

EEN BREEKJAAR VAN BETEKENIS

SAMENVATTING

EVALUATIE OP EFFECT EN METHODIEK VAN EEN INTENSIEF BEGELEIDINGSPROGRAMMA VOOR JONGEREN MET EEN TUSSENJAAR

Het onderzoek beschrijft de uitkomsten van het evaluatieonderzoek naar Breekjaar, een begeleidingsprogramma voor jongeren van 16 t/m 24 jaar die een tussenjaar nemen omdat zij twijfels hebben over een vervolgopleiding en beroepskeuze. In het bijzonder wordt Breekjaar+ geëvalueerd. Dit is een pilot binnen het reguliere programma van Breekjaar voor deelnemers uit een minder draagkrachtig milieu met subsidie van het VSBfonds in de vorm van een Wild Card.

De evaluatie van de methodiek en de effecten van het programma voor zowel Wild Card als niet-Wild Card deelnemers is uitgevoerd in de periode januari 2018 – september 2019. Het onderzoek bestaat uit een proces- en effectevaluatie, literatuuronderzoek en secundaire data-analyse. De proces- en effectevaluatie is gebaseerd op interviews met 42 deelnemers en hun sociale omgeving, persoonlijke coaches en initiatiefnemers en participerende observatie tijdens verschillende programmaonderdelen. Daarnaast is een controlegroep in beeld gebracht van jongeren die een tussenjaar houden maar geen Breekjaar programma volgen.

1. METHODIEK

Breekjaar is een begeleidingsprogramma voor jongeren die na het wel of niet succesvol afronden van hun middelbare schoolopleiding twijfels hebben over de te nemen vervolgstappen en daarom een ‘tussenjaar’ nemen om zich op hun toekomst te bezinnen. Gedurende hun opleiding in het reguliere onderwijs lijken zij te weinig ruimte te krijgen om te ontdekken wie zij zijn, waar hun kwaliteiten liggen en wat zij belangrijk vinden. Breekjaar beoogt hen te begeleiden in deze verkenningstocht zodat zij uiteindelijk een doordachte (studie)keuze kunnen maken en richting kunnen geven aan hun eigen toekomst.

Via een combinatie van een groepsprogramma van gevarieerde workshops met individuele coaching wil Breekjaar hen de benodigde zelfkennis en zelfvertrouwen meegeven. De bedoeling is dat jongeren worden uitgedaagd om op zichzelf en hun omgeving te reflecteren en daarin hun gevoel centraal te stellen en dat openlijk te uiten. Centrale elementen in de visie van Breekjaar zijn de positieve invalshoek, (zelf)acceptatie en het van een afstandje kijken naar, en reflecteren op, jezelf en je omgeving.

Op basis van literatuurstudie naar de theoretische achtergronden en analyse van de methodiek van Breekjaar kan geconcludeerd worden dat de werkwijze belangrijke bouwstenen bevat die gefundeerd zijn in de theorie over de ontwikkelingspsychologie van jongeren en uitkomsten van eerder onderzoek naar pedagogische interventies. Dat betreft met name het trainen van sociale en cognitieve probleemoplossende vaardigheden, de aandacht voor het groepsproces inclusief steun uit het sociaal netwerk, stimuleren van emotionele vaardigheden, bevorderen van inzicht in de eigen emoties en die van anderen, reflecteren op het eigen

levensverhaal en de nadruk op zelfcompassie.

Uit de literatuurstudie komen ook een aantal valkuilen naar voren waar in het programma rekening mee gehouden moet worden. Dit betreft onder andere het risico op 'peer contagion' in groepssettings, een wederzijds beïnvloedingsproces onder jongeren met vergelijkbare problemen waarin gedrag en emoties op zo'n manier beïnvloed worden dat het de ontwikkeling tegenhoudt of schaadt. Andere valkuilen zijn het risico op het doorslaan van zelfcompassie naar zelfmedelijden of gemakzucht, en het gevaar van onvoldoende bewustwording dat de effectiviteit van mindfulness mogelijk beperkt is bij mensen die weinig affiniteit hebben met de toegepaste technieken.

