

KeTJA Kennisportaal

Vraag: *De methode Rots en Water wordt nu vooral gebruikt voor kinderen 9 tot 12 jaar. Kun je het ook (onderbouwd) gebruiken voor kinderen in de leeftijdsgroep 6 tot 9 jaar? Is daar onderzoek over?*

Vraagsteller: Een Ouder-en-Kindadviseur

Aanleiding: Positieve ervaringen met de methode Rots en Water. Er is veel vraag naar, ook voor jongere kinderen. Maar onbekend is of de methode wel voor die leeftijdsgroep kan worden toegepast.

Aanpak: De vraag is eerst voorgelegd aan verschillende onderzoekers binnen het NEJA (Netwerk Effectief Jeugdinstel Amsterdam). Daar zijn wat eerste aanwijzingen voor de richting van het antwoord op gekomen. Onder meer van onderzoekers bij Altra, de GGD Amsterdam en het Kohnstamm Instituut. Ook is er een reactie gegeven door medewerkers van het programmateam Ouder- en Kindteams Amsterdam. Onderzoekers van het Verwey-Jonker Instituut hebben vervolgens onderliggende brononderzoeken en teksten waarnaar werd verwezen geraadpleegd. Daarnaast hebben ze via Google en Google Scholar extra informatie gezocht over Rots en Water en de uitvoering ervan. Ook is verder gezocht naar wetenschappelijk onderzoek over en onderbouwing van toepassing van Rots en Water bij jongere kinderen. Om de bevindingen over wetenschappelijke evidentie en onderbouwing aan te vullen zijn interviews gehouden met een medewerker van het Gadaku Instituut (het instituut verantwoordelijk is voor Rots en Water in Nederland) en met een Rots en Water-trainer werkzaam bij Altra. Dit leverde vooral nadere informatie op over toepassing in de praktijk bij de jongere leeftijdsgroep.

Wat houdt de methode Rots en Water in?

Rots en Water is een psychofysieke training, gericht op ontwikkeling van sociale competenties en weerbaarheid, op het voorkomen en aanpakken van pesten en o.a. seksueel geweld. De training is in 1998 ontwikkeld door Freerk Ykema, en richtte zich in zijn eerste versie alleen op jongens van 10 tot en met 18 jaar oud. Inmiddels is Rots en Water breed inzetbaar voor jongens en meisjes in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs, speciaal onderwijs, jeugdhulpverlening, jeugd detentie en de GGZ. De training vindt plaats in relatief kleine groepen (vaak 6-12 kinderen) of klassikaal en is psychofysiek, omdat fysieke oefeningen en spel worden afgewisseld met reflectie en gesprek. Rots en Water wordt momenteel in meer dan 30 landen uitgevoerd.

Trainingen voor verschillende groepen

De methode Rots en Water wordt ingezet in de begeleiding van jongens en meisjes van 4 tot 18+. Het Gadaku Instituut heeft zelf een ruim cursusaanbod voor verschillende subgroepen. Bijvoorbeeld

Rots- en Watertrainingen voor basisschoolleerlingen, voor kinderen vanaf 14 jaar, kinderen met ASS, en kinderen met een psychosociaal trauma en/of rouwverwerkingsproblematiek.¹

Ook binnen de regio Amsterdam worden diverse Rots en Water trainingen aangeboden:

- Het Ouder- en Kindteam voert al trainingen uit bij kinderen van 9-12 jaar én 6-9 jaar;
- Altra biedt trainingen aan voor de groep 6-12 jaar en de groep 9-18 jaar;
- ZieMij biedt trainingen aan voor de groep 7-9 jaar en de groep 9-12 jaar;
- BEER biedt trainingen aan (verschillende varianten) voor de groep 7-12 jaar.

