



rijksuniversiteit
groningen



TopDog training onder de loep

*Een kwantitatief onderzoek naar de sociale vaardigheidstraining van
TopDog Nederland*

Klarieke Ruiters, S4500725

Mastertrack Orthopedagogiek

Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen

Rijksuniversiteit Groningen

24 juni 2022

Begeleiders: dr. S. van der Steen en dr. mr. E.C.C. van Os

Tweede beoordelaar: dr. K.O.W. Helmerhorst

Aantal woorden: 8.167

Abstract

TopDog training onder de loep

Objective. The TopDog training teaches adolescents and young adults aims to or improve a number of specific social skills through exercises with a dog. However, the training has not been sufficiently researched to know which impact TopDog training has on developing or improving social skills. Because adolescents and young adults face different social challenges, this study looked at the differences in outcomes between these two groups. The main question of this study is: *'To what extent does the TopDog training contribute to improving social skills in adolescents and young adults with social skills needs and is there a difference in outcomes between the age groups'?*

Method. The participants ($N = 12$) were asked to complete a questionnaire before and after the training (self-report). Four scales, Mood, Seeking contact, Interpreting the behavior of others and Managing emotions, were made on the basis of 19 items from this questionnaire. The scores of the pre- and post-test on these four scales were compared to see to what extent the scores on these scales have improved.

Results. Significant differences were found between the pre- and post-training measurements on three of the four scales. Two scales, Mood and Managing emotions, showed a significant positive difference and one, Seeking contact, a significant negative difference. No significant difference was found between the pre- and post-test for Interpreting the behavior of others.

Conclusion and discussion. The TopDog training has been able to contribute to the improvement of two categories of the described social skills. The TopDog training may be particularly suitable for adolescents and young adults who are struggling with internalizing problems, since an improvement has been found between the pre- and post-test on the two scales that are appropriate for this problem. It is recommended to conduct research into a good transfer between TopDog training and daily life and to investigate with more participants.

Keywords: TopDog, dog-assisted therapy, social development, social skills, adolescents, young adults

Samenvatting

TopDog training onder de loep

Doel. De TopDog training beoogt adolescenten en jongvolwassenen door middel van oefeningen met een hond sociale vaardigheden op te doen of verbeteren. Tot op heden is nog onvoldoende onderzocht welke impact de TopDog training heeft op het verbeteren of ontwikkelen van sociale vaardigheden. Omdat adolescenten en jongvolwassenen te maken hebben met verschillende sociale uitdagingen, heeft dit onderzoek gekeken naar de verschillen in uitkomsten tussen deze twee groepen. De hoofdvraag van dit onderzoek luidt: *‘In hoeverre draagt de TopDog training bij aan het verbeteren van sociale vaardigheden van adolescenten en jongvolwassenen met een hulpvraag op het gebied van sociale vaardigheden en is er een verschil in uitkomsten tussen de leeftijdsgroepen’?*

Methode. Aan de deelnemers ($N = 12$) is gevraagd om vooraf aan de training en na afloop van training een vragenlijst in te vullen (zelfrapportage). Aan de hand van 19 items uit deze vragenlijst zijn vier schalen, Stemming, Opzoeken van contact, het Interpretieren van het gedrag van anderen en het Beheersen van emoties, gemaakt. De scores van de voor- en nameting op deze vier schalen zijn met elkaar vergeleken om te kijken in welke mate de scores op deze schalen zijn verbeterd.

Resultaten. Op drie van de vier schalen zijn significante verschillen gevonden tussen de voor- en nameting van de training. Twee schalen, Stemming en Het beheersen van emoties, hebben een significant positief verschil laten zien en één, Opzoeken contact, een significant negatief verschil. Voor de vierde schaal, Het interpreteren van het gedrag van anderen, is geen significant verschil gevonden tussen de voor- en nameting.

Conclusie en discussie. De TopDog training heeft een bijdrage kunnen leveren aan het verbeteren van twee schalen van de beschreven sociale vaardigheden. Mogelijk is de TopDog training met name geschikt voor adolescenten en jongvolwassenen die kampen met internaliserende problematiek aangezien op de twee schalen die passend zijn bij deze problematiek, een verbetering is gevonden tussen de voor- en nameting. Aanbevolen wordt om onderzoek te doen naar een goede transfer tussen de TopDog training en het dagelijks leven en te onderzoeken met meer deelnemers.

Sleutelwoorden: TopDog, hond-ondersteunde interventie, sociale ontwikkeling, sociale vaardigheden, adolescenten, jongvolwassenen

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Methode	9
Resultaten	15
Conclusie en discussie	23
Literatuur	30
Bijlage 1: vragenlijst	34

Inleiding

“Tycho (12), gediagnosticeerd met ADHD en PDD-NOS, was erg onrustig en druk. Dat werd steeds erger en zijn moeder probeerde van alles om de problemen op te lossen. Dankzij de twaalf sessies bij TopDog leerde Tycho dat zijn eigen gedrag van grote invloed is op anderen. De hond fungeerde als een spiegel. Andere aanpak faalde, de hond maakte wel het verschil” (Ubert, 4 oktober 2017). TopDog is een voorbeeld van een dier-ondersteunde interventie. Bij dier-ondersteunde interventies worden verschillende dieren, zoals honden en paarden, ingezet tijdens een interventie (Mos, 2015). Vaak zijn dit honden. Interventies met honden zijn relatief goedkoop en handiger om te verplaatsen (Friesen, 2010). In dit onderzoek wordt de invloed van het inzetten van de hond volgens de methodiek van TopDog onderzocht op de ontwikkeling van sociale vaardigheden.

Volgens Elliott en Gresham (1993) kunnen sociale vaardigheden worden omschreven als sociaal aanvaardbaar aangeleerd gedrag dat iemand in staat stelt met anderen om te gaan op een manier die positieve reacties uitlokt en negatieve reacties helpt te vermijden. Het ontwikkelen van sociale vaardigheden begint snel na de geboorte. Prinsen (2009) schrijft dat een mens al als baby contact legt met andere mensen. De manier waarop de omgeving hierop reageert, is mede bepalend voor de ontwikkeling van sociale vaardigheden. Op het moment dat de omgeving van het kind positief reageert op bepaald gedrag, zal het kind dit gedrag vaker laten zien. Een negatieve reactie zal ervoor zorgen dat het kind dit gedrag probeert te vermijden.

De sociale ontwikkeling is volgens Van der Ploeg (2019) geslaagd als kinderen goed met anderen kunnen omgaan. Hieronder vallen: samen spelen, samen werken, samen delen en in staat zijn bij de leeftijd passende conflicten op te kunnen lossen. Wanneer kinderen deze vaardigheden goed beheersen, worden ze als sociaal competent gezien.

Uit een ander onderzoek van Van der Ploeg (2018) blijkt dat het ontbreken van sociale vaardigheden op de lange termijn kan leiden tot eenzaamheid. Langdurige eenzaamheid houdt verband met tal van psychische en lichamelijk gezondheidsproblemen op volwassen leeftijd (Hawkey & Cacioppo; Heinrich & Gullone, 2006; Wols et al., 2015). Zeijl en collega's (2005) hebben onderzocht dat psychosociale problematiek al vroeg kan optreden. Tussen de 11 en 28 procent van de jongeren tot twaalf jaar, kampt met psychosociale problematiek. Psychosociale problematiek wordt omschreven als een containerbegrip voor verschillende problematiek, zoals: depressies, agressief gedrag, problemen met het zelfvertrouwen Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), Autismespectrumstoornissen (ASS) en/of eetstoornissen (Zeijl et al., 2005).

Wanneer kinderen de leeftijd van ongeveer 12 jaar bereiken, worden ze niet meer als kind gezien maar als een jongere (Van der Ploeg, 2019). Voor jongeren in de leeftijdsfase van 12 tot 23 jaar zijn vriendschappen van groot belang. Het delen van gevoelens en het geven van onderling vertrouwen zijn belangrijk (Van der Ploeg, 2019; Parlaz et al., 2012). Daarnaast ontdekken zij volgens Van der Ploeg (2019) meer aspecten in zichzelf die samenhangen met ontplooiing van de eigen identiteit. Vriendschappen hebben een positieve invloed op de ontwikkeling. Jongeren met vrienden hebben meer zelfvertrouwen, voelen zich gelukkiger en staan open voor contact met anderen.

Volgens Erikson (1977) zitten jongeren van 12-18 jaar in het sociaal-emotioneel ontwikkelingsstadium 'identiteit versus identiteitsverwarring'. Jongeren in deze leeftijd noemt hij adolescenten. Adolescenten zijn op zoek naar hun identiteit en uiten zich door een relatie aan te gaan met leeftijdsgenoten die een poging is om de eigen identiteit te ontdekken. Daarnaast vinden adolescenten het lastig om leeftijdsgenoten te accepteren die 'anders' zijn en zullen daar minder snel contact mee maken. Erikson legt uit dat dit uit een verdediging tegen een gevoel van identiteitsverwarring. Mogelijk hebben de adolescenten die zich niet kunnen of willen conformeren aan de groep met dezelfde normen en waarden meer moeite om vriendschappen te sluiten en vinden het moeilijk om de eigen identiteit te ontplooien, zoals Van der Ploeg (2019) beschreef. Ook Erikson (1977) beschrijft het belang van vertrouwen en de vraag naar bevestiging van leeftijdsgenoten in deze leeftijdsfase.

De leeftijdsfase tussen 18 en 35 jaar beschrijft Erikson (1977) als jongvolwassen. De jongvolwassene komt voort uit het zoeken naar en het vasthouden aan identiteit. Ze staan ervoor open om relaties met leeftijdsgenoten aan te gaan en daar compromissen voor te sluiten. Wanneer jongvolwassenen dergelijke ervaringen vermijden kan dit leiden tot eenzaamheid.

Waar de adolescenten vooral nog op zoek zijn naar hun eigen identiteit en een groep mensen met dezelfde normen en waarden als zij, weten de jongvolwassenen welke identiteit zij hebben en staat ervoor open om zich aan te passen om relaties aan te gaan met leeftijdsgenoten. Op het moment dat adolescenten en jongvolwassenen niet beschikken over de vaardigheden die nodig zijn om als sociaal competent te worden gezien, is het sluiten van vriendschappen ook lastiger en kunnen mogelijk psychosociale problemen voorkomen (Van der Ploeg, 2019). Van adolescenten en jongvolwassenen van 12 tot 25 jaar kampte in een onderzoek van Schoemaker en collega's (2019) ongeveer acht procent met psychosociale problematiek.