1.1 Succesfactoren

Het Breekjaar programma levert voor deelnemers mooie resultaten op. Er zijn **zeven aspecten** van het programma die in het bijzonder succesvol zijn gebleken. **Ten eerste is dat het groepsproces.** Verschillende typen respondenten wijzen dit aan als belangrijk onderdeel van het programma, omdat jongeren samen een ontwikkelingsproces doormaken en zo elkaar hierbij kunnen coachen en worstelingen bij elkaar herkennen. Bij een individueel programma ontbreekt een dergelijk groepsproces.

Een tweede succesfactor sluit aan op het voorgaande punt: de ruimte die Breekjaar geeft voor het delen van emoties. Er wordt een veilige omgeving tot stand gebracht waarin er vertrouwen is in elkaar en waar je jezelf kwetsbaar kunt opstellen. Volgens de sociale omgeving heeft dit er ook voor gezorgd dat deelnemers meer inzicht hebben gekregen in hun eigen gevoelsleven, wat een positief effect heeft op hun welbevinden en de onderlinge relaties.



Als derde hebben de kampweken een belangrijke invloed gehad op de ontwikkeling van de deelnemers.

Het introductiekamp heeft een stevige basis gegeven voor de saamhorigheid in de groep en voor het creëren van een veilige sfeer. Omdat deze en andere kampweken in een andere omgeving midden in de natuur plaatsvinden, kan de focus worden gericht op de groep en op de deelnemers zelf. In deze geborgen setting gezamenlijk in een groep reflecteren op jezelf als persoon en de ervaringen die jou gevormd hebben, maakt grote impact op de deelnemers.

Een vierde succesfactor is de variatie die het Breekjaar programma biedt. De workshops hebben verschillende thema's en werkwijzen. Het onderscheid tussen "hoofd, hart, en handen" is hierbij een belangrijke methode: terwijl de ene persoon meer met het hoofd leert, doen anderen dat meer via gevoel of via het werken met de handen. Ook wordt er veel variatie gecreëerd omdat deelnemers de ruimte krijgen individuele doelen te stellen en daaraan te werken. Daarnaast wordt het programma zo veel mogelijk afgestemd op de behoeftes in de groep. Dit zorgt ervoor dat de deelnemers met hun verschillende achtergronden en behoeftes allemaal baat kunnen hebben bij het programma en zich op de vlakken kunnen ontwikkelen die voor hen van belang zijn.

Ten vijfde wordt de persoonlijke coaching die het programma biedt zeer gewaardeerd. Deelnemers ervaren een sterke betrokkenheid van de coaches en achten dit van grote waarde voor hun persoonlijke ontwikkeling.

Een zesde succesfactor is de continue aandacht voor zelfreflectie en zelfliefde. Dit is een rode draad door het programma. Belangrijke onderdelen die hier aan bijdragen zijn de theoretische modellen over gedragsverandering die behandeld worden en verschillende workshops die gericht zijn op het vergroten van zelfinzicht en de wisselwerking met de omgeving.

Als laatste wordt er waarde gehecht aan de aanpak van eigen regie en eigen verantwoordelijkheid.

Deelnemers vinden het prettig dat zij een proactieve houding moeten tonen en dat zij eigen initiatief kunnen nemen.

1.2 Aandachtspunten

Er zijn een aantal punten te onderscheiden waarop de methodiek verder verbeterd kan worden. **In de eerste plaats betreft dat de nadere uitwerking van het programma.** Dit geldt met name voor de laatste twee blokken waarin de vertaalslag van de eigen identiteit naar de toekomstmogelijkheden wordt gemaakt. De volgende elementen behoeven daarbij verbetering: 1) meer verdieping en teruggrijpen op inzichten die worden opgedaan, 2) extra aandacht voor studie- en beroepsoriëntatie, en 3) betere afstemming op de behoefte van de deelnemers. Wat betreft de aandacht voor studie- en beroepsoriëntatie zijn daar bij publicatie van het rapport al belangrijke stappen in gemaakt en vormen de workshops en individuele coaching gericht op toekomstkeuze een prominenter en meer uitgewerkt onderdeel van het programma.

Een tweede aandachtspunt is de behoefte aan meer persoonlijke aandacht en zorgvuldigheid in de begeleiding van deelnemers. Vooral (de voorbereiding op) de reisperiode kan zorgvuldiger begeleid worden, ook juist wanneer deelnemers niet op reis gaan.