Er worden dus verschillende Rots en Water trainingen aangeboden voor verschillende (leeftijds)groepen, waaronder varianten voor de groep 6-9 jaar. De training voor deze jongere groep richt zich in het algemeen op dezelfde doelen als de Rots en Watertraining voor oudere kinderen. De training is wel anders vormgegeven: de verschillende bijeenkomsten zijn aangepast aan ontwikkelingsstadien die passend zijn bij een jongere leeftijd. Er bestaat een training specifiek voor professionals die aan *jonge* kinderen de Rots en Watertraining willen geven.² Ook de werkvormen zijn anders: in vergelijking met Rots en Watertrainingen voor oudere kinderen wordt er meer gebruik gemaakt van actieve spelvormen en reflectievragen zijn aangepast aan het ontwikkelingsniveau van de leeftijdsgroep. Verder wordt er meer ingespeeld op de levendige fantasie en belevingswereld van het jonge kind.³

Onderzoek en onderbouwing

Het Gadaku Instituut gaat op zijn website uitgebreid in op de wetenschappelijke onderbouwing van Rots en Water en op onderzoeken naar de effecten van het Rots en Waterprogramma.

Onderzoeken in Nederland: alleen onder de leeftijdsgroep 12-16 jaar

Op de website van het Gadaku Instituut staan enkele onderzoeken in Nederland genoemd. Deze gaan over toepassing bij jeugdigen in de leeftijd van 12 tot 16 jaar. Onderzoek naar de jongere leeftijdsgroep is er dus niet. We beschrijven hier kort de uitkomsten voor de oudere leeftijdsgroep.

Twee onderzoeken zijn door medewerkers van de organisatie zelf gedaan en geven aanwijzingen voor positieve effecten van Rots en Water bij 12-plussers. Een onderzoek laat zien dat eersteklassers van het vmbo die aan Rots en Water deelnamen meer hun grenzen aangeven, zich veiliger voelen in de klas, minder pesten, eerder voor anderen opkomen, en meer zelfvertrouwen en zelfbeheersing hebben dan kinderen in een controlegroep (Van den Bogert, Ykema, & Steunenbergh, 2018). Het andere onderzoek (onder 12- en 13-jarigen) bevestigt dit (Langhorn, z. d.). Het betreft zoals gezegd onderzoeken uitgevoerd door Rots en Water zelf, zonder gevalideerde vragenlijsten. Bij het onderzoek van Langhorn was er geen (vergelijkbare) controlegroep (kinderen die wel meededen aan het onderzoek, maar niet de training volgden). Wel was er in beide studies een voor- en nameting. Op korte termijn werd een verschil gevonden (dat niet per definitie kan worden toegeschreven aan Rots en Water vanwege het ontbreken van een controlegroep). Het is niet duidelijk of de effecten ook blijven bestaan op de lange termijn. De conclusies van deze onderzoeken kunnen niet zonder meer als 'hard bewijs' voor de effectiviteit van de methode worden gezien, maar de resultaten zijn wel positief.

¹ Voor een actueel overzicht van het cursusaanbod van Rots en Water trainers, zie: http://www.rotsenwater.nl/?action=main.cursusaanbod&article_nID=52&navID=28#

