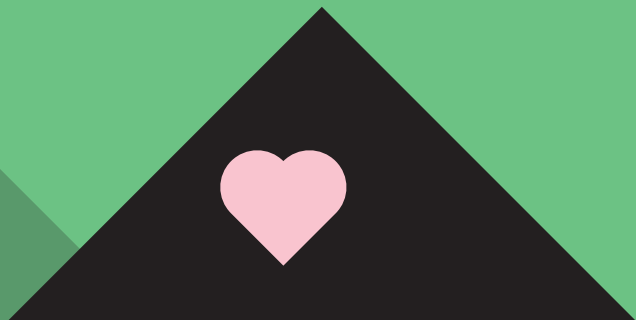
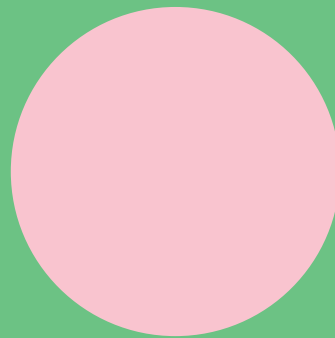




**EducationLab**  
What works in education

# Praktijkaart

# VRIENDEN



**Mirte Dikmans / Sanne van Wetten**  
Universiteit Maastricht

**Marlot Griep**  
Vrije Universiteit Amsterdam

De interventie VRIENDEN is een preventie- en behandelprogramma voor kinderen met angst en/of depressie. Het programma kan gebruikt worden om angst en/of depressie klachten te voorkomen of te verminderen. Er zijn verschillende programma's voor verschillende leeftijdsgroepen en deze programma's kunnen zowel in een groep uitgevoerd worden als individueel. VRIENDEN is de Nederlandse versie van FRIENDS Resilience programme. Het oorspronkelijke programma komt uit Australië en wordt wereldwijd in veel verschillende landen gebruikt. De Nederlandse versie is ontwikkeld door het Erasmus MC Sophia Kinderziekenhuis.

## Doel van de interventie

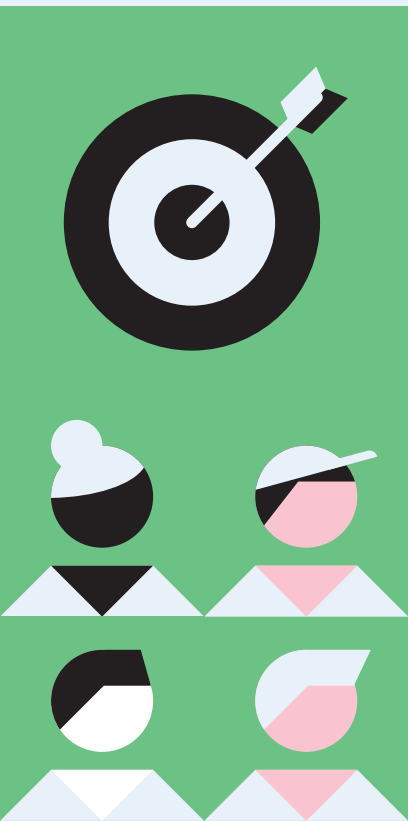
Het doel van de interventie VRIENDEN is het verminderen en/of voorkomen van symptomen van angst en/of depressie bij kinderen. Ook wordt ook geprobeerd om de ouders van de kinderen hulpvaardiger te maken, zodat zij hun kinderen beter kunnen helpen en/of ondersteunen.

## Voor welke groep kinderen?

De interventie richt zich op kinderen van 4 tot en met 16 jaar. Daarnaast richt de interventie zich ook op de ouders van deze kinderen. Er zijn specifieke programma's voor verschillende leeftijdsgroepen:

- Voor kinderen van 4 tot en met 7 jaar is er het preventie- en behandelprogramma FIJN: VRIENDEN!
- Voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar is er het preventie- en behandelprogramma VRIENDEN voor het Leven
- Voor kinderen van 12 tot en met 16 jaar is er het preventie- en behandelprogramma VRIENDEN

Kinderen van 12 kunnen zowel VRIENDEN voor het Leven volgen als VRIENDEN. De keuze hangt vaak af van of het kind op de basisschool of middelbare school zit, of van de sociaal-emotionele ontwikkeling.



