

Vrienden programma



*Samen bouwen
aan veerkracht,
zelfvertrouwen en
vriendschap*

HET VRIENDENPROGRAMMA



Praktische vaardigheden voor een positief leven,
nu én later.



Voel je goed



Ontspan



Denk helpend



Kies je aanpak



Maak vrienden



Geloof in jezelf

Samen sterker, vandaag en morgen.



Voor kinderen van
5 tot en met 12 jaar



Voor
professionals en organisaties

WAAROM HET VRIENDENPROGRAMMA?

Kinderen en jongeren veerkrachtiger, zelfverzekerder en beter in staat om met uitdagingen om te gaan.

Steeds meer kinderen en jongeren ervaren stress, angst, onzekerheid en moeite met het omgaan met hun gevoelens. Dit kan invloed hebben op school, sociale relaties en hun zelfvertrouwen.

Het Vriendenprogramma helpt hen om praktische vaardigheden te ontwikkelen die écht werken – nu én later in hun leven.

Het programma is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en combineert inzicht, oefenen en doen. Zo leren kinderen en jongeren niet alleen wat hen kan helpen, maar ervaren ze ook dat ze het zelf kunnen.

Kinderen en jongeren leren:



hun gevoelens herkennen en begrijpen



helpende gedachten ontwikkelen en negatieve gedachten ombuigen



ontspannen en omgaan met stress en spanning



sociale vaardigheden versterken en gezonde vriendschappen opbouwen



problemen stap voor stap aanpakken



meer zelfvertrouwen krijgen en trots zijn op zichzelf



Door te oefenen in een veilige omgeving, met steun van trainers, ouders en de groep, groeien kinderen en jongeren in veerkracht en zelfvertrouwen.



2. Waarom werkt het?

Het Vriendenprogramma werkt omdat het kinderen niet alleen leert wat ze kunnen doen, maar hen de vaardigheden ook laat **ervaren, oefenen en toepassen in hun dagelijks leven.**

Kinderen ontdekken tijdens het programma dat ze meer controle hebben over hun gevoelens en gedachten dan ze vaak zelf denken. Door stap voor stap te oefenen en succes te ervaren, groeit hun zelfvertrouwen. Dat maakt hen sterker, veerkrachtiger en beter in staat om met uitdagingen om te gaan — nu én in de toekomst.



“
Ik heb geleerd dat ik meer kan dan ik dacht!
”
– Deelnemer, 10 jaar

Zo bouwen kinderen nieuwe vaardigheden op die blijven werken:



Leren

Kinderen krijgen nieuwe kennis en begrip over gevoelens, gedachten en wat ze kunnen doen.



Oefenen

In de groep oefenen ze de vaardigheden met leuke en praktische opdrachten.



Thuis toepassen

Kinderen passen het geleerde thuis toe in situaties die voor hen belangrijk zijn.



Herhalen

Door regelmatig terug te kijken en te oefenen, wordt het gemakkelijker en sterker.



Blijvend gebruiken

De vaardigheden worden een gewoonte en helpen kinderen hun hele leven lang.

Onderzoek laat zien dat het werkt

Versillende onderzoeken, zowel in Nederland als internationaal, laten zien dat kinderen die meedoen aan het Vriendenprogramma:

- ✓ minder last hebben van angstige en sombere gevoelens
- ✓ beter omgaan met stress en tegenslagen
- ✓ meer zelfvertrouwen krijgen
- ✓ beter problemen oplossen
- ✓ langer profijt houden van wat ze geleerd hebben

Dit geldt zowel voor kinderen die meedoen om problemen te voorkomen (preventie) als voor kinderen die al klachten hebben (behandeling).



Het Vriendenprogramma geeft kinderen handvatten voor vandaag, én bouwt aan een sterke basis voor morgen.

3. Het Vrienden acroniem

De kern van het Vriendenprogramma vormt het VRIENDEN-acroniem. Dit geeft kinderen een duidelijke route om met lastige situaties om te gaan. Elke stap is een bouwsteen die kinderen leren begrijpen, ervaren en oefenen.