Een derde punt van aandacht is de mate van vrijblijvendheid van het programma. Dit heeft enerzijds te maken met in hoeverre er duidelijke regels worden gesteld die ook worden gehandhaafd, en anderzijds met in hoeverre deelnemers confrontatie met hun eigen gedragspatronen uit de weg kunnen gaan. Bijna de helft van de deelnemers heeft behoefte aan meer regels en ook ouders verwachten meer sturing.

Ten vierde bestaat er bij ouders en coaches behoefte aan meer verbinding tussen de inzet binnen Breekjaar en de omgeving daarbuiten. Meer contact met de sociale omgeving van deelnemers – vooral



met ouders – kan ervoor zorgen dat deelnemers nog meer uit hun Breekjaar kunnen halen. Bij een stagnatie in het ontwikkelingsproces kan de deelnemer dan bijvoorbeeld gezamenlijk benaderd worden. Ook kan een betere connectie met de omgeving er voor zorgen dat het geleerde in de praktijk kan worden gebracht buiten de setting van Breekjaar en daardoor langer beklijft.

Een vijfde ontwikkelpunt is de toegankelijkheid en diversiteit van Breekjaar. Door de kosten voor deelname en een relatief grote homogeniteit binnen de organisatie is het programma niet voor alle deelnemers even toegankelijk. Meer diversiteit onder de organisatoren en coaches zorgt voor een diverse groep rolmodellen en zou ook tot meer variatie in het programma kunnen leiden.



In het verlengde daarvan bestaat tot slot de valkuil dat een te eenzijdige focus op de ingang van het 'hart' in het programma ervoor kan zorgen dat men blijft hangen in het gevoel van problemen zonder met 'hoofd' en 'handen' toe te werken naar oplossingen. Het risico bestaat om in een spiraal te belanden van negatieve gevoelens en gedachten. In sommige gevallen hebben deelnemers te maken met ernstige problematiek en is Breekjaar geen geschikt traject om passende hulp te bieden. Zowel op dit punt als voor de coaching in het algemeen bestaat er bij een deel van de coaches behoefte aan meer aandacht voor inhoudelijke voorbereiding en structurele momenten van intervisie en deskundigheidsbevordering.

2. EFFECTEN

2.1 Welbevinden en weerbaarheid

Meting van het welbevinden door middel van de 'Personal Wellbeing Index' laat zien dat de deelnemers na afloop van het programma gemiddeld meer welbevinden ervaren. De grootste stijging kon geobserveerd worden bij de onderdelen 'toekomstzekerheid' en de tevredenheid met het leven in zijn geheel. Er zijn grote verschillen te onderscheiden tussen de deelnemers met Wild Card en de deelnemers zonder Wild Card met betrekking tot de onderdelen van welbevinden waarop zij vooral een groei doormaken. De deelnemers met Wild Card hebben een sterkere toename op het gebied van tevredenheid met levensstandaard, veiligheid en toekomstzekerheid, terwijl de deelnemers zonder Wild Card een grotere ontwikkeling doorgemaakt hebben op de tevredenheid met hun gezondheid, zich onderdeel voelen van een gemeenschap en algemene tevredenheid over hun leven.

Ook uit de interviews met de deelnemers, coaches en sociale omgeving blijkt dat het welbevinden van de deelnemers toegenomen is. **De deelnemers hebben meer vertrouwen gekregen in zichzelf en in de toekomst.**

Daarnaast is de weerbaarheid van de deelnemers toegenomen, zo blijkt uit interviews en een meting op basis van stellingen onder deelnemers, coaches en de sociale omgeving. **Deelnemers zijn na Breekjaar beter in staat om hun gevoelens te uiten en kunnen mede daardoor ook beter hun grenzen stellen.** De coaches en sociale omgeving zien op dit punt meer groei bij deelnemers zonder Wild Card dan bij deelnemers met Wild Card.

2.2 Competentiebeleving en sociaal-emotionele ontwikkeling

De competentiebeleving van de deelnemers is gemeten door middel van de 'CompetentieBelevingsSchaal voor Adolescenten' (CBSA). Deze schaal bestaat uit zes subschalen van competenties en één subschaal die gevoel van eigenwaarde in het algemeen meet. **De competentiebeleving van de deelnemers is op al deze subschalen toegenomen, afgezien van de schaal 'hechte vriendschap' die gelijk is gebleven.** Deze had echter al een hoge score. Wel zijn er verschillen te onderscheiden tussen individuele deelnemers en tussen de deelnemers met en zonder Wild Card. Zo scoren de Wild Card deelnemers op het gebied van 'sociale acceptatie' lager dan de deelnemers zonder Wild Card. Dit kan komen doordat sommige Wild Card-houders beperkte aansluiting vonden bij de deelnemersgroep omdat zij zich soms 'anders' voelden dan de rest.