# Wat moet er gedaan worden?

## Vorbereiding

Het vinden van een trainer of zelf een opleiding volgen tot trainer. Daarnaast moet er trainingsmateriaal besteld en moet de trainer de handleiding goed lezen ter voorbereiding.

## Uitvoering

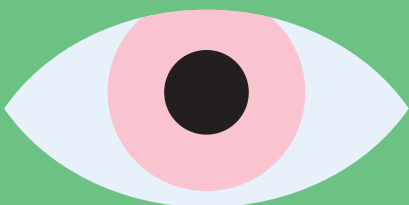
Het programma wordt uitgevoerd met behulp van de handleiding. Daarin staat gedetailleerd uitgelegd wat er gedaan moet worden. Het programma bestaat uit 12 sessies met oefeningen binnen drie pijlers. VRIENDEN is namelijk gebaseerd op het idee dat cognitieve, fysiologische en gedragsprocessen interacteren bij de ontwikkeling en ervaring van angst. Het programma werkt daarom met drie pijlers:

### ***Lichamelijke reacties***

Kinderen leren om hun gevoelens te herkennen en te begrijpen. Ze leren wat voor lichamelijke sensaties passen bij hun gevoelens en hoe ze deze kunnen reguleren. Hiervoor worden een aantal technieken aangeleerd, zoals ontspanningsoefeningen, en visualisatie- en ademhalingsoefeningen.

### ***Denkprocessen***

Kinderen leren stilstaan bij zichzelf en leren dat ze zelf invloed hebben op wat ze voelen en denken. Ze leren om negatieve gedachtes om te zetten naar positieve gedachtes, bijvoorbeeld door zichzelf op een positieve manier toe te spreken. Ook leren kinderen om zichzelf te belonen bij positief gedrag en positieve gedachtes, wat zorgt voor een bekrachtiging van dit gedrag. Daarnaast is het belangrijk dat de kinderen veel blijven oefenen met wat zij in de training hebben geleerd.



## ***Probleemoplossend vermogen***

Tot slot wordt er samen met de kinderen een stappenplan ontwikkeld die zij kunnen gebruiken in moeilijke situaties. Dit is een belangrijk onderdeel, omdat kinderen situaties vaak niet helemaal overzien. Dit kan ertoe leiden dat kinderen overweldigd raken en niet meer weten wat zij moeten doen. De vaardigheid om moeilijke situaties stapje voor stapje op te lossen is daarom heel belangrijk.

Het programma is opgebouwd aan de hand van de letters van **VRIENDEN**:

**Voel je gevoelens** (gevoelens herkennen en er woorden aan geven)

**Rust en ontspan** (ontspanningsoefeningen)

**Ik kan het** (gedachtes van gevoelens onderscheiden en niet-helpende gedachtes omzetten naar helpende)

**Een stappenplan** (kleine stapjes nemen en oplossingsgericht denken)

**Naasten** (steunfiguren, rolmodellen en vriendschappen)

**Doe je oefeningen** (oefenen in diverse situaties)

**EN ontspan** (herhaling en een positieve afsluiting)

Bron: [www.vriendenprogramma.info](http://www.vriendenprogramma.info)

## **Wat is hiervoor nodig?**

- Ouders informeren over de training
- Toestemming van de ouders voor deelname kinderen
- Trainer die het programma voorbereidt en uitvoert
- Handleiding voor de trainer van het programma
- Werkboeken voor de kinderen (en/of ouders)
- Ruimte waar training wordt uitgevoerd
- Leerlingen faciliteren in het oefenen met eigen ervaringen

## Wie voert het uit?

Op scholen kan dit programma preventief worden ingezet. Voor deze preventieve inzet zijn er uitvoerders (trainers) nodig. VRIENDEN kan zowel in groepsverband als individueel uitgevoerd worden. De programma's van VRIENDEN zijn ontworpen voor groepen van maximaal twaalf kinderen. Wanneer het programma in grotere groepen wordt gegeven, bijvoorbeeld in een klas, wordt aangeraden om meer dan één trainer te gebruiken.