Voor adolescenten en jongvolwassenen ligt niet altijd een vorm van therapie of behandeling voorhanden die passend is. Vaak bestaan deze behandelingen of therapieën uit

‘verbale’ therapieën waarbij van de adolescent of jongvolwassene wordt verwacht dat zij zich verbaal kunnen uiten over hun problematiek (Enders-Slegers, 2018). Sommige jongvolwassenen of adolescenten zijn meer gebaat bij een therapievorm waarbij ze iets *doen*, zoals dansen, muziek maken of andere praktische oefeningen (Enders-Slegers, 2018). Dit is ook mogelijk bij dier-ondersteunde interventies, zoals in de quote aan het begin van dit hoofdstuk, waarbij samen met een hond oefeningen worden uitgevoerd. Jongeren die meer moeite hebben om succeservaringen op te doen tijdens een ‘verbale’ therapie, kunnen deze (succes)ervaringen wel opdoen door (praktische) oefeningen uit te voeren waardoor ze hun gedrag op een positieve wijze leren aan te passen (Enders-Slegers, 2018).

Bij dier-ondersteunde interventies wordt een verbetering in het psychische, sociale, emotionele, gedragsmatige en/of cognitieve functioneren van de adolescent of jongvolwassene nagestreefd met behulp van een dier (Beetz, 2017). Deze interventies hebben volgens Beetz (2017) de potentie om zowel het cognitieve als sociaal-emotioneel leren te verbeteren bij mensen, met name bij mensen die ondersteuning nodig hebben in het dagelijks leven en/of kampen met psychische problemen. Tevens blijkt uit een ander onderzoek van Beetz et al. (2012) dat er een relatie is tussen het aanmaken van het hormoon oxytocine en het hebben van een hond als huisdier. Eén van de effecten van oxytocine is het stimuleren van sociale interacties. Het verhoogt onder anderen oogcontact en empathie. Daarnaast wordt door oxytocine agressie vermindert, dit kan sociale interacties bevorderen (Cardaso et al., 2011). Ondanks dat niet alle adolescenten en jongvolwassenen een hond als huisdier zullen hebben, lijkt alleen al de aanwezigheid van een hond de concentratie, aandacht, motivatie en ontspanning te ondersteunen. Dit kan ook een bijdrage leveren tijdens een dier-ondersteunde interventie.

Adolescenten en jongvolwassenen die in therapie gaan met honden, leren om de duidelijkheid waarmee honden communiceren toe te passen op menselijke interacties (Martin & Farnum, 2002). Een literatuuronderzoek van O’haire (2017) laat positieve uitkomsten zien tussen dier-ondersteunde interventies en sociale interacties met mensen, waarbij een toename van sociale vaardigheden is gevonden. Uit de resultaten van een meta-analyse van Chitic et al. (2012) is een soortgelijk verband gevonden tussen dier-ondersteunde interventies en de ontwikkeling van sociale vaardigheden. Sociale vaardigheden zijn essentieel om optimaal te kunnen functioneren binnen de huidige maatschappij waarin we leven en kunnen we niet zonder sociale vaardigheden. Dier-ondersteunde interventies kunnen een goede manier zijn om deze vaardigheden te ontwikkelen en/of te verbeteren.

Naast het verbeteren van sociale vaardigheden, hebben Wijker en collega's (2019) een positieve impact gevonden tussen dier-ondersteunde interventies en het verbeteren van communicatie bij volwassenen met ASS. Aan de hand van vragenlijsten, semi-gestructureerde interviews en behandelrapporten zijn gegevens van 27 deelnemers verzameld. Uit deze gegevens is, naast het verbeteren van de communicatie, naar voren gekomen dat de deelnemers na de dier-ondersteunde interventie meer ontspannen waren, meer zelfvertrouwen kregen en meer inzicht hebben gekregen in hun eigen emoties.

In een ander onderzoek is een voorbeeld van een dier-ondersteunde interventie beschreven waaruit een groter emotioneel bewustzijn naar voren is gekomen (Farrington & Loeber, 2001; Seivert et al., 2018). In dit onderzoek trinden gedetineerde jongeren met honden twee keer in de week een uur lang voor tien weken onder begeleiding van een professionele hondentrainer. De jongeren rapporteerden na deze tien weken een groter emotioneel bewustzijn en het vermogen om empathie te tonen is toegenomen (Seivert et al., 2018). Uit een onderzoek van Nathans-Barel et al. (2005) is beschreven dat dier-ondersteunde interventies een positieve invloed hebben op de stemming van jongeren met problemen in de geestelijke gezondheidszorg.

De TopDog Sociale Vaardigheid(SOVA)-training (verder TopDog training) is een hulpverleningsmodule waarbij een hond wordt ingezet als co-trainer. De training bestaat uit twaalf sessies waarin de cliënt aan verschillende oefeningen werkt. In dit onderzoek wordt de nadruk gelegd op het ontwikkelen of verbeteren van sociale vaardigheden. Deze oefeningen zijn tijdens de intake van de training uitgelegd door de trainer en worden uitgevoerd met hulp van een gediplomeerde hond. Tycho, uit de quote aan het begin van dit hoofdstuk, is erachter gekomen dat zijn gedrag invloed heeft op anderen. Dit sluit aan bij de algemene doelstelling van de TopDog training: door mens en dier samen te brengen, kan een verband gelegd worden tussen het eigen gedrag en het gedrag dat door het dier gespiegeld wordt (Mos, 2015). Tijdens de training wordt gewenst gedrag aangeleerd en ongewenst gedrag afgeleerd. Mogelijk krijgt de deelnemer hierdoor meer inzicht in zijn of haar gedrag en kunnen deze inzichten worden meegenomen naar sociale situaties in het dagelijks leven. Daarnaast richt de TopDog training zich op het vergroten van zelfvertrouwen door succeservaringen op te doen tijdens de training (Mos, 2015).

Er is nog onvoldoende (wetenschappelijk) onderzoek gedaan naar de TopDog training Volgens Kurger en Serpell (2010) is er vaker nog niet voldoende onderzoek gedaan naar de directe impact van dier-ondersteunde interventies bij jongeren. Het is van belang om te onderzoeken in hoeverre de training impact heeft op het verbeteren of ontwikkelen van sociale

vaardigheden. Ieder individu maakt een andere (sociale) ontwikkeling door en de een zal zich sneller ontwikkelen dan de ander. In dit onderzoek wordt gekeken in welke mate de TopDog training een positieve invloed heeft op de sociale vaardigheden. Omdat de TopDog training zich zowel op de doelgroep adolescenten als jongvolwassenen richt en zij te maken hebben met verschillende sociale uitdagingen, zoals eerder beschreven, zal dit onderzoek bekijken of er verschillen in de uitkomsten zijn van de TopDog training tussen adolescenten (tot en met 16 jaar) en jongvolwassenen (vanaf 17 jaar).

Met dit kwantitatieve onderzoek, worden de effecten van de TopDog training geëvalueerd. De hoofdvraag van dit onderzoek luidt:

‘In hoeverre draagt de TopDog training bij aan het verbeteren van sociale vaardigheden van adolescenten en jongvolwassenen met een hulpvraag op het gebied van sociale vaardigheden en is er een verschil in uitkomsten tussen de leeftijdsgroepen’?

Hierbij horen de volgende deelvragen:

- In welke mate verbeteren de sociale vaardigheden na de TopDog training?
- In welke mate verschillen de uitkomsten in sociale vaardigheden na een TopDog training tussen de leeftijdsgroep van 12-16 jaar en de leeftijdsgroep 17 jaar en ouder?

In het volgende hoofdstuk wordt de methode van het onderzoek toegelicht. In het derde hoofdstuk wordt een overzicht van de belangrijkste resultaten gepresenteerd. Op basis daarvan wordt een antwoord op de hoofdvraag weergegeven in hoofdstuk vier en komen aansluitend de beperkingen van dit onderzoek aan bod.

Methode

Onderzoeksdesign

Dit onderzoek betreft een kwantitatief onderzoek. De data-verzameling heeft plaatsgevonden tussen oktober 2021 en mei 2022. In het onderzoek zijn de sociale vaardigheden voorafgaand en na afloop van de TopDog training in kaart gebracht bij twee verschillende (leeftijds)groepen: een groep (jonge) adolescenten en een groep jongvolwassenen.

Onderzoekdeelnemers

In totaal hebben veertien deelnemers aangegeven mee te willen werken aan het onderzoek, maar van twaalf deelnemers zijn de gegevens beschikbaar van de voor- en nameting. Hiervan zijn twee deelnemers jonger dan 12 jaar. Er is gekozen om deze twee deelnemers wel mee te nemen in het onderzoek vanwege het lage aantal deelnemers.

In Tabel 1 zijn het aantal deelnemers, het geslacht, de gemiddelde leeftijd, de standaarddeviatie en de range van de leeftijden weergegeven.

Tabel 1

Weergave deelnemers

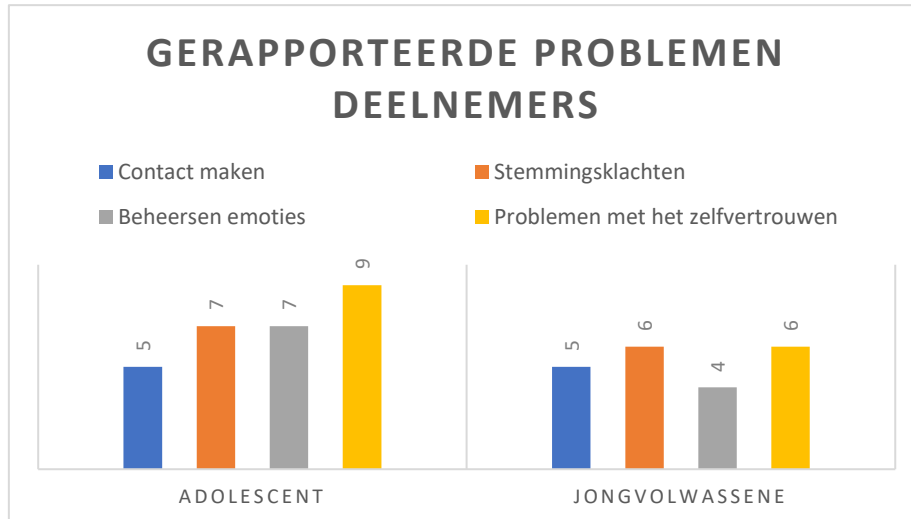
	Aantal	M/V	Gemiddelde leeftijd	SD	Range
Adolescenten	5	2 mannen 3 vrouwen	13,2 jaar	1,8	10-15
Jongvolwassenen	7	2 mannen 5 vrouwen	30,7 jaar	12,9	17-53

In Figuur 1 zijn de gerapporteerde problemen van de deelnemers weergegeven. Alle deelnemers hebben bij aanvang van de training meerdere redenen aangegeven om deel te nemen aan de TopDog training. Problemen met het zelfvertrouwen werden door de meeste adolescenten ($n = 9$) en jongvolwassenen ($n = 6$) gerapporteerd als reden om deel te nemen aan de TopDog training. Het minst vaak gaven zowel de adolescenten ($n = 5$) als de jongvolwassenen ($n = 5$) contact maken als reden om deel te nemen aan de training. Evenveel adolescenten ($n = 7$) gaven als reden om deel te nemen aan de training, stemmingsklachten en problemen met het beheersen van hun emoties. Van de jongvolwassenen deelnemers waren er

iets meer die stemmingsklachten ervaarden ($n = 6$) dan problemen met het beheersen van de emoties ($n = 4$).