² Op basis van interview met medewerker van het Gadaku Instituut

³ Op basis van interview met een Rots en Water-trainer van Altra

Een derde onderzoek naar Rots en Water (12+) is door het Trimbos Instituut uitgevoerd dat is gepubliceerd in een wetenschappelijk tijdschrift (De Graaf, De Haas, Zaagsma, & Wijsen, 2016). Dit onderzoek bevatte een controlegroep die vergelijkbaar was met de groep die Rots en Water volgde. Daarnaast is er een voor- en nameting gedaan, én een follow up meting na 4 à 5 maanden. Uit deze studie bleek dat de Rots en Water-training leidde tot minder seksueel overschrijdend gedrag bij jongeren van 14 tot 17 jaar. Op de lange termijn had de training ook een positief effect op zelfbeheersing en het algemene gevoel van zelf-effectiviteit (self-efficacy). Self-efficacy betekent het positieve gevoel dat iemand over zichzelf heeft met betrekking tot het omgaan met moeilijke situaties. Ook hier dus positieve resultaten. Op dit moment wordt er vanuit de Universiteit Utrecht een onderzoek uitgevoerd naar de effectiviteit van Rots en Water onder vmbo-leerlingen (Mertens, Deković, Van Londen, & Reitz, 2018). Dit project loopt tot 2020. Daarnaast is in 2015/2016 in samenwerking met de Universiteit van Utrecht een grootschalig onderzoek gestart naar de effecten van het Rots en Water programma in het primair onderwijs (groepen 6, 7 en 8). Het betreft een onderzoek met controlegroep en voor- en nameting. De interventiegroep ontving 13 Rots en Water lessen. Het onderzoek is gericht op de vraag of Rots en Water bijdraagt aan het vergroten van sociaal welzijn en sociale veiligheid en het voorkomen van, omgaan met en stoppen van pesten. Publicatie van de eerste resultaten zal plaatsvinden in maart 2019.

Internationaal onderzoek

Ook het internationale onderzoek richt zich niet op de jongste leeftijdsgroep. Ykema, Hartman, en Imms bundelden in 2006 resultaten van 22 kleine onderzoeken naar implementatie en effecten van Rots en Water in een boek. De studies die staan beschreven zijn voornamelijk gericht op jongens. Ze zijn allemaal op scholen uitgevoerd, vaak door leerkrachten zelf. De studies hebben een beperkte bewijskracht. Ze hebben plaatsgevonden onder relatief kleine groepen leerlingen, zonder controlegroep. De vragenlijsten zijn niet gevalideerd. We hebben bij de bevindingen gefocust op de resultaten voor basisscholen (die dus over oudere groepen in het basisonderwijs gaan). Uit deze onderzoeken kwam samengevat naar voren dat deelnemers de training plezierig vonden, en soms de vaardigheden die ze hebben geleerd tijdens de training ook op andere plekken toepassen. Rots en Water had geen effect op de vermindering van agressief gedrag of het stimuleren van positief gedrag.

Ander internationaal onderzoek dat wordt aangehaald op de website van het Gadaku Instituut is gericht op de ervaring van zowel deelnemende kinderen als Rots en Watertrainers. Er is evaluatief onderzoek gedaan door middel van vragenlijsten binnen een programma in Australië, gericht op kinderen van 9 tot 15 jaar oud in het reguliere onderwijs (Brenton, Cenuich, & Raymond, 2009) en bij een kleine groep jongens van 11 tot 15 jaar die bij een pleegzorginstelling woonde (Raymond, 2005). Hieruit bleek dat zowel deelnemende kinderen als de trainers een positieve ervaring hebben met de Rots en Watertraining. Deelnemers gaven aan dat de training een veilige omgeving bood waarbinnen ze konden werken aan hun zelfvertrouwen, omgaan met pesten, en omgaan met schoolwerk. De trainers gaven aan dat zij in de training een goede structuur vonden om met de deelnemers aan deze thema's te werken. Deze onderzoeken bevatten geen meetmoment voorafgaand aan het Rots en Waterprogramma en ook geen controlegroep, dus het is moeilijk om conclusies te trekken over de effecten van Rots en Water op basis van deze onderzoeken.

Onderbouwing van de methodiek Rots en Water

We hebben ook gekeken naar de theoretische onderbouwing van Rots en Water. Tot 2017 werd Rots en Water nog beoordeeld als 'theoretisch goed onderbouwd' in de interventiedatabase van het NJi (De Graaf et al., 2016), maar deze beoordeling is in 2017 aangepast. De methode Rots en Water voor