Scholen kunnen kiezen voor twee trainingsopties:

- Leerkrachten of decanen laten trainen voor de implementatie van VRIENDEN. Aanmelden voor de training kan via deze [link](#).
- Trainers inhuren kan via [Kinderpraktijk Mimosa](#).

In Nederland en België is Lenneke van der Aart, van Kinderpraktijk Mimosa, momenteel de enige trainer die bevoegd is om professionals op te leiden tot trainer van het VRIENDEN-programma.

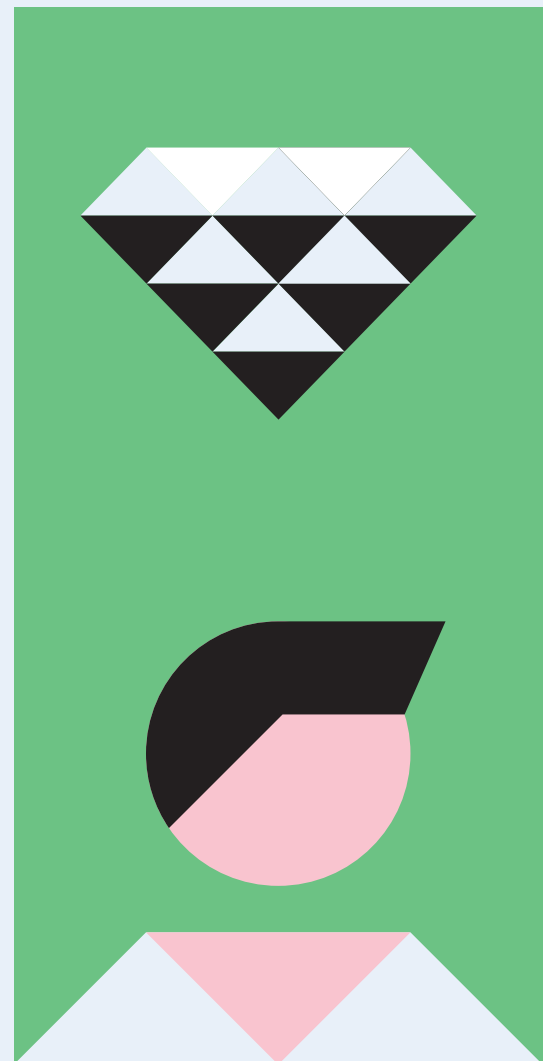
## Hoe lang duurt de interventie?

*FIJN! VRIENDEN* (voor kinderen van 4 tot en met 7 jaar)

- 12 trainingen van ongeveer 60 tot 75 minuten.
- De trainingen vinden wekelijks plaats.
- Ouders zijn het laatste kwartier van de training vaak aanwezig.

*VRIENDEN voor het Leven* (voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar)

- 10 trainingen van 45 tot 75 minuten.
- De trainingen vinden wekelijks plaats.
- Na de 10 trainingen vinden er 2 terugkombijeenkomsten plaats.
- Twee ouderbijeenkomsten van ieder 2 uur



*VRIENDEN* (voor kinderen van 12 tot en met 16 jaar)

- 10 trainingen van 45 tot 75 minuten.
- De trainingen vinden wekelijks plaats.
- Na de 10 trainingen vinden er 2 terugkombijeenkomsten plaats.
- Vier ouderbijeenkomsten van ieder 1,5 uur

## Waar moet je op letten?

Er zijn verschillende elementen die de implementatie van het programma aantoonbaar ten goede komen. Zo zorgt de gedetailleerde handleiding, in combinatie met de duur en beschikbaarheid van het programma, ervoor dat de interventie goed uit te voeren is op scholen.

Daarnaast is het programma het meest effectief bij kinderen die het programma nuttiger vinden.

- Kinderen beoordelen het programma vaker positiever en nuttiger wanneer het protocol van het programma niet streng wordt nageleefd. Het niet volledig naleven van het protocol heeft verder geen nadelige invloed op de werkzaamheid. Stem het programma dus af op de leerlingen, zonder bang te zijn om het protocol af en toe los te laten.
- De mate waarin leerlingen het programma als nuttig ervaren, verschilt ook per doelgroep: jongens ervaren het programma nuttiger dan meisjes, oudere kinderen vinden het nuttiger dan jongere kinderen en kinderen met een niet-Nederlandse achtergrond vinden het nuttiger dan kinderen met een Nederlandse achtergrond.