Figuur 1

Gerapporteerde problemen van de deelnemers tijdens de voormeting



Wervingsprocedure

De werving vond plaats tussen oktober 2021 en mei 2022 en het initiatief lag bij de TopDog trainers uit heel Nederland. Na aanmelding bij één van de TopDog trainers uit Nederland, ging de training van start. Bij aanvang van de training kregen de deelnemers tevens de mogelijkheid om deel te nemen aan het onderzoek tijdens het invullen van de vragenlijst. Daarnaast kregen zij een informatiebrief en een informed consent formulier van de trainer. In de informatiebrief werd uitleg gegeven aan de deelnemers dat deelname aan het onderzoek vrijwillig was. Ze konden kiezen om alleen deel te nemen aan de training of om zowel deel te nemen aan de training als aan het onderzoek.

Voor de deelnemers onder de zestien jaar kregen zowel de ouders/ verzorgers als de deelnemer informatie over het onderzoek. Tevens werden de contactgegevens van de onderzoeker op de vragenlijst vermeld en konden de deelnemers waar nodig contact met haar opnemen. Alle deelnemers mochten op elk moment besluiten om te stoppen met hun deelname aan het onderzoek. Dit werd aangegeven in de informatiebrief en boven beide vragenlijsten.

Onderzoeksprocedure

Tijdens dit onderzoek is gebruik gemaakt van twee meetmomenten. Op deze manier is in kaart gebracht hoe het staat met de sociale vaardigheden van de cliënt en zijn de antwoorden op de

twee meetpunten met elkaar vergeleken. De deelnemer heeft tijdens het invullen van de eerste vragenlijst bij de voormeting zijn of haar e-mailadres ingevuld. Op dat e-mailadres is een melding verstuurd door de onderzoeker om de vragenlijst van de eindmeting in te vullen. Deze melding werd gedaan zodra de TopDog trainer bij de onderzoeker aangaf dat de eindmeting ingevuld kon worden.

Vervolgens werd gestart met de twaalf TopDog trainingsbijeenkomsten. De bijeenkomsten werden door verschillende trainers uit Nederland gegeven, maar hadden altijd dezelfde opbouw. Na een kennismakingsgesprek tussen trainer en deelnemer, werd de deelnemer gematcht met een hond. Daarna hebben de trainers samen met de deelnemers doelen opgesteld. Per sessie werd eerst een stuk theorie gegeven door de trainer en vervolgens ‘droogoefeningen’ gedaan. Dit zijn oefeningen zonder een hond. Deelnemers wisten vaak niet wat ze konden verwachten en of de hond wel naar ze ging luisteren. Om deze reden is zonder een hond voorgedaan wat je later met de hond kan verwachten (TopDogtrainingen Nederland, z.d.). Op het moment dat de trainer deze droogoefeningen goed vond gaan, mocht de deelnemer de oefening met de hond uitvoeren. Elke sessie heeft een bepaald thema waar aan werd gewerkt, zoals zelfvertrouwen, beslissingen nemen of een keuze uitvoeren (TopDogtrainingen Nederland, z.d.).

De training bestond uit drie fases: in de eerste fase stond het leren ontspannen via oefeningen met de hond voorop. Een voorbeeld hiervan is dat de deelnemer de hond leert te kalmeren door zelf te ontspannen. Vervolgens leerde de deelnemer in de tweede fase de hond duidelijk maken wat van hem verwacht werd aan de hand van lichaamstaal. De deelnemer mocht hierbij wat woorden gebruiken, maar de bedoeling was dat de hond vooral werd aangestuurd door het aannemen van bepaalde lichaamshoudingen. In de derde fase heeft de deelnemer geleerd samen te werken met de hond. De hond en deelnemer bouwden in deze fase een vertrouwensband op. Door samen te werken, zijn verschillende oefeningen uitgevoerd aan de hand van de vooraf opgestelde doelen (TopDogtrainingen Nederland, z.d.).

Onderzoeksinstrument

Het onderzoeksinstrument was een online vragenlijst (zie Bijlage 1). Er is eerder geen onderzoek gedaan naar de validiteit en betrouwbaarheid van dit instrument, wel is een variant van deze vragenlijst eerder gebruikt in een ander onderzoek naar dier-ondersteunde interventies door de andere onderzoeker.

De vragenlijst startte met een korte uitleg over het doel van de vragenlijst. Vervolgens kon worden aangegeven wie de antwoorden op de vragenlijst mocht inzien: alleen de trainer,

de trainer en de onderzoeker of niemand. In het laatste geval, werd de vragenlijst afgesloten. Bij de andere twee mogelijkheden, werd gevraagd om een aantal persoonlijke gegevens in te vullen. De deelnemer heeft aangegeven met welke reden hij of zij de training wilde volgen, of er sprake is van een bepaalde diagnose en welke doelen de deelnemer had voor de training. Tevens werd gevraagd of de deelnemers nog een andere vorm van hulp kregen en wat ze graag wilden bereiken met de training.

Vervolgens zijn vijftig stellingen voorgelegd aan de deelnemer. De stellingen gaan over hoe vaak in de afgelopen maand de stelling (zoals bepaald gedrag) voorkwam. De deelnemers antwoordden hierbij op een 5-puntsschaal van 'nooit' tot 'heel vaak'. De stellingen zijn in een aantal thema's weergegeven. Deze thema's zijn vooral gericht op sociaal-emotionele vaardigheden zoals beschreven in de inleiding van dit onderzoek door onder anderen Seivert et al. (2018). De stellingen gaan bijvoorbeeld over het aangeven van grenzen en het voelen van emoties zoals verdriet en-/of boosheid. Een voorbeeldstelling is: 'ik was gespannen in sociale situaties'.

Bij de voor- en nameting is gebruik gemaakt van dezelfde vragenlijst. Bij de laatste meting is een aanvulling opgenomen waar werd gevraagd wat de deelnemer van de training in zijn geheel vond en heeft geleerd. De vragenlijst is voorgelegd aan de TopDog trainers om erachter te komen of deze voldoende relevant en begrijpelijk was voor de deelnemers en of de juiste constructen werden uitgevraagd.

Data-analyse

Aan de hand van een exploratieve factoranalyse in het statistische programma SPSS zijn vier schalen gemaakt van de items die met elkaar correleren (oblimin rotatie). In Tabel 2 zijn de stellingen die vallen onder de schalen weergegeven.

Na vier à vijf factoren was er een breekpunt in het scree plot waarin de verklaarde variantie werd weergegeven. Er is gekozen om vier factoren mee te nemen in het onderzoek. De items van de vijfde schaal waren niet coherent met elkaar en is om die reden weggelaten. De vier schalen waren verantwoordelijk voor 62,42% van de variantie en hadden items die qua interpretatie samengevoegd konden worden.

Negatief geformuleerde items zijn hierna gehercodeerd zodat een hogere score op een schaal geassocieerd kan worden met een positieve uitkomst. Vervolgens is een Cronbach's Alfa voor alle schalen berekend. Op basis van de scale-if-item-deleted-analyse werden vijf items verwijderd. Tabel 2 geeft de vier uiteindelijke schalen weer met een voorbeelditem en de Cronbach's Alfa. Omdat de Cronbach's Alfa van elke schaal hoger is dan .7, wijst dit op een

goede mate van interne consistentie tussen de items binnen elke schaal. In totaal zijn 19 items gebruikt. De schalen zijn berekend door alle scores op de items die bij de schaal horen bij elkaar op te tellen.

Voor deelvraag één (*In welke mate verbeteren de sociale vaardigheden na de TopDog training?*) zijn de data beschreven en getoetst. Het gemiddelde, de standaarddeviatie en de range zijn berekend. Van de gemiddelden per schaal is een staafdiagram gemaakt. Vervolgens zijn gemiddelden van de voor- en nameting met elkaar vergeleken en de assumpties van een gepaarde t-toets gecontroleerd. Aan de assumptie van normaliteit kan niet worden voldaan. Volgens de richtlijnen van George en Mallery (2003) is een manier om erachter te komen of er sprake is van een normale verdeling wanneer de skewness en kurtosis binnen een bereik van -2 en +2 liggen. De skewness ligt bij alle schalen onder de -2 en +2 maar de kurtosis is bij de nameting van schaal 1 (Stemming) -2,04 en bij de nameting van schaal 3 (Interpreteren van het gedrag van anderen) 2,51. Om deze reden is gekozen om een non-parametische toets uit te voeren, de Wilcoxon-test. Ter controle is de gepaarde t-toets wel uitgevoerd, maar wordt de Wilcoxon-test aangehouden.

Voor de tweede deelvraag (*In welke mate verschillen de uitkomsten in sociale vaardigheden na een TopDog training tussen de leeftijdsgroep van 12-16 jaar en de leeftijdsgroep 17 jaar en ouder?*) is gebruik gemaakt van beschrijvende statistiek. Aan de hand van grafieken worden de totaalscores op de vier schalen met elkaar vergeleken per leeftijdsgroep en worden overeenkomsten en verschillen besproken.

Tabel 2

Items en interne consistentie van de schalen

<i>Schaal</i>	<i>Aantal items</i>	<i>Items</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>
1: stemming	11	-ik was somber -ik was gespannen in sociale situaties -ik was bang -ik was verdrietig -ik had nare gedachten -ik voelde mij gestrest -ik had moeite met eten -ik voelde mij overprikkeld -ik werd snel boos	.905

		-ik voelde mij bekeken door anderen	
2: contact opzoeken	3	-zocht zelf contact met anderen	.810
		-maakte plannen om dingen te ondernemen	
		-durfde dingen te ondernemen	
3: interpreteren van het gedrag van anderen	3	-maakte ondoordachte opmerkingen	.786
		-vond het moeilijk als dingen anders gingen dan ik had bedacht	
		-begreep anderen niet goed	
4: beheersen van emoties	3	-bleef lang boos	.851
		-vond het moeilijk mezelf te beheersen	
		-had een woedeuitbarsting	

Resultaten

Deelvraag 1

In Tabel 3 is af te lezen dat gemiddeld gezien vrij hoog wordt gescoord op schaal 2 (Contact opzoeken), 3 (Interpreteren van het gedrag van anderen) en 4 (Beheersen van emoties), namelijk rond de 10 à 11 van de maximale score van 15. Dit wil zeggen dat de deelnemers bij het invullen van de vragenlijst gemiddeld een hoge score gaven op de stellingen van deze schalen, zoals op de stelling ‘ik zoek zelf contact met anderen’. Een hoge score betekent dat de deelnemers weinig moeite hadden met het contact zoeken met anderen tijdens de voormeting. Op schaal 1 (Stemming) wordt gemiddeld gescoord met een score van bijna 27, waar de maximale score 55 is. De range is bij de eerste schaal (Stemming) het grootst. Dit betekent dat de antwoorden van de deelnemers in deze schaal het meest uiteen lopen, waar bij de andere drie schalen de antwoorden meer bij elkaar liggen.

