

ACT@school

Evaluatie van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in secundaire scholen

Katleen Van der Gucht & Filip Raes

ACT@school was een onderzoeksproject in samenwerking met CGG Waas en Dender, CGG Vlaams-Brabant Oost, Preventiedienst Stad Leuven, Preventiedienst Stad Sint-Niklaas, en uitgevoerd met de financiële steun van de Stichting Ga voor Geluk en de Provincie Vlaams-Brabant.

Situering: Scholen zijn de ideale plaats om universele interventies aan te bieden die het mentaal welbevinden van adolescenten kunnen verbeteren. Zeker wanneer de interventie kan gegeven worden door de leerkrachten zelf en op die manier geïntegreerd wordt in het school-curriculum. Transdiagnostische programma's die kunnen ingezet worden om een brede waaier aan mentale problemen te voorkomen en te genezen omdat ze algemene kwetsbaarheidsfactoren aanpakken zijn daarvoor het meest geschikt. Eén van dat soort interventies is Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Het project onderzocht de impact van een ACT-programma opgebouwd uit 4 wekelijkse sessies van 120 min gegeven door de leerkrachten in het secundair onderwijs.

Methode en onderzoeksdesign: Het onderzoeksdesign was een gerandomiseerde en gecontroleerde trial. Veertien scholen uit de steden Sint-Niklaas en Leuven namen deel, met in totaal 586 leerlingen tussen de 14 en 21 jaar. Individuele klassen werden random toegewezen aan een ACT of controle groep. Vragenlijsten werden afgenomen op 3 meetmomenten, voor en na de interventie en 12 maand later. Aan de hand van de vragenlijsten werd gepeild naar internaliserende problemen (bv. angst en depressie) en externaliserende problemen (bv. agressie en driftbuien), levenskwaliteit, en psychologische flexibiliteit (de mogelijkheid om specifieke gedragingen te veranderen of voort te zetten wanneer die verandering een waardegericht leven dient).

Resultaten: Er werden geen significante verschillen gevonden, en dat op geen enkele van de onderzochte parameters, tussen de ACT en controle groep. Dat kan te wijten zijn aan verschillende factoren. Zo werd de inhoud en lengte van het ACT-programma aangepast aan een schoolcontext, het programma werd daardoor lichter (minder contacturen en geen formele mindfulness oefeningen). Een andere factor die kan hebben meegespeeld is het feit dat het programma werd gegeven door leerkrachten en niet door professionele trainers. Het is mogelijk dat een workshop van 2 dagen om leerkrachten op te leiden in ACT onvoldoende was om de verwachte positieve effecten te bekomen.

Conclusie: ACT aangeboden onder de vorm zoals hier onderzocht heeft geen significante impact op het mentaal welbevinden van de leerlingen.

Dit onderzoeksproject toont duidelijk het belang aan van implementatieonderzoek. Wanneer we universele preventieprogramma's willen inzetten in scholen is het belangrijk om na te gaan welke factoren een implementatie faciliteren en wat de barrières zijn. Onderzoek leert ons dat interventies die transdiagnostisch werken zoals ACT en op mindfulness gebaseerde interventies (MBI's) een duidelijke meerwaarde kunnen hebben wanneer ze preventief worden ingezet. Het blijft echter momenteel onduidelijk hoe deze interventies het best kunnen geïmplementeerd worden in een schoolcontext. Verschillende verdere pistes dienen hier onderzocht te worden zoals 'co-teaching', waarbij de interventie wordt aangeleerd door de leerkracht in nauwe samenwerking met een professional, en 'blended care', waarbij een beperkt aantal sessies 'live' worden gegeven in combinatie met e-health (online lessen,

gebruik van app's, audio-materiaal). Implementatieonderzoek draagt in belangrijke mate bij tot het mentaal welbevinden van onze samenleving, aangezien mentaal gezonde jongeren een sleutelrol spelen in het toekomstig welzijn van onze samenleving.