De toegenomen competentiebeleving onder deelnemers blijkt ook uit de interviews, waarin deelnemers voorop stellen dat hun zelfvertrouwen is gestegen.

Ook de sociale omgeving ziet een toegenomen competentiebeleving en gevoel van eigenwaarde bij de deelnemers. Dit leidt vaak tot een betere uiting van meningen en gevoelens. Bij een klein deel van de jongeren is de uiting van gevoelens echter volgens de sociale omgeving afgenomen vanwege onzekerheid of verwarring over de toekomst.

De sociaal-emotionele ontwikkeling van de deelnemers is door het programma bevorderd. Op basis van zelfrapportage onder deelnemers en rapportage van de persoonlijke coaches en sociale omgeving blijkt dat gemiddeld genomen psychosociale problemen zijn afgenomen en prosociaal gedrag is gestegen. Bij een relatief klein aantal deelnemers (ongeveer 20 procent) zijn de psychosociale problemen echter iets toegenomen. De deelnemers met Wild Card laten een minder grote daling in problemen zien dan de deelnemers zonder Wild Card.

2.3 Identiteitsontwikkeling en zelfbeeld

Ook op het gebied van identiteit hebben de deelnemers een positieve ontwikkeling doorgemaakt, zo blijkt uit een meting met behulp van de Erikson Psychosocial Stage Inventory (EPSI). **Daaruit blijkt dat zij een meer samenhangend zelfbeeld hebben gekregen en voor hun gevoel beter in staat zijn doel en richting aan hun leven te geven.** De meting onder persoonlijke coaches en de sociale omgeving van deelnemers bevestigen dit beeld. Ook in de interviews vertellen deelnemers dat hun zelfinzicht is vergroot tijdens Breekjaar. Dit geeft hen ook meer richting voor de toekomst. Zij hebben meer inzicht gekregen in wie zij zijn als persoon, wat hun kwaliteiten zijn en durven daardoor meer te vertrouwen op zichzelf en hun plek in de wereld om hen heen.

2.4 Sociaal netwerk en maatschappelijke betrokkenheid

Het sociaal netwerk van de Breekjaar deelnemers is uitgebreid, en is tegelijkertijd ook intiemer geworden, heeft meer diepgang gekregen. De meeste deelnemers hebben een nieuwe vriendengroep overgehouden aan Breekjaar en een deel van hen heeft afstand genomen van oude, meer 'oppervlakkige' vriendschappen of vrienden met een slechte invloed. **Ook is bij veel jongeren de band met familieleden versterkt.**

Wat betreft maatschappelijke betrokkenheid valt op dat het aantal deelnemers zonder Wild Card dat zich inzet voor anderen buiten de eigen omgeving sterk gedaald is terwijl dit bij Wild Card-houders gestegen is. De deelnemers zonder Wild Card geven aan dat ze naast Breekjaar en werk minder tijd hebben voor maatschappelijke inzet. De Wild Card- houders zeggen meer zelfvertrouwen te hebben om onbekenden te helpen. De meeste deelnemers vinden dat Breekjaar hun maatschappelijke betrokkenheid niet beïnvloed heeft. Voor hen was de aandacht die hier aan besteed werd niet concreet genoeg of ze wilden liever spontaan iets betekenen voor anderen.

De persoonlijke coaches en sociale omgeving ervaren dat de maatschappelijke betrokkenheid van de deelnemers gestegen is, alhoewel dit volgens de sociale omgeving slechts een lichte stijging betreft.



2.5 Toekomstoriëntatie

De meeste deelnemers hebben tijdens Breekjaar een duidelijker beeld gevormd van hun toekomst. Zo is het aantal deelnemers dat na Breekjaar verder wil studeren gestegen. Bij het maken van een studiekeuze hebben zij veel nut gehad van de studiekeuzecoaching. Veel deelnemers baseren hun studiekeuze nu op hun eigen interesses en wensen en niet op wat er vanuit de omgeving van hen wordt verwacht.