In Tabel 3 zijn van elke schaal het gemiddelde, de standaarddeviatie en de range van de voormeting weergegeven.

Tabel 3

Gemiddelde, standaarddeviatie en range per schaal (voormeting)

	Gemiddelde	SD	Range
Schaal 1: stemming	26,6	7,82	25,00 12 – 37
Schaal 2: contact opzoeken	11,00	2,30	8,00 7 – 15
Schaal 3: interpreteren van gedrag van anderen	10,93	3,39	12,00 5 – 17
Schaal 4: beheersen emoties	10,2	3,05	9,00 6 – 15

In Tabel 4 is het gemiddelde, de standaarddeviatie en de range van de nameting weergegeven. De gemiddelden van schaal 2 (Contact opzoeken) en 3 (Interpreteren van gedrag van anderen) liggen vrij dicht bij elkaar, net als de standaarddeviatie van deze twee schalen. Tevens is de range van alle schalen kleiner geworden in vergelijking met de voormeting. De antwoorden

van de deelnemers lijken in de nameting dus dichter bij elkaar te liggen dan in de voormeting. Dit geldt voor alle schalen.

Tabel 4

Gemiddelde, standaarddeviatie en range per schaal (nameting)

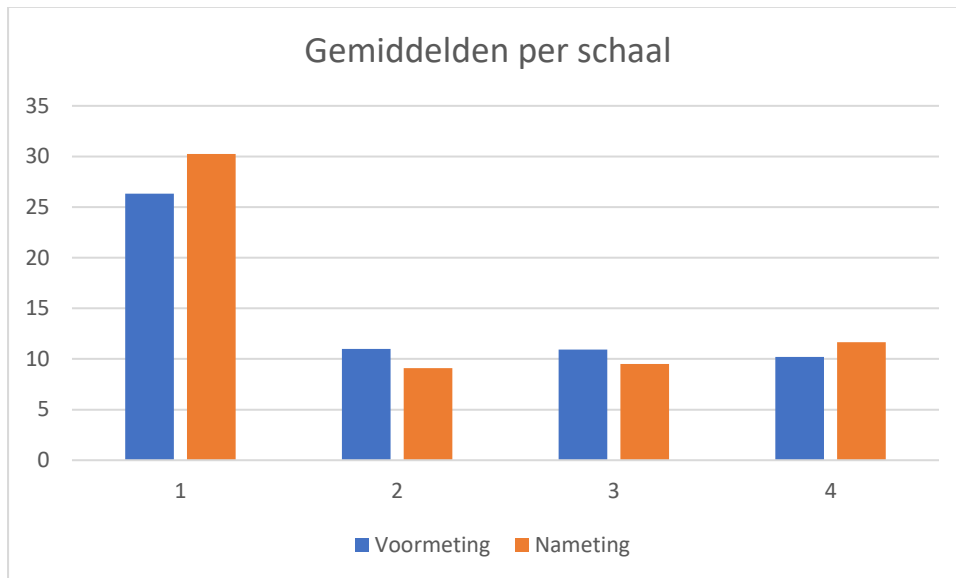
	Gemiddelde	SD	Range
Schaal 1: stemming	30,25	6,24	15,00 22 – 37
Schaal 2: contact opzoeken	9,08	1,44	4,00 7 – 11
Schaal 3: interpreteren van gedrag van anderen	9,5	1,83	7,00 7 – 14
Schaal 4: beheersen emoties	11,67	2,15	7,00 8 – 15

In Figuur 2 zijn de gemiddelden van de voor- en nameting in een staafdiagram weergegeven. Het gemiddelde van schaal 1 en 4 is ten opzichte van de voormeting vooruit gegaan. Dit betekent dat de stemming en het beheersen van emoties is verbeterd ten opzichte van de voormeting. Met name de stemming is bij de deelnemers vooruit gegaan.

Het gemiddelde van schaal 2 en 3 zijn ten opzichte van de voormeting achteruit gegaan. Het contact opzoeken en het interpreteren van gedrag van anderen is bij de deelnemers ten opzichte van de voormeting achteruit gegaan.

Figuur 2

Gemiddelde per schaal voor- en nameting



Noot. N=12

Maximale score op schaal 1 is 55, maximale score op schaal 2,3 en 4 is 15

In Tabel 5 zijn de resultaten van de Wilcoxon-test weergegeven. Deze test geeft het verschil tussen de voor- en nameting weer. Per schaal zijn de p -waarde, de Degrees of freedom en de Z-score weergegeven. Een significant verschil betekent dat de mediaan van de voormeting verschilt ten opzichte van de nameting.

Op schaal 1 (Stemming), $Z(11) = -2,36$, $p = .018$, schaal 2 (Contact opzoeken), $Z(11) = -2,68$, $p = .007$ en schaal 4 (Beheersen van emoties), $Z(11) = -2,10$, $p = .035$ is een significant negatief verschil te zien tussen de voor- en nameting. Op schaal 3 (Interpreteren van het gedrag van anderen), is geen significant verschil gevonden tussen de voor- en nameting van de TopDogtraining, $Z(11) = -1,72$, $p = .085$.

Tabel 5

Resultaten Wilcoxon-test

Schaal	Z-score	Df	P-waarde
Schaal 1: stemming	-2,36	11	$p = .018$
Schaal 2: contact opzoeken	-2,68	11	$p = .007$
Schaal 3: interpreteren van het gedrag van anderen	-1,72	11	$p = .085$
Schaal 4: beheersen emoties	-2,10	11	$p = .035$

Ter controle is de gepaarde t-toets gebruikt. Uit de gepaarde t-toets zijn dezelfde significante verschillen als bij de Wilcoxon-toets gevonden. Er was een significant verschil op de scores voor Stemming (schaal 1, $t(11) = 2,93, p = .01$). en Beheersen van emoties (schaal 4, $t(11) = 2,41, p = .035$). Wat betreft het Opzoeken van contact met anderen (schaal 2) is ook significant verschil tussen de voor- en nameting te zien, maar dit verschil is negatief, $t(11) = -4,33, p = .001$. De scores van Interpretieren van gedrag van anderen (schaal 3) laat geen significant verschil zien tussen de voor- en nameting, $t(11) = -1,99, p = .07$.

De stemming van de deelnemers lijkt te zijn verbeterd na de TopDog training in vergelijking met de voormeting. De vaardigheden die nodig zijn voor het beheersen van emoties lijken te zijn verbeterd in vergelijking met de voormeting. De vaardigheden voor het contact zoeken met anderen lijken verminderd te zijn na de training. Het interpreteren van het gedrag van anderen is tevens afgenomen bij de nameting in vergelijking met de voormeting, maar hier is geen significant verschil voor gevonden.

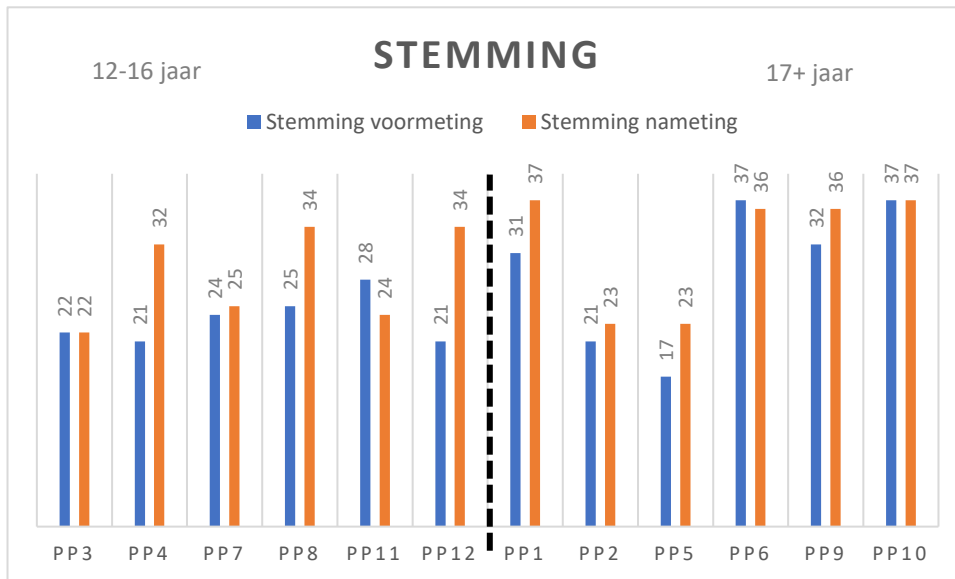
Deelvraag 2

Figuur 3 tot en met Figuur 6 gaan over de verschillen in gemiddelden per leeftijdsgroep tussen de voor- en nameting.

In Figuur 3 is per deelnemer de voor- en nameting weergegeven op de schaal stemming. Opvallend is dat bijna elke deelnemer een vooruitgang laat zien, behalve deelnemer 11 en 6. Zij scoren lager. Deelnemer 9 scoort op de schaal Stemming gelijk op de voor- en nameting. De adolescenten laten gemiddeld grotere verschillen zien ($M = 5$) dan de groep jongvolwassenen ($M = 2,83$).

Figuur 3

Vershil voor- en nameting per deelnemer en leeftijdsgroep Stemming



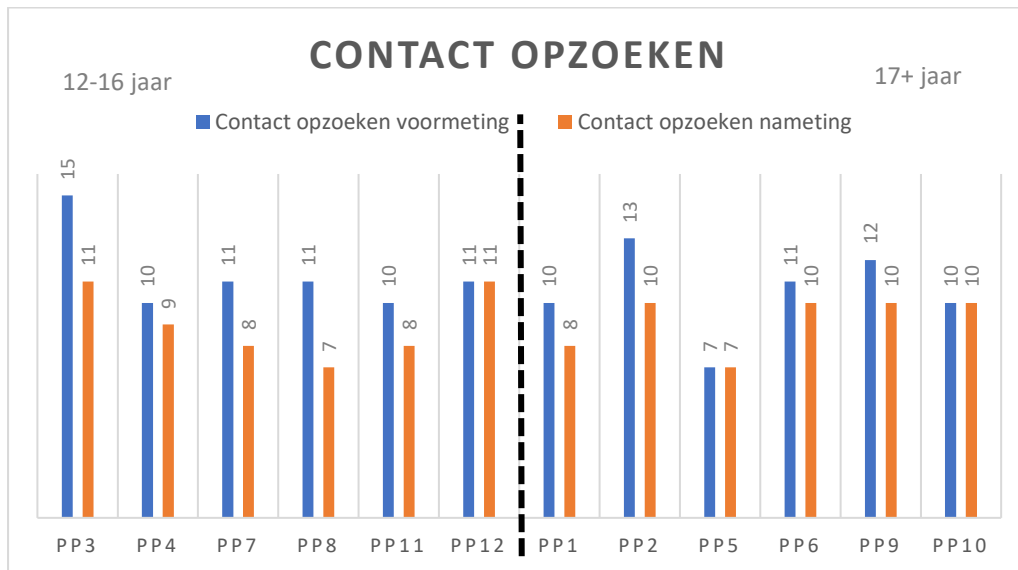
Noot. Deelnemers links van de stippellijn zijn de adolescenten, rechts van de lijn zijn de jongvolwassenen. De maximale score is 55

Vrijwel alle deelnemers hebben lager gescoord op de nameting op schaal 2 Contact opzoeken (Figuur 4). Alleen deelnemers 5,10 en 12 hebben een gelijke score aangegeven. Deelnemer 3 is het meest gedaald op de nameting in vergelijking met de voormeting.