de doelgroep 9-18 jaar wordt nu beoordeeld als 'Niet erkend' in de interventiedatabase (Nji, 2017). Volgens het oordeel van de erkenningscommissie sluit Rots en Water aan bij de behoefte van scholen om een sociale vaardigheidstraining aan te bieden, maar sluit de interventie niet goed genoeg aan bij de doelgroep. Ook zijn er verschillen tussen de methodebeschrijving in de aanvraag voor de database en de beschrijving op de website en in de handleiding. Ook in onderzoek naar effectieve antipestprogramma's (Wienke, Anthonijsz, Abrahamse, Daamen, & Nieuwboer, 2014) wordt vermeld dat Rots en Water niet voldoende theoretisch is onderbouwd (en daarnaast onvoldoende in de praktijk is onderzocht met wetenschappelijk onderzoek). Wel is door het Nji geoordeeld dat het programmaprotocol van Rots en Water voldoende helder wordt beschreven om het goed uit te kunnen voeren. De methodiek voor jongere kinderen is niet bij de databank ingediend.

Praktijkervaring van een Rots- en Watertrainer

Ondanks dat er weinig onderzoek is gedaan naar de effecten van het Rots en Waterprogramma – zeker voor kinderen van 6 tot 9 jaar - wordt het programma wel ingezet op scholen en trainingen buiten school, onder andere in Amsterdam. Voor deze kleine verkenning hielden we een interview met een Rots en Water-trainer, die regelmatig trainingen geeft aan 6- tot 9-jarigen. Uit het gesprek komt naar voren dat hij zeer positief is over het toepassen van Rots en Water bij deze jonge doelgroep. De kinderen die deelnemen aan de training worden door hun ouders ingeschreven of doorverwezen door de intern begeleider op school. De kinderen leren in de training grenzen aan te geven en van zich af te bijten, maar ook een stapje terug te zetten als dat handig is. Er worden spelvormen ingezet om impulsiviteit meer te beheersen, ademhaling te controleren, zelfvertrouwen te creëren, en pestgedrag te benoemen en tegen te gaan. Volgens de trainer geven deelnemers aan dat ze de vaardigheden die ze bij de training aangeboden kregen, ook echt toepassen op school. De kinderen zijn trots dat ze de nieuw geleerde vaardigheden toepassen op school, en de trainer ziet hen gedurende de training ook zelfverzekerder worden. Verder vertellen ouders na afloop van de training ook vaak dat hun kind rustiger en zelfverzekerder is geworden. De trainer vertelt verder dat de training volgens hem net zo geschikt is voor deze jongere doelgroep als voor oudere doelgroepen, mits de trainer goed blijft aansluiten op de fantasierijke belevingswereld van de kinderen.

Conclusie

De Rots en Watertraining wordt in Nederland breed ingezet onder alle leeftijden, zowel binnen de schoolcontext als in trainingen in kleinere groepen. Daarvoor zijn ook duidelijke handleidingen beschikbaar. Dat het zoveel wordt ingezet geeft weer dat er een behoefte is, en volgens betrokkenen van het Gadaku Instituut en een Rots- en Watertrainer van Altra kan het programma heel goed worden ingezet voor deze leeftijdsgroep, met goede resultaten. Dit oordeel komt voort uit praktijkervaringen. Het aanbod is niet onderbouwd voor de jongere leeftijdsgroep en er is geen onderzoek beschikbaar dat de effectiviteit voor jongere kinderen aantoont. Er is ook geen onderzoek dat de effectiviteit weerlegt, overigens. Onderzoek naar het effect bij jongere kinderen zou wel wenselijk zijn. Voor oudere kinderen zijn er wel positieve effecten aangetoond, al is meer en kwalitatief beter onderzoek nodig. Op dit moment lopen er twee onderzoeken bij universiteiten. Een ervan zal al op korte termijn resultaten opleveren.

Deze vraag is beantwoord door Marjolijn Distelbrink en Minke Krijnen (Verwey-Jonker Instituut, december 2018). De vraag is gesteld via het Kennisportaal van KeTJA (Kenniswerkplaats Transformatie Jeugd Amsterdam). KeTJA is een van de 12 academische werkplaatsen Transformatie Jeugd. KeTJA wordt gefinancierd door ZonMw en de gemeente Amsterdam. Voor meer informatie www.neja.nl/Kennisportaal of mdistelbrink@verwey-jonker.nl.