- V** **Voel je gevoelens** Kinderen leren verschillende gevoelens herkennen in hun lichaam en gedachten. Ze ontdekken dat gevoelens er mogen zijn en dat ze vanzelf weer veranderen.
- R** **Rust en ontspan** Kinderen maken kennis met manieren om hun lichaam en geest tot rust te brengen, zoals ademhalingsoefeningen, ontspanning en mindfulness.
- I** **Ik kan het proberen** Kinderen oefenen met een positieve instelling en leren hoe ze kleine stapjes kunnen zetten, ook als iets spannend of moeilijk is.
- E** **Een plan van aanpak** Kinderen leren problemen opdelen, oplossingen bedenken en een plan maken. Ze ontdekken wat werkt en wat ze de volgende keer anders kunnen doen.
- N** **Naasten** Kinderen ontdekken wie hen steunen en hoe ze hulp kunnen vragen. Ze leren samenwerken en rekening houden met anderen.
- D** **Doe je oefeningen** Door regelmatig te oefenen, blijven vaardigheden sterk. Kinderen passen het geleerde toe in hun dagelijks leven.
- EN** **EN blijf kalm** Kinderen leren kalm te blijven en de regie te houden, zelfs als het spannend wordt.



Hoe leren kinderen dit?

- ✓ Interactieve groepssessies met gesprekken, oefeningen, rollenspellen en creatieve werkvormen.
- ✓ Ervaringsgerichte opdrachten waarin kinderen zelf ontdekken wat helpt.
- ✓ Huiswerkopdrachten om thuis te oefenen en toe te passen.
- ✓ Herhaling en reflectie, zodat het geleerde steeds sterker wordt.



4. Hoe ziet een traject eruit?

Een traject bestaat uit 12 wekelijkse sessies in kleine groepen van 6 tot 8 kinderen, begeleid door getrainde Vrienden-trainers. De opbouw is logisch en veilig, zodat kinderen stap voor stap nieuwe vaardigheden ontwikkelen en deze meteen kunnen toepassen.



Elk traject is positief, praktisch en gericht op succeservaringen. Zo bouwen kinderen aan zelfvertrouwen, veerkracht en een sterke basis voor de toekomst.

4. ONDERZOEK: WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD

Erkend door het NJi* en gebaseerd op tientallen jaren onderzoek

Het Vriendenprogramma is gebaseerd op het internationaal onderzochte FRIENDS-programma, een cognitief gedragstherapeutisch programma dat wereldwijd wordt ingezet om de mentale veerkracht van kinderen en jongeren te versterken.



MEER DAN 10.000 KINDEREN ONDERZOCHT

Een recente internationale meta-analyse combineerde de resultaten van 41 gecontroleerde onderzoeken uit 16 landen, met gegevens van meer dan 10.000 kinderen en jongeren.



41

onderzoeken



16

landen



>10.000

kinderen en jongeren

De onderzoekers concludeerden dat deelnemers significant minder angst- en depressieve klachten hadden én beter met stress konden omgaan dan kinderen die het programma niet volgden.

“ De effecten waren klein tot matig, maar consistent en duurzaam, ook bij follow-up metingen.

– Fisak et al., 2023, meta-analyse



OOK IN NEDERLAND ONDERZOCHT

Ook Nederlandse studies laten positieve resultaten zien. Kinderen laten onder andere zien:

- ✓ minder angstklachten
- ✓ minder somberheidsklachten
- ✓ meer zelfvertrouwen en eigenwaarde
- ✓ betere sociale vaardigheden
- ✓ meer vertrouwen in het oplossen van problemen
- ✓ positieve effecten in zowel preventieve als behandelende groepen



Onderzoek van o.a. Kösters et al. (2015), Barrett et al. (2006) en Kozina (2021) toont aan dat de effecten tot minimaal 12 maanden na afloop zichtbaar blijven.



WAAROM WERKT HET?

Het Vriendenprogramma combineert precies die elementen waarvan onderzoek laat zien dat ze effectief zijn:



Cognitieve
gedragstherapie
(CGT)



Exposure en
stap voor stap
oefenen



Emotieregulatie
en
mindfulness



Ontspanning en
lichaams-
bewustzijn



Probleem-
oplossend
vermogen



Ouder-
betrokkenheid
en thuis oefenen

Juist die combinatie zorgt ervoor dat kinderen de vaardigheden niet alleen leren, maar ze ook daadwerkelijk **blijven gebruiken** – in het dagelijks leven.



Het Vriendenprogramma is opgenomen in de databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI). De interventie bevindt zich momenteel in de herbeoordelingsfase van het erkenningstraject.

* Dit betekent dat het programma eerder erkend is en wacht op herbeoordeling.

5. WAT MAAKT HET VRIENDENPROGRAMMA ANDERS?

Het Vriendenprogramma is veel meer dan een training. Het is een **samenhangend, flexibel en bewezen** programma dat kinderen echt helpt groeien.