Het Opzoeken van contact is bij de adolescenten gemiddeld gezien sterker gedaald ($M = -2,33$) dan bij de jongvolwassenen ($M = -1,33$). De meeste scores van de adolescenten werden bij de voormeting hoger ingevuld dan door de jongvolwassenen, zij zijn in vergelijking met de adolescenten wat meer stabiel gebleven tussen de voor- en nameting.

Figuur 4

Verskil voor- en nameting per deelnemer en leeftijdsgroep Contact Opzoeken



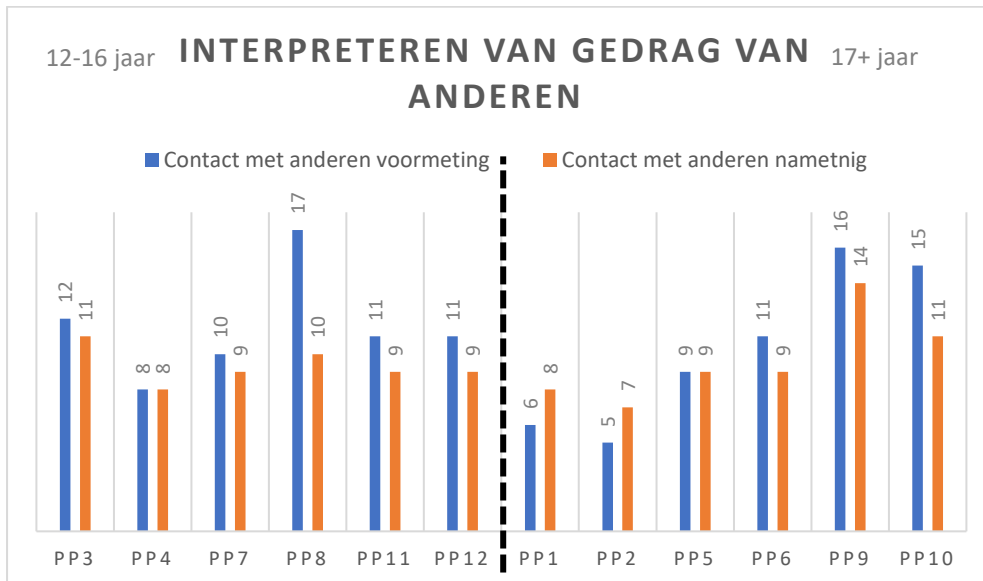
Noot. Deelnemers links van de stippellijn zijn de adolescenten, rechts van de lijn zijn de jongvolwassenen. De maximale score is 15

In Figuur 5 is weergegeven dat de scores op de schaal Interpretieren van het gedrag van anderen voor de meeste deelnemers is gedaald tijdens de nameting in vergelijking met de voormeting. Met name deelnemer 8 heeft aangegeven dat het contact met anderen moeizamer is verlopen tijdens de nameting. Alleen deelnemers 4 en 6 zijn gelijk gebleven, maar hebben wel een lage score gegeven. Deelnemers 1 en 2 zijn wel iets vooruit gegaan qua score in het interpreteren van het gedrag van anderen.

De adolescenten scoren allemaal lager op de nameting in vergelijking met de voormeting. Het verschil in scores is bij de adolescenten gemiddeld gezien ($M = -2,17$) groter dan bij de jongvolwassenen ($M = -0,67$). De jongvolwassenen scoren ongeveer even hoog op de voor- en nameting.

Figuur 5

Verskil voor- en nameting per deelnemer en leeftijdsgroep Interpreten van gedrag van anderen



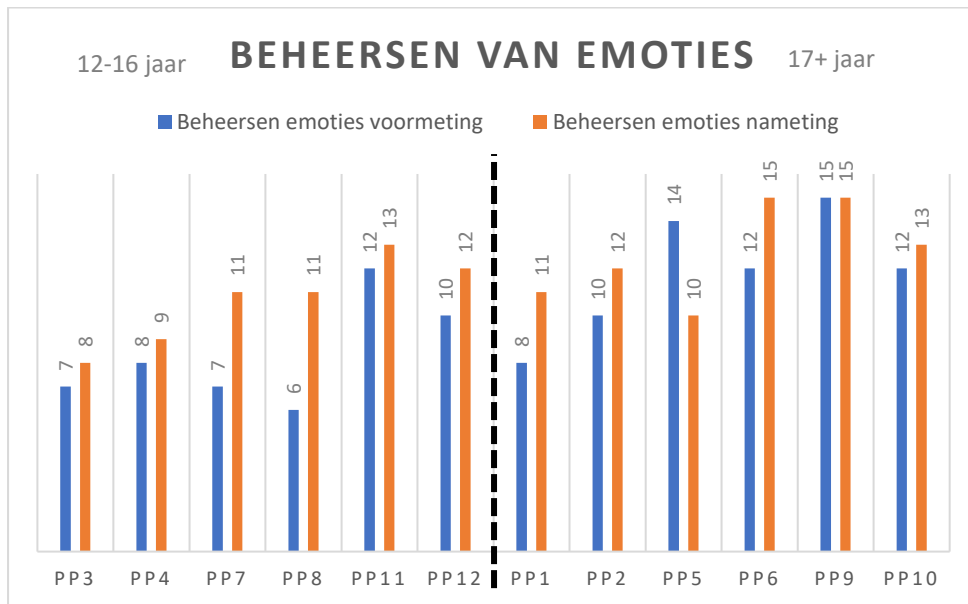
Noot. Deelnemers links van de stippellijn zijn de adolescenten, rechts van de lijn zijn de jongvolwassenen. De maximale score is 15

In Figuur 6 is te zien dat bijna alle deelnemers bij de nameting beter hebben gescoord op het Behersen van emoties in vergelijking met de voormeting. Vooral deelnemers 7 en 8 van de adolescenten zijn fors gestegen. Deelnemer 5 van de jongvolwassenen heeft als enige lager gescoord op de nameting in vergelijking met de voormeting.

De adolescenten zijn gemiddeld gezien meer vooruitgegaan in het beheersen van hun emoties ($M = 2,33$) dan de jongvolwassenen ($M = 0,83$) tussen de voor- en nameting. De scores van de jongvolwassenen waren bij de voormeting daarentegen gemiddeld hoger dan bij de adolescenten.

Figuur 6

Verskil voor- en nameting per deelnemer en leeftijdsgroep *Beheersen van emoties*



Noot. Deelnemers links van de stippellijn zijn de adolescenten, rechts van de lijn zijn de jongvolwassenen. De maximale score is 15

De scores op de schalen verschillen tussen de twee leeftijdsgroepen, zowel tijdens de voor- als nameting. De grootste verschillen tussen de voor- en nameting worden gevonden bij de leeftijdsgroep 12-16 jaar, zowel positieve als negatieve verschillen. Dit geldt voor alle schalen. Op schaal 1 (Stemming) en schaal 4 (Beheersen van emoties) zijn de scores van de jongvolwassenen op de voormeting al hoger dan de scores op de voormeting van de adolescenten.

Conclusie en discussie

Conclusie

Dit onderzoek gaat over de invloed van de TopDog training op de sociale vaardigheden van adolescenten en jongvolwassenen. In deze training staat centraal: het leren ontspannen via oefeningen met de hond, duidelijk maken wat de deelnemer van de hond wil aan de hand van lichaamstaal en leren samenwerken met de hond. Het onderzoek vergeleek de sociale vaardigheden van twaalf deelnemers voor- en na de TopDog training met behulp van een vragenlijst (zelfrapportage). Daarnaast is gekeken of de resultaten verschillen tussen de twee leeftijdsgroepen.

Deelvraag 1: verbetering sociale vaardigheden na de TopDog training

In het dit onderzoek zijn de sociale vaardigheden van de deelnemers geanalyseerd aan de hand van vier schalen: Stemming, Contact opzoeken, Interpretieren van het gedrag van anderen en Beheersen van emoties. De Stemming en het Beheersen van emoties zijn significant verbeterd na het volgen van de TopDog training. De verbetering van de schaal Stemming lijkt groter dan de verbetering van de schaal Beheersen van de emoties.

Het Opzoeken van contact is significant verslechterd na het volgen van de TopDog training. De deelnemers vonden het contact opzoeken met anderen tijdens de nameting moeilijker dan tijdens de voormeting.

Voor de schaal het Interpretieren van het gedrag van anderen is geen significant verschil gevonden tussen de voor- en nameting van de TopDog training. Wel is in de resultaten naar voren gekomen dat de scores op deze schaal licht zijn gedaald na het volgen van de training. De deelnemers hebben tijdens de nameting aangegeven meer moeite te hebben met het interpreteren van het gedrag van anderen dan tijdens de voormeting.

Deelvraag 2: verschillen tussen de twee leeftijdsgroepen

De leeftijdsgroep van 12-16 jaar laat sterkere verschillen zien tussen de voor- en nameting van de TopDog training dan de leeftijdsgroep van 17 jaar en ouder. Voornamelijk binnen de schaal Stemming en de schaal Beheersen van emoties laat de leeftijdsgroep van 12-16 jaar grotere verschillen zien tussen de voor- en nameting. De scores op de nameting zijn bij de adolescenten in grotere mate vooruit gegaan dan bij de jongvolwassenen.

De scores binnen de schaal Opzoeken van contact met anderen zijn voor zowel de leeftijdsgroep 12-16 jaar als de groep van 17 jaar en ouder achteruit gegaan, waarin de scores

van de adolescenten meer achteruit zijn gegaan dan de scores van de groep jongvolwassenen. Bij de adolescenten is één uitschieter gevonden die in sterke mate achteruit is gegaan op de nameting. De verschillen tussen de voor- en nameting zijn voor beide leeftijdsgroepen klein gebleven.

Binnen de schaal, het Interpretieren van het gedrag van anderen, wordt door de leeftijdsgroep 12-16 jaar lager gescoord tijdens de nameting in vergelijking met de voormeting. De leeftijdsgroep van 17 jaar en ouder scoort ook lager op de nameting, maar is het verschil tussen de voor- en nameting kleiner dan bij de 12-16 jarigen.

Discussie

Een mogelijke verklaring voor de gevonden positieve resultaten voor de schalen Stemming en het Beheersen van emoties is de manier waarop de TopDog training wordt aangeboden. Waar de ene jongere baat kan hebben bij verbale interventies en/of behandelingen, heeft de ander juist meer aan praktische interventies. Een voorbeeld van een praktische interventie is de TopDog training.