Het cijfer dat de deelnemers zichzelf geven voor de kans van het halen van hun toekomstplannen is sterk gestegen van gemiddeld een 7,3 naar een 8,1. Bij de deelnemers zonder Wild Card is deze stijging een halve punt, bij de deelnemers met Wild Card een volle punt. Voor veel deelnemers is het vertrouwen in de toekomst gestegen omdat zij nu meer zelfvertrouwen hebben om toekomstkeuzes te maken en deze uit te voeren.

Ze zien in dat die keuzes niet definitief zijn en dat er altijd nog een ander pad ingeslagen kan worden. Ook de sociale omgeving denkt positiever over de toekomst van de deelnemers. Ze hebben een positievere kijk op de schoolsituatie en vinden dat de deelnemers beter in staat zijn om een studiekeuze te maken.

Veel Breekjaar deelnemers denken dat Breekjaar geschikt is voor jongeren die vastzitten wat betreft toekomstkeuze. Toch zeggen sommige deelnemers dat het programma niet zozeer gericht is op een specifieke studiekeuze maar vooral geschikt is voor jongeren die zichzelf willen leren kennen en op die manier hun toekomstperspectieven willen verkennen.

3. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

Op basis van de resultaten van dit evaluatieonderzoek bevelen wij een ruime inzet aan van Breekjaar en soortgelijke programma's voor een begeleid studiejaar voor de potentiële doelgroep om twee redenen. In de eerste plaats blijkt het een goed middel te zijn voor jongeren die twijfels hebben over vervolgopleiding en beroepskeuze. Deelnemers aan Breekjaar ontwikkelen over het algemeen meer concrete toekomstplannen gebaseerd op een vergroot inzicht in de eigen identiteit en een sterkere competentiebeleving. Tegelijkertijd draagt het programma bij aan een beter welbevinden, stevige sociale relaties en zijn er verbeteringen waar te nemen in de weerbaarheid en sociaal-emotionele ontwikkeling van deelnemers.



In de tweede plaats blijkt uit een maatschappelijke kosten- en batenanalyse dat er van de deelname aan een begeleid tussenjaar een preventieve werking uitgaat op het ontstaan of verergeren van psychosociale problemen, wat op termijn een aanzienlijke besparing kan opleveren op de kosten van sociale, medische en andere zorgvoorzieningen die hiervoor zijn bedoeld.

Opvallend is dat er behoorlijke verschillen zijn waar te nemen met betrekking tot de onderdelen waarop en de mate waarin het programma effect heeft gehad op de individuele deelnemers. Gedeeltelijk hangt dit samen met de verscheidenheid in persoonlijke doelen van deelnemers en de gevarieerde samenstelling van het programma dat kan inspelen op die verschillende behoeftes.

Desondanks zijn er op basis van onderhavige evaluatie van methodiek en effecten een aantal belangrijke aanbevelingen te doen zodat alle jongeren zoveel mogelijk kunnen profiteren van hun deelname. **In de eerste plaats betreft dat de zeven eerder genoemde inhoudelijke aandachtspunten met betrekking tot de methodiek. Daarnaast wordt aanbevolen meer ruimte te creëren voor werkvormen die deelnemers inzicht geven in hun mogelijke toekomst via werkbezoeken, ministages of uitnodiging van ervaringsdeskundigen.** Met name in de laatste blokken van het programma bestaan hier mogelijkheden voor

Daarnaast is deskundigheidsbevordering van persoonlijke coaches en voorkomen van hun overbelasting een belangrijk aandachtspunt. Dat bevordert ook een zorgvuldige uitvoering van het programma in goede samenwerking met de omgeving van deelnemers en andere relevante partijen. Dit betekent echter dat er meer ruimte voor hun inzet gecreëerd zou moeten worden. **Dit zou onder andere kunnen plaatvinden door de bredere potentiële doelgroep van deelnemers aan te spreken via een meer betaalbare, kortere variant van Breekjaar en/of een variant die kan worden opgenomen in de financiering van relevante reguliere onderwijsvormen of andere bestaande begeleidingsprogramma's voor jongeren.** Op deze manier kan de inzet van het programma van Breekjaar een bredere basis krijgen en kunnen meer jongeren voorzien worden van de nodige stimulans in hun persoonlijke ontwikkeling en oriëntatie op hun toekomst.