GEEN LOSSE LESSEN, MAAR ÉÉN SAMENHANGEND GEHEEL

Elke bijeenkomst bouwt verder op de vorige. Kinderen ontwikkelen stap voor stap nieuwe vaardigheden. Door herhaling, oefenen en toepassen worden de vaardigheden steeds sterker.



Dit zorgt voor échte verandering die blijft, nu én in de toekomst.

EERST HET LICHAAM, DAN DE GEDACHTEN

We starten bij het lichaam en de gevoelens. Kinderen leren hun lichaamssignalen herkennen en tot rust brengen. Pas daarna gaan we aan de slag met gedachten. Zo ontstaat er ruimte, veiligheid en regie.



OMGEVING EN ANDEREN DOEN MEE

Kinderen leren niet alleen voor zichzelf, maar ook mét en van anderen. We besteden aandacht aan vriendschap, communicatie, hulp vragen en steun geven. We betrekken ouders en belangrijke personen uit de omgeving actief.



OPLOSSINGSGERICHT EN POSITIEF

Kinderen leren problemen stap voor stap oplossen door te kijken naar wat wél kan. We stimuleren creatief en flexibel denken en ervaren kleine successen. Zo groeit het zelfvertrouwen.



FLEXIBEL & PRAKTISCH INZETBAAR

Het programma is de kapstok met hangertjes (thema's en vaardigheden). Je kunt het complete programma aanbieden, losse thema's inzetten als workshop, of oefeningen gebruiken in 1-op-1 begeleiding.



WERELDWIJD GEBRUIKT EN WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD

Het Vriendenprogramma wordt in meer dan 20 landen gebruikt en is in diverse onderzoeken effectief bevonden. Het vermindert angst en stress en vergroot zelfvertrouwen en veerkracht.



AANSLUITING BIJ DE ONTWIKKELINGSFASE

Het programma bestaat in twee varianten:

- ✓ Fijn Vrienden (5-7 jaar)
- ✓ Vrienden voor het Leven (8-12 jaar)

De inhoud, taal en werkvormen sluiten aan bij de beleavingswereld en leeftijd van kinderen.



“Op speelse wijze leren kinderen vaardigheden die ze hun hele leven kunnen gebruiken.”



PRAKTISCH. BEWEZEN. MET IMPACT.

Het Vriendenprogramma geeft kinderen de tools om met vertrouwen, veerkracht en plezier in het leven te staan.

Vrienden
programma



6. VOOR WIE IS HET VRIENDENPROGRAMMA?

*Veel professionals, één doel:
kinderen en jongeren sterker maken.*

Het Vriendenprogramma is breed inzetbaar en sluit aan bij verschillende werkvelden en doelgroepen.

Daarom wordt het programma door veel organisaties en professionals met succes ingezet.



Voor kinderen
en jongeren van
5 tot 12 jaar

Zo kun je het Vriendenprogramma gebruiken binnen jouw werk:



GGZ

- Wetenschappelijk onderbouwde CGT-methodiek.
- Inzetbaar bij angst, somberheid, faalangst en stress.
- Geschikt als groepsbehandeling én als aanvulling in individuele trajecten.
- Ondersteunt herstel, veerkracht en zelfvertrouwen.



GEMEENTEN

- Effectieve preventie die bijdraagt aan minder zwaardere zorg.
- Inzetbaar binnen jeugdbeleid, welzijn en preventieprogramma's.
- Versterkt sociale basis en zelfredzaamheid van kinderen en gezinnen.
- Kostenefficiënt en direct uitvoerbaar.



PSYCHOLOGEN

- Praktische, gestructureerde en evidence-based methode.
- Perfect inzetbaar binnen eigen praktijk.
- Geschikt voor zowel groepen als individuele coaching.
- Vergroot effectiviteit en werkplezier.



ORTHOPEDAGOGEN

- Past binnen diagnostiek, begeleiding en behandeling.
- Ondersteunt sociaal-emotionele ontwikkeling en gedrag.
- Inzetbaar individueel én in groepen.
- Sluit aan bij handelingsgericht werken.



(SCHOOL)MAATSCHAPPELIJK WERKERS

- Inzetbaar op school, in gezinnen en in de wijk.
- Helpt kinderen omgaan met moeilijke situaties en emoties.
- Versterkt veerkracht, relaties en probleemoplossend vermogen.
- Praktisch en direct toepasbaar.



KINDERCOACHES

- Concrete tools en oefeningen voor coachingstrajecten.
- Werkt aan zelfvertrouwen, emotieregulatie en vaardigheden.
- Geschikt voor 1-op-1 begeleiding en kleine groepen.
- Geeft kinderen regie en positieve mindset.