Enders-Slegers (2018) heeft onderzocht dat jongeren die moeite hebben met opdoen van succeservaringen bij verbale therapie, dit wel kunnen bij het uitvoeren van praktische oefeningen, waar ze hun gedrag op een positieve manier leren aanpassen. Onderzoek van Stefanini et al. (2016) sluit hierbij aan. Zij hebben onderzocht wat de effecten van dier-ondersteunde interventies waren op gedrags- en emotionele problematiek gerapporteerd door adolescenten die ten tijden van het onderzoek waren opgenomen in het ziekenhuis vanwege acute psychische problematiek. De manier waarop Stefanini et al. (2016) het onderzoek hebben uitgevoerd, verschilt deels van dit onderzoek. Zij hebben een gerandomiseerde gecontroleerde studie (RCT) uitgevoerd met een pre-post experimenteel ontwerp. Twintig adolescenten met een dier-ondersteunde interventie werden hier vergeleken met twintig adolescenten die standaard (verbale) therapie kregen. Om de emotionele gedragssymptomen van de adolescenten te meten, werd gebruik gemaakt van zelfrapportage, net als in het huidige onderzoek. Naast deze zelfrapportages werd aan de hand van videomateriaal gezien dat het zelfvertrouwen en het reguleren van emoties van deze adolescenten is vergroot na een dier-ondersteunde interventie. De manier van onderzoek doen verschilt (deels) van het huidige onderzoek, de overeenkomsten tussen beide onderzoeken moeten dus met voorzichtigheid bekeken worden.

Wanneer deelnemers laag hebben gescoord op de schalen Stemming en Beheersen van emoties kunnen zij mogelijk te maken hebben met internaliserende problematiek. Deze vorm

van problematiek kenmerkt zich door emotionele instabiliteit en een verstoord affect, zoals stemmingsstoornissen (Van Berlo et al., 2016; Muler et al., 2009). In de resultaten van het onderzoek van Stefanini et al. (2016) is een significante afname gevonden voor internaliserende problematiek ($p < .001$) in de behandelgroep. Mogelijkerwijs heeft ook de TopDogtraining een bijdrage kunnen leveren aan het verminderen van internaliserende problematiek van de deelnemers, te zien aan de significante verbeteringen op deze schalen.

De schaal het Opzoeken van contact heeft een significant negatief verschil laten zien tussen de voor- en nameting. Wellicht hebben de deelnemers moeite gehad om de transfer te maken na de twaalf sessies van de TopDog training en het opzoeken van contact in het dagelijks leven. De vraag is ook hoe de training heeft plaats kunnen vinden tijdens de huidige Covid-19 pandemie. De pandemie ging gepaard met een lockdown en daardoor moesten sociale contact tot een minimum beperkt worden en mogelijk ook de training (tijdelijk) stil worden gezet. De angst om besmet te worden of een ander te besmetten, was groot. Dergelijke gebeurtenissen die de kans hebben om te leiden naar blijvende persoonlijkheidsveranderingen (Neyer et al., 2013), kunnen een mogelijke oorzaak zijn dat het contact opzoeken met anderen na de TopDog training voor veel deelnemers moeilijk was.

Waar Nederland een langere tijd op slot heeft gezeten en de sociale contacten zoveel mogelijk tot een minimum moesten worden teruggebracht, is het mogelijk dat het interpreteren van het gedrag van anderen ook moeilijk is geweest voor de deelnemers van de TopDog training. Naast de angst om besmet te raken of anderen te kunnen besmetten, had deze angst ook nadelige psychologische gevolgen (Baweja et al., 2022). Bijvoorbeeld voor adolescenten en jongvolwassenen met ASS, heeft de lockdown voor veel veranderingen gezorgd in de routines, zoals thuis of in de onderwijs (Baweja et al., 2022) en mogelijk ook tijdens de TopDog training. Wellicht hebben de deelnemers niet de mogelijkheid gehad om in het 'normale leven' gedrag van anderen te interpreteren en is dit terug te zien in de scores op de vragenlijst. Het verschil is echter in dit onderzoek niet significant gebleken en zijn mogelijk andere verklaringen hiervoor te geven.

Eén van deze verklaringen is mogelijk dat dier-ondersteunde interventies met name bij adolescenten en jongvolwassenen werkt die internaliserende problemen ervaren. In het huidige onderzoek zijn namelijk significante verbeteringen te zien die mogelijk passend zijn bij de (internaliserende) redenen die de deelnemers bij de start van de training hebben aangegeven. Ook in onderzoek van Seivert et al. (2018) is naar voren gekomen dat deelnemers met soortgelijke uitdagingen een verbetering hebben laten zien op internaliserend gebied. Op basis van een RCT hebben zij onderzocht welke invloed het tien weken uitlaten van een hond had

bij gedetineerde jongeren. Aan de hand van een zelfrapportage rapporteerden jongeren van de behandelgroep een groter emotioneel bewustzijn. Bijzonder aan dit onderzoek was dat ook de jongeren in de controlegroep een groter emotioneel bewustzijn rapporteerden. Mogelijk had alleen de uitleg over emotioneel bewustzijn en dier-ondersteunde interventies dusdanig invloed dat deelnemers uit de controlegroep een grote emotioneel bewustzijn rapporteerden.

Een andere verklaring voor de afname in scores tussen de voor- en nameting op de schalen Contact opzoeken en Interpreteren van het gedrag van anderen, is mogelijk de transfer die de deelnemers moeten maken tussen het communiceren met een hond en het met maken van menselijk contact. Wanneer deelnemers aan het begin van de training hebben aangegeven problemen te ervaren met (onderdelen van) deze twee schalen en daarop doelen hebben gesteld, kan het in eerste instantie goed werken om te communiceren met de trainer via de hond (Lubbe & Scholtz, 2013) tijdens de TopDogtraining. Mogelijk is de training daarna echter nog niet voldoende ingericht om de transfer te kunnen maken naar menselijk contact in het dagelijks leven. Waar communicatie met de hond voornamelijk gebaseerd is op lichaamstaal (TopDogtrainingen Nederland, z.d.), is communicatie met andere mensen gebaseerd op zowel verbaal als non-verbaal contact en vereist mogelijk meer van de deelnemers.

Contact met anderen kan dus lastig zijn omdat de transfer van de training naar contact met mensen mogelijk (nog) niet goed wordt gemaakt, maar kan ook een ontspannend effect hebben voor deelnemers die redenen hebben aangegeven binnen de schaal Stemming, zoals angstklachten. In het onderzoek van Stefanini (2015), bijvoorbeeld, waar door middel van een RCT werd gekeken of een dier-ondersteunde interventie met een hond effect had op behandelingen in een psychiatrisch ziekenhuis bij adolescenten met een angststoornis. De deelnemers in de behandelgroep hadden na de interventie minder zorg nodig op het gebied van stemming, de controlegroep liet geen verschil zien. Gedurende het onderzoek van drie maanden, nam de interactie tussen de hond en de deelnemer toe.

Binnen de schaal Opzoeken van contact, heeft de groep adolescenten sterkere verschillen laten zien in de scores tussen de voor- en nameting. De scores op de nameting zijn van de adolescenten sterker gedaald dan van de jongvolwassenen. In de leeftijd van 12-16 jaar gaan de (meeste) adolescenten naar school en ontmoeten ze daar leeftijdsgenoten. In de huidige pandemie, kan het zijn dat deze adolescenten op het moment van de nameting geen leeftijdsgenoten konden ontmoeten. De jongvolwassenen zijn op een leeftijd waar ze ook op andere plekken die tijdens de pandemie nog wel toegankelijk waren, zoals tijdens het boodschappen doen of (online) werken waar ze contact kunnen leggen met anderen.

Op de schaal Interpretieren van het gedrag van anderen, hebben de resultaten van dit onderzoek weergegeven dat de groep adolescenten een groter verschil liet zien tussen de voor- en nameting dan de groep jongvolwassenen. Bij het interpreteren van het gedrag van anderen en het afstemmen van het eigen gedrag daarop, zijn hersengebieden in de frontale cortex betrokken (Prins & Braet, 2014). Dit gebied in de hersenen is met name voor de leeftijdsgroep 12-16 jaar nog volop in ontwikkeling. De frontale cortex is pas rond het 25 jaar volgroeid (Bruning, 2012). Een mogelijke verklaring voor het verschil in scores van de adolescenten met die van de jongvolwassenen, is de ontwikkeling van de frontale cortex. Daarnaast bestaat ook de mogelijkheid, zoals eerder beschreven, dat het in de tijd van een pandemie moeilijker is geweest om in contact te komen met mensen, laat staan om het gedrag van anderen te interpreteren.

In het huidige onderzoek zijn verschillen gevonden tussen de leeftijdsgroep van 12-16 jaar en 17 jaar en ouder tussen de voor- en nameting van de TopDog training. Uit de resultaten is naar voren gekomen dat de groep jongvolwassenen minder problemen heeft ervaren met het beheersen van emoties dan de adolescenten. Volgens Jolles (2016) worden adolescenten tot zestien jaar beïnvloed door hormonen en is er sprake van het proces van hersenrijping. Een mogelijke verklaring voor dit verschil is dus dat de jongvolwassenen het proces van hersenrijping en de invloed van hormonen al hebben doorgemaakt, terwijl de adolescenten hier middenin zitten. Hierdoor kunnen de adolescenten mogelijk hun emoties minder goed beheersen en reageren zij met meer emoties op bepaalde situaties dan de groep jongvolwassenen.

Beperkingen en sterke punten van het onderzoek

Vanwege het lage aantal deelnemers ($N = 12$), is de externe validiteit van het onderzoek laag gebleven. Het is daarom moeilijk om de resultaten uit dit onderzoek te generaliseren naar andere adolescenten en jongvolwassenen die de training (nog) niet hebben gevolgd. Daarnaast zijn twee van de deelnemers jonger dan twaalf jaar. Dit betekent dat de beschreven literatuur minder van toepassing is op deze deelnemers, maar ze zijn wel in de resultaten van de groep van twaalf tot en met zestien jaar meegenomen vanwege het lage aantal deelnemers dat zich heeft aangemeld. Mogelijk hadden bij een langere onderzoeksperiode, meer deelnemers zich kunnen aanmelden voor het onderzoek en had de externe validiteit verhoogd kunnen worden.

Voor dit onderzoek was de dataverzameling al gestart en heeft de onderzoeker hier zelf geen rol in gespeeld. Wanneer dit wel het geval geweest en de onderzoeker mogelijk ook bij één of meerdere trainingen aanwezig was, waren de resultaten wellicht makkelijker te

interpreteren. Dit onderzoek is gebaseerd op wat is geschreven over de TopDog training (en andere literatuur over dier-ondersteunde interventies) en lag de dataset klaar.

In dit onderzoek is de situatie voor en na de TopDog training met elkaar vergeleken. Wanneer echter ook een tussenmeting halverwege de training meegenomen was in het onderzoek, hadden mogelijk meer items uit de vragenlijst meegenomen kunnen worden en bijvoorbeeld de lagere scores op de schalen Contact opzoeken en Interpreteren van het gedrag van anderen, beter verklaard kunnen worden.