Overzicht gepubliceerde onderzoeken Rots en Water

Brenton, T., Cenuich, A., & Raymond, I. (2009). Cowandilla primary school Rock & Water program. Program overview and qualitative evaluation. Verkregen via https://www.rotsenwater.nl/?action=main.content&article_nID=600&navID=7

De Graaf, I., De Haas, S., Zaagsma, M. & Wijsen, C. (2016). Effects of Rock and Water: An intervention to prevent sexual aggression. *Journal of Sexual Aggression: An International, Interdisciplinary Forum For Research, Theory and Practice*, 22, 4-19.

Langhorn, V. (z. d.) Measuring psycho-social skills development after implementing the Rock and Water program. Verkregen via <https://www.rotsenwater.nl/onderzoek/measuring-psycho-social-skills-development-after-implementing-rock-and-water-program/>

Mertens, E. C. A., Deković, M., van Londen, M., & Reitz, E. (2018). The effectiveness of Rock and Water in improving students' socio-emotional adjustment and social safety: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 6, 36-48.

Raymond, I. (2005). The Rock and Water program. Empowering youth workers and clients. Verkregen via https://www.rotsenwater.nl/?action=main.content&article_nID=598&navID=7

Van den Bogert, H., Ykema, J., & Steunenbergh, B. (2018). Het effect van het Rots en Water-programma op pesten, zelfvertrouwen en zelfbeheersing op het Sondervick College. Rots en Water NL.

Wienke, D., Anthonijsz, I., Abrahamse, S., Daamen, W., & Nieuwboer, A. (2014). Beoordeling anti-pestprogramma's: Rapportage van de commissie voor het Ministerie Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW).

Ykema, F., Hartman, D., & Imms, W. (2006). *Bringing it together. Includes 22 case studies of Rock & Water in practice in various settings*. Newcastle, Australia: Family Action Centre.

Geraadpleegde websites (peildatum april 2018)

Altra. Rots en Water 6-12 jaar: <http://www.altra.nl/jeugd-opvoedhulp/professionals/specialistische-jeugdopvoedhulp/alle-programmas-op-een-rij/rots-en-water-6-12-jaar/>

Altra. Rots en Water 9-18 jaar: <http://www.altra.nl/jeugd-opvoedhulp/professionals/specialistische-jeugdopvoedhulp/alle-programmas-op-een-rij/rots-en-water-9-18-jaar/>

BEER Trainingen. Rots & Watertraining in Amsterdam Oost: <http://beertrainingen.nl/rots-en-watertraining-in-amsterdam-oost/>

Gadaku Instituut (Rots en Water Instituut NL). Cursus aanbod Rots & Water trainers: http://www.rotsenwater.nl/?action=main.cursusaanbod&article_nID=52&navID=28#

Gadaku Instituut (Rots en Water Instituut NL). Waarom scholen en maatschappelijke instellingen voor Rots en Water kiezen: <http://www.rotsenwater.nl/inhoud-en-ontwikkeling/waarom-scholen-en-maatschappelijke-instellingen-voor-rots-en-water-kiezen/>

Gadaku Instituut (Rots en Water Instituut NL). Wat is Rots & Water?: <http://www.rotsenwater.nl/inhoud-en-ontwikkeling/wat-is-rots-en-water/>

Nederlands Jeugdinstituut. Databank Effectieve Jeugdinterventies: Rots en Water: <https://www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies/Niet-erkend/Rots-en-Water.html>

OKT Amsterdam. Rots & Watertraining: <https://oktamsterdam.nl/training/3374-rots-watertraining-centrum-23-11-2017/>

<https://oktamsterdam.nl/training/3374-rots-watertraining-centrum-04-10-2018/>

ZieMij Amsterdam. Rots & Water: <https://ziemijnederland.nl/amsterdam/aanbod/rots-water/>