SCHOLEN

- Preventieve groepsaanpak die past binnen SEL en burgerschap.
- Verbeterd sociaal-emotioneel leren en groepsdynamiek.
- Inclusief kant-en-klare lessen en materialen.
- Ondersteunt pestpreventie, welbevinden en positieve schoolcultuur.



Wat je rol of organisatie ook is:

het Vriendenprogramma past bij jou en bij de kinderen die jij wilt helpen.

7. WORD GECERTIFICEERD TRAINER

Alles wat je nodig hebt om direct aan de slag te gaan.

Na het afronden van de opleiding ben je officieel **gecertificeerd trainer** van het Vriendenprogramma (5-12 jaar).

Je ontvangt een compleet pakket met materialen én toegang tot een online leeromgeving boordevol kennis, tools en inspiratie.



COMPLETE ONLINE E-LEARNING

Leer in je eigen tempo via interactieve lessen, video's, opdrachten en kennisclips.



HANDLEIDINGEN & WERKBOEKEN

Inclusief trainerhandleiding, werkboek voor deelnemers en praktische werkvormen.



DIRECT INZETBARE MATERIALEN

Alle werkvormen, bijlagen, oefeningen en downloads om direct aan de slag te gaan met groepen kinderen.



CERTIFICAAT VAN DEELNAME

Na afronding ontvang je een certificaat als erkend trainer van het Vriendenprogramma.



SKJ-GEACCREDITEERD

De opleiding is geaccrediteerd door de SKJ voor jeugdprofessionals.



TOEGANG ZONDER EINDDATUM

Je behoudt onbeperkt toegang tot alle lessen en materialen.

EXTRA MATERIALEN DIE JE ONTVANGT



Het inzetten van het Vriendenprogramma als workshop



Het inzetten van het Vriendenprogramma in 1-op-1 situaties



Extra oefeningen en werkvormen



Intakeformulieren



Observatieformulieren



PowerPoints voor ouderbijeenkomsten



Hoe je deelnemers kunt werven voor de groepen



Na afronding kun je het Vriendenprogramma direct inzetten in groepen, individuele begeleiding, workshops en binnen scholen of organisaties.

8. ERVARINGEN UIT DE PRAKTIJK

Kinderen groeien. Leerkrachten zien het verschil.

Professionals en ouders zien dagelijks hoe het Vriendenprogramma kinderen helpt om sterker, zelfverzekerder en veerkrachtiger te worden. Dit is wat zij ervaren.



*Kleine stappen
maken samen
een groot verschil.*



WAT TRAINERS ZEGGEN



“

De training is ontzettend praktisch en direct toepasbaar. Kinderen ervaren meer rust en zelfvertrouwen en dat zie je terug in de klas én thuis.

Marieke de Jong
Leerkracht bovenbouw



“

Het programma geeft kinderen een taal voor hun gevoelens en concrete handvatten om anders te reageren. Dat maakt echt verschil.

Tom Bakker
Intern begeleider



“

Ik zie kinderen groeien in zelfvertrouwen en sociale vaardigheden. Het mooiste is wanneer ze zeggen: 'juf, ik kan het zelf oplossen!'

Sanne van Dijk
Schoolpsycholoog



WAT OUDERS ZEGGEN



“

"Mijn zoon zat niet lekker in zijn vel en kon snel boos worden. Door het Vriendenprogramma leerde hij hoe hij met zijn gevoelens om kan gaan. Hij is rustiger, zelfverzekerder en beleeft meer plezier op school."

Moeder van Lucas (9 jaar)



“

Onze dochter had moeite met vriendinnen maken en stond vaak aan de zijlijn. Nu durft ze op anderen af te stappen en heeft ze leuke vriendinnen. We zijn zo trots op haar!"

Vader van Emma (8 jaar)



“

Wat ik mooi vind, is dat het programma niet alleen op school werkt, maar ook thuis. We praten nu makkelijker over gevoelens en lossen samen problemen op."

Moeder van Daan (11 jaar)



Samen sterker

Het Vriendenprogramma helpt kinderen, ouders en professionals om samen te bouwen aan een positieve toekomst waarin ieder kind kan groeien en zichzelf mag zijn.



Dankzij het Vriendenprogramma krijgen kinderen de vaardigheden voor het leven.

Samen

werken aan veerkracht,
vertrouwen en vriendschap. 



Lenneke van Altena

Eigenaar en trainer Vriendenprogramma Nederland



info@vriendenprogramma.nl



www.vriendenprogramma.info



Inzage in de materialen:
vriendenprogramma