Een sterk punt van het onderzoek is daartegenover dat, ondanks de verwachtingen, ook negatieve resultaten naar voren zijn gekomen op twee van de vier schalen. De TopDog training is ingericht op mogelijke verbeteringen voor zowel internaliserende als externaliserende redenen die deelnemers aandragen (TopDogtrainingen Nederland, z.d.), maar alleen voor de internaliserende redenen zijn verbeteringen gevonden.

Aanbevelingen voor onderzoek en praktijk

Ondanks de gevonden resultaten in dit onderzoek, bestaat volgens Beetz et al. (2012) geen direct bewijs tussen de invloed van een dier-ondersteunde interventie en het verbeteren van sociale vaardigheden. Vanwege het lage aantal deelnemers ($N = 12$) moeten de resultaten van dit onderzoek met voorzichtigheid bekeken worden. Een aanbeveling is om een grotere onderzoeksgroepen te realiseren bij (eventueel) vervolgonderzoek om meer bewijskracht te creëren voor dier-ondersteunde interventies.

Een tweede aanbeveling voor (vervolg)onderzoek is onderzoeken aan de hand van een RCT. In meerdere onderzoeken die eerder zijn beschreven, werd gebruik gemaakt van een RCT en zijn positieve verschillen gevonden bij de behandelgroep. Aangezien dit onderzoek geen controlegroep had, kunnen mogelijk natuurlijke ontwikkelingen een rol hebben gespeeld in de resultaten.

Een andere mogelijkheid is het uitvoeren van observaties. In een onderzoek van Van der Steen et al. (2019) zijn observaties uitgevoerd bij een kind met ASS (case-study) tijdens een dier-ondersteunde interventie met paarden. Ze maakten bij dit onderzoek gebruik van semi-structureerde interviews, een vragenlijst voor de ouders en observaties. De observaties gaven in dit onderzoek een gedetailleerd beeld van de ontwikkeling van het kind tijdens de interventie. Hierdoor kan mogelijk met meer zekerheid worden onderzocht op welke manier dier-ondersteunde interventies een bijdrage kunnen leveren aan de (ontwikkeling van) sociale vaardigheden.

Een aanbeveling voor de TopDog training in de praktijk, is om meer in te zetten op de transfer van de training naar het dagelijks leven. Waar de TopDog training wel lijkt te werken voor internaliserende problemen, lijkt het contact met anderen (het Opzoeken en het Interpretieren van gedrag) niet verbeterd te zijn. De TopDog training zou hier op in kunnen spelen door bijvoorbeeld een vervolgtraject voor deze deelnemers in te richten.

Literatuur

- Baweja, R., Brown, S.L., Edwards, E.M. & Murray M.J. (2022). Covid-19 Pandemic and Impact on Patients with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(1), 473-482
<https://doi.org/10.1007/s10803-021-04950-9>
- Beetz, A.M. (2017). Theories and possible processes of action in animal assisted interventions. *Applied Developmental Science*, 21(2), 139-149.
<https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1262263>
- Beetz, A.M., Uvnäs-Moberg. K., Julius, H. & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in psychology*, 3(234), 1-12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>
- Van Berlo. L., Cima, M., Tonnaer, A., Klimstra, T., Baanders A. & Verwaaijen S. (2016). Sociale vaardigheden, internaliserende problematiek en externaliserende problematiek bij jongeren opgenomen in een JeugdzorgPlusinstelling. *Gedragstherapie*, 49(4), 395-417.
- Bruning, M.R. (2012). Adolescentenrecht: ook voor jeugdbescherming? *Tijdschrift voor Familie- en Jeugdrecht*, 11(1), 272-281.
- Cardoso, C., Ellenbogen, M.A. & Linnen, A.M. (2011). Acute intranasal oxytocin improves positive self-perceptions of personality, *Psychopharmacology*, 220(4), 741-749.
- Chitic, V., Rusu, A.S., & Szamoskozi, S. (2020). The effects of animal assisted therapy on communication and social skills: a meta-analysis. *Transylvanian Journal of Psychology*, 21(1), 1-17.
- Elliot, S.N., & Gresham, F.M. (1993). Social skills interventions for children. *Behavior Modification*, 17(3), 287-313.
- Enders-Slegers, M.J. (2018). Dieren en kwetsbare jeugd: innovatieve interventies wanneer woorden niet werken. *Jeugdbeleid*, 12(5), 1-7.
<https://doi.org/10.1007/s12451-018-0172-3>
- Erikson, E.H. (1977). *Childhood and Society*. Paladin Grafton Books
- Farrington, D.P. & Loeber, R. (2001). *Child delinquents development, intervention and service needs*. Thousand Oaks

- Friesen, L. (2010). Exploring Animal-Assisted Programs with Children in School and Therapeutic Contexts. *Early Childhood Education Journal*, 37(4), 261-267.
<https://doi.org/10.1007/s10643-009-0349-5>
- George, D. & Mallery, P. (2003). *Using SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference* (4^e editie). Allyn and Bacon.
- Hawley, L.C. & Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness matters; a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <http://dx.doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L.M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clinical Psychology*, 26(6), 695-718.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Jolles, J. (2016). *Het tienerbrein: over de adolescent tussen biologie en omgeving*. University Press
- Kruger, K.A. & Serpell, J.A. (2010). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (blz. 33-48). Burlington
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10003-0>
- Lubbe, C. & Scholtz, S. (2013). The application of animal-assisted therapy in the South African context: a case study. *South African Journal of Psychology*, 43(1), 116-129.
- Martin, F. & Farnum, J. (2002). Animal-assisted therapy for children with pervasive developmental disorders. *Western Journal of Nursing Research*, 24(6), 657-670.
<https://doi.org/10.1177/01930>
- Mos, R. (2015). *TopDog Hondensovatraining*. [E-book]. M&H Consultancy.
- Muler, N. Ten Kate, C. & Eurelings-Bontekoe, L. (2009). Internaliserende problematiek in de kindertijd als risicofactor voor de ontwikkeling van persoonlijkheidspathologie op latere leeftijd. In E.H.M. Eurelings-Bontekoe, R. Verheul & W.M. Snellen (Eds.) *handboek persoonlijkheidspathologie* (pp. 63-72). Bohn Stafleu van Loghum.
- Nathans-Barel, I., Feldman, P., Berger, B., Modai, I. & Silver, H. (2005). Animal-assisted therapy ameliorates anhedonia in schizophrenia patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(1), 31-35.
- Neyer, F.J., Mund, M., Zimmermann, J. & Wrzus, C. (2013). Personality-Relationship Transactions Revisited. *Journal of Personality*, 82(6), 539-550.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12063>

- O'haire, M.E. (2017). Research on animal-assisted intervention and autism spectrum disorder, 2012-2015. *Applied Developmental Science*, 21(3), 200-216.
- Parlaz, E.A., Tekgül, N. Karademirci, E. & Kurtulus, O. (2012). Adolescence period: Physical growth psychological and social development process. *Turkish Family Psychian*, 3(2), 10-16.
- Ploeg, J. van der (2018). *Eenzaamheid bij jeugdigen*. [E-book]. Bohn Stafleu van Loghum.
- Ploeg, J. van der (2019). *De sociale ontwikkeling bij het schoolkind*. [E-book] Bohn Stafleu van Loghum. <https://doi.org/10.1007/978-90-368-2232-9>
- Prins, P. & Braet C. (2014). *Handboek klinische ontwikkelingspsychologie*. [E-book]. Bohn Stafleu van Loghum. DOI 10.1007/978-90-368-0495-0_2
- Prinsen, H. (2009). *Mijn kind een kanjer!* [E-book]. Bohn Stafleu van Loghum.
- Seivert, N.P., Canoa, A., Caseya, R.J., Johnson, A. & Wayne, D.K.M. (2018). Techers Pet: Dogs and Kids Learning Together. *Applied Developmental Science*, 22(2), 139-153. <http://dx.doi.org/10.1080/10888691.2016.1234935>
- Van der Steen, S., Heineman, M.M.P. & Ernst, M.J.A. (2019). Evaluating Animal-Assisted Interventions: An Empirical Illustration of Differences between Outcome Measures. *Animals*, 9(9), 645. <https://doi.org/10.3390/ani9090645>
- Stefanini, M.C., Martino, A., Allori, P., Galeotti, F. & Tani F. (2015). The use of Animal-Assisted Therapy in adolescents with acute mental disorders: A randomized controlled study. *Complementayr Therapies in Clinical Practice*, 21(1), 42-6.
- Stefanini, M.C., Martino, A., Bacci, B. & Tani F. (2016). The effect of animal-assisted therapy on emotional and behavioral symptoms in children and adolescents hospitalized for acute mental disorders. *European Journal of Integrative Medicine*, 8(2), 81-88.
- Topdogtrainingen (z.d.) *Topdogtrainin: voor wie?* Opgevraagd op 24 maart 2022, van <https://www.topdogtrainingen-nederland.nl/topdogtraining-voor-wie/>
- Ubert, N. (2017, 4 oktober). Een hond als opvoedhulp. *Holland Media Groep*. Opgevraagd op 7 oktober 2021, van <https://www.topdogtrainingen-nederland.nl/topdog-succesvolle-inzet-van-honden-in-de-jeugdzorg/#more-103>
- Wijker, C., Leontjevas, R., Spek, A., & Enders-Slegers, M.J. (2019). Process Evaluation of Animal-Assisted Therapy: Feasibility and Relevance of a Dog-Assisted Therapy Program in Adults with Autism Spectrum Disorder. *Animals*, 9(12), 1103. <https://doi.org/10.3390/ani9121103>

- Wols, A., Scholte, R.H.J. & Qualter, P. (2015). Prospective associations between loneliness and emotional intelligence. *Journal of Adolescence*, 39(1), 40-48.
- Zeijl, E., Crone, M., Wiefferink, K, Keuzenkamp, S. & Reijneveld, M. (2005). *Kinderen in Nederland*. (Nr. 740). Sociaal en Cultureel Planbureau.

Bijlage 1: vragenlijst

Topdog Intake vragenlijst voor jongeren (12 jaar en ouder) en (jong)volwassenen

Start of Block: welkom en uitleg

Q1 Welkom!

Deze vragenlijst hoort bij de Topdog HondenSOVAtraining. Met deze vragenlijst willen we kijken hoe het op dit moment met jou gaat. Dit doen we ook tijdens de training, en na afloop hiervan. Zo kunnen we zien hoe de training voor jou heeft uitgepakt.

Daarnaast gebruiken we de vragenlijst voor wetenschappelijk onderzoek. Hiervoor halen we eerst alle persoonlijke gegevens, zoals je naam, weg. Zo kunnen we niet meer zien wie jij bent. Dan worden de vragenlijsten van iedereen die de Topdog HondenSOVAtraining heeft gedaan, bij elkaar gepakt. Daar schrijft de onderzoeker een rapport over. Ook in dat rapport staan geen namen of andere persoonlijke gegevens.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 15 minuten. De vragenlijst gaat over hoe het op dit moment met jou gaat. Er zijn dus geen goede of foute antwoorden. De vragenlijst heeft vooral meerkeuzevragen. Daar kun je op het vakje klikken dat het beste beschrijft hoe het met jou gaat. Soms krijg je ook een open vraag, daar kun je zelf een antwoord opschrijven. Het is prima om dan een kort antwoord te geven.

End of Block: welkom en uitleg

Start of Block: toestemming

Q2

Mag jouw Topdog HondenSOVA-trainer de antwoorden op deze vragenlijst bekijken?

Je trainer kan dit gebruiken om de training zo goed mogelijk op jou af te stemmen. Je trainer mag jouw antwoorden niet met andere mensen delen. Alleen als er een gevaarlijke situatie dreigt voor jou of je omgeving, mag de trainer de informatie delen met mensen die jou kunnen helpen.

- Ja, mijn trainer mag mijn antwoorden bekijken (1)
- Nee, mijn trainer mag mijn antwoorden niet bekijken (de vragenlijst wordt afgesloten) (2)

Skip To: End of Survey If Q2 = Nee, mijn trainer mag mijn antwoorden niet bekijken (de vragenlijst wordt afgesloten)

Q3

Mogen we jouw antwoorden gebruiken voor wetenschappelijk onderzoek naar de Topdog HondenSOVA training?

Hiervoor halen we eerst alle persoonlijke gegevens, zoals je naam, weg. Zo kunnen we niet meer zien wie jij bent. Daarna voegen we de antwoorden van alle deelnemers samen en bekijken we hoe de Topdog training voor deze groep heeft gewerkt. Daar schrijven we dan een rapport over. Ook in dat rapport staan geen namen of andere persoonlijke gegevens. Alle antwoorden worden anoniem en veilig opgeslagen op computers van de Rijksuniversiteit Groningen. Persoonlijke gegevens, zoals je naam, zullen ook nooit aan anderen worden doorgegeven.

Heb je vragen over het onderzoek, dan kun je altijd de onderzoeker (Steffie van der Steen) mailen: s.van.der.steen@rug.nl

- Ja, mijn antwoorden mogen gebruikt worden voor onderzoek (1)
- Nee, mijn antwoorden mogen niet gebruikt worden voor onderzoek (we verwijderen al je antwoorden als de training afgelopen is) (2)

End of Block: toestemming

Start of Block: persoonlijke gegevens (ten behoeve van trainer)

Q4 We stellen je eerst een aantal vragen over wie je bent

Q5 Wat is je naam? (voor en achternaam)

Q6 Wat is je geslacht?

- man (1)
 - vrouw (2)
 - anders (3)
-



Q7 Wat is je geboortedatum?

Vul dit zo in: dd/mm/jjjj, bijvoorbeeld: 18/05/2003

Q8 Wat doe je overdag?

- Ik ga naar school of ik studeer (1)
 - Ik werk fulltime (32 uur of meer) (2)
 - Ik werk parttime (minder dan 32 uur) (3)
 - Ik ben overdag thuis (5)
 - Anders, namelijk: (4)
-
-

Display This Question:

If Q8 = Ik ga naar school of ik studeer

Q9 Je gaat naar school of je studeert. Aan welke opleiding ben je bezig?

- Basisschool of speciaal basisonderwijs (1)
 - Voortgezet Speciaal Onderwijs (VSO) (2)
 - Voortgezet onderwijs (VMBO, HAVO, VWO) (3)
 - Middelbaar beroepsonderwijs (MBO) (4)
 - Hoger Beroepsonderwijs (HBO) (5)
 - Wetenschappelijk onderwijs (WO) (6)
 - Anders, namelijk: (7)
-

Display This Question:

If Q8 = Ik werk fulltime (32 uur of meer)

And Q8 = Ik werk parttime (minder dan 32 uur)

And Q8 = Ik ben overdag thuis

Q10 Wat is je hoogst behaalde opleiding?

- Basisschool of speciaal basisonderwijs (1)
 - Voortgezet Speciaal Onderwijs (VSO) (2)
 - Voortgezet onderwijs (VMBO, HAVO, VWO) (3)
 - Middelbaar beroepsonderwijs (MBO) (4)
 - Hoger beroepsonderwijs (HBO) (5)
 - Wetenschappelijk onderwijs (WO) (6)
 - Anders, namelijk: (7) _____
-

Q11 Wat is je woonsituatie?

- Ik woon alleen (1)
 - Ik woon samen met een partner of een huisgenoot (2)
 - Ik woon bij mijn ouders of verzorgers (3)
 - Anders, namelijk: (4)

-

Q12 Wat is de reden dat je bent aangemeld voor de Topdog HondenSOVAtraining? (je mag meerdere vakjes invullen)

- Ik wil werken aan mijn sociale vaardigheden (1)
- Ik vind het lastig om contact te maken met anderen (2)
- Ik vind het moeilijk om mijn eigen grenzen aan te geven (3)
- Ik vind het moeilijk om een band op te bouwen met mensen (4)
- Ik voel me onzeker, of heb weinig zelfvertrouwen (5)
- Ik wil graag leren om voor mezelf op te komen (6)
- Ik heb veel last van stress, of een burnout (7)
- Ik voel me somber, of heb last van een depressie (8)
- Ik ben vaak angstig of bang (9)
- Ik ben bang voor honden (10)
- Ik heb moeite om me te concentreren (11)
- Ik ben vaak erg druk in mijn hoofd (12)
- Ik heb een vorm van autisme (13)
- Ik heb last van boze buien, of word soms agressief (14)
- Ik wil mij beter kunnen leren beheersen (15)
- Ik heb moeite met eten, ik eet te weinig, of te veel (16)
- Ik zoek hulp voor een verslaving (17)
- Ik wil een nare ervaring kunnen verwerken (18)

Ik voel me alleen (19)

Anders, namelijk: (20) _____

Dat zeg ik liever niet (21)

Q13 Krijg je op dit moment ook nog andere hulp hiervoor?

Nee (1)

Ja, namelijk: (2) _____

Dat zeg ik liever niet (3)

Q14 Wat zou je graag willen bereiken met de Topdog HondenSOVAtraining? Is er bijvoorbeeld iets wat je graag zou willen leren, of heb je één of meer doelen voor jezelf?

End of Block: persoonlijke gegevens (ten behoeve van trainer)

Start of Block: stellingen-voormeting

Q15

Hieronder volgen 50 stellingen over jou. Geef aan hoe vaak deze stellingen de afgelopen maand voorkwamen: nooit, heel weinig, soms, vaak, of heel vaak.

Het gaat erom wat jij vindt, er zijn dus geen goede of foute antwoorden.

Let op, sommige stellingen zijn positief ("Ik had een vrolijke stemming") en andere zijn negatief: ("Ik werd snel boos"). Je mag voor alle stellingen aangeven hoe vaak dit zo was in de afgelopen maand, of ze nou positief of negatief zijn.

Na elke 10 stellingen is er steeds ruimte om opmerkingen te maken, als je dat fijn vindt. Opmerkingen maken is niet verplicht.

Page Break

Q16 Denk bij het beantwoorden van de stellingen aan hoe het *de afgelopen maand* ging.

Ik....

	Nooit (1)	Heel weinig (2)	Soms (3)	Vaak (4)	Heel vaak (5)
Kon duidelijk maken wat ik wilde (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zat op een andere golflengte dan anderen (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kon mijn eigen grenzen aangeven (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maakte ondoordachte opmerkingen (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deed er lang over om te reageren (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kon goed luisteren naar anderen (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wilde alleen zijn (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zocht zelf contact met anderen (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Was
gespannen in
sociale
situaties (9)

Maakte
plannen om
dingen te
ondernemen
(10)

Q17 Ruimte voor opmerkingen (niet verplicht):

Page Break

Q18 Denk bij het beantwoorden van de stellingen aan hoe het *de afgelopen maand* ging.

Ik....

	Nooit (1)	Heel weinig (2)	Soms (3)	Vaak (4)	Heel vaak (5)
Kwam voor mezelf op (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kwam voor anderen op (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voelde me zeker in het contact met anderen (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werd snel boos (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bleef lang boos (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was erg gevoelig (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was verdrietig (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Had een woede- uitbarsting (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vond het gezellig met anderen (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Had een goed humeur (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q19 Ruimte voor opmerkingen (niet verplicht):

Page Break

Q20 Denk bij het beantwoorden van de stellingen aan hoe het *de afgelopen maand* ging.

Ik....

	Nooit (1)	Heel weinig (2)	Soms (3)	Vaak (4)	Heel vaak (5)
Kon over mijn gevoelens praten (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kon mijn gevoelens laten zien (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Had een muurtje om me heen (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kon snel van stemming veranderen (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vond het moeilijk als dingen anders gingen dan ik had bedacht (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vond het moeilijk mijzelf te beheersen (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raakte gefrustreerd (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Voelde me
overprikkeld
(8)

Had moeite
om
gesprekken te
volgen (9)

Begreep
anderen niet
goed (10)

Q21 Ruimte voor opmerkingen (niet verplicht):

Page Break

Q22 Denk bij het beantwoorden van de stellingen aan hoe het *de afgelopen maand* ging.
Ik....

	Nooit (1)	Heel weinig (2)	Soms (3)	Vaak (4)	Heel vaak (5)
Voelde me zeker over mijzelf (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Had vertrouwen in mijzelf (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voelde me gestresst (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voelde me leeggezogen (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was somber (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was bang (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Had angst voor honden (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kon mij goed concentreren (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was druk in mijn hoofd (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voelde me rustig (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q23 Ruimte voor opmerkingen (niet verplicht):

Page Break

Q24 Denk bij het beantwoorden van de stellingen aan hoe het *de afgelopen maand* ging.

Ik....

	Nooit (1)	Heel weinig (2)	Soms (3)	Vaak (4)	Heel vaak (5)
Werd agressief (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kon mij goed beheersen (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
At teveel (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
At te weinig (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Had nare gedachten (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kon goed mijn mening geven (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Had een vrolijke stemming (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voelde me door anderen bekeken (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durfde dingen te ondernemen (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was trots op mezelf (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q25 Ruimte voor opmerkingen (niet verplicht):

Page Break

Q26 Dit is het einde van de vragenlijst. Als je op het pijltje (-->) klikt, worden je antwoorden veilig opgeslagen en gedeeld met je trainer.

Als je hierboven hebt aangegeven dat we je antwoorden ook voor onderzoek mogen gebruiken, slaan we je antwoorden op een veilige plek op en verwerken we ze *anoniem*, na afloop van de training. Mocht je hier vragen over hebben, mail dan Steffie van der Steen, onderzoeker aan de Rijksuniversiteit Groningen: s.van.der.steen@rug.nl

Je kunt nu op het pijltje (-->) klikken.

End of Block: stellingen-voormeting