## Wat zijn de kosten?

### Trainingskosten<sup>1</sup>:

- |   |         |
|---|---------|
| • Trainersopleiding voor alle doelgroepen                     | €355,00 |
| • Trainersopleiding voor basisonderwijs (4-12 jaar)           | €215,00 |
| • Trainersopleiding voor programma voor kinderen (12-16 jaar) | €215,00 |

1. 1 Kijk voor actuele prijzen op [de website van Kinderpraktijk Mimosa](#)

## **Materiële kosten:**

*FIJN: VRIENDEN!* (voor kleuters, leeftijd 4-7 jaar)

- Handleiding voor therapeuten/groepsleiders €37,50
- Werkboek/handleiding voor ouders €20,00

*VRIENDEN voor het leven* (voor kinderen, leeftijd 8-12 jaar)

- Handleiding voor therapeuten/groepsleiders €45,00
- Werkboek voor kinderen €20,00
- Supplement ouders €7,50
- Supplement individuele toepassing €1,00

*VRIENDEN* (voor kinderen, leeftijd 12-16 jaar)

- Handleiding voor therapeuten/groepsleiders €45,00
- Werkboek: in groepsverband €20,00
- Werkboek: voor individuele toepassing €20,00
- Supplement individuele toepassing €1,00

Eventueel:

- Kosten inhuren trainer

## **Immateriële kosten:**

- Tijd om de trainingen voor te bereiden (60 minuten per training)
- Tijd om de training uit te voeren (60 minuten/90 minuten/180 minuten)

## **Welke uitkomsten kunnen we verwachten?**

- Vermindering van angst- en depressieklachten, zowel op korte als op lange termijn
- Vermindering in gedragsinhibitie (schichtig en teruggetrokken gedrag)
- Verbetering van sociaal-emotionele veerkracht

# Bronnen

Deze praktijkkaart is gebaseerd op de NJi Databank Effectieve Jeugdinterventies: [VRIENDEN | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](https://www.vriendenprogramma.info/). Voor meer informatie, zie de website van de aanbieder: <https://www.vriendenprogramma.info/>

Barrett, P. M., Farrell, L. J., Ollendick, T. H., & Dadds, M. (2006). Long-term outcomes of an Australian universal prevention trial of anxiety and depression symptoms in children and youth: an evaluation of the friends program. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 35(3), 403-411.

Briesch, A. M., Hagermoser Sanetti, L. M., & Briesch, J. M. (2010). Reducing the prevalence of anxiety in children and adolescents: An evaluation of the evidence base for the FRIENDS for life program. *School Mental Health*, 2, 155-165.

Higgins, E., & O'Sullivan, S. (2015). "What Works": systematic review of the "FRIENDS for Life" programme as a universal school-based intervention programme for the prevention of child and youth anxiety. *Educational Psychology in Practice*, 31(4), 424-438.

Kosters, M. P. (2015). Friends for Life: Evaluation of an Indicated Prevention Program Targeting Anxiety and Depression in School Children. [PhD-Thesis - Research and graduation internal, Vrije Universiteit Amsterdam].

Kösters, M. P., Chinapaw, M. J., Zwaanswijk, M., van der Wal, M. F., Utens, E. M., & Koot, H. M. (2017). Friends for life: implementation of an indicated prevention program targeting childhood anxiety and depression in a naturalistic setting. *Mental health & prevention*, 6, 44-50.

Mostert, J., & Loxton, H. (2008). Exploring the effectiveness of the FRIENDS program in reducing anxiety symptoms among South African children. *Behaviour Change*, 25(2), 85-96.

Pahl, K.M., & Barrett, P. (2010). Preventing Anxiety and Promoting Social and Emotional Strength in Preschool Children: A Universal Evaluation of the Fun FRIENDS Program. *Advances in School Mental Health Promotion*, 3, 14-125.



*Kijk voor meer informatie op onze website:*

[www.education-lab.nl](http://www.education-lab.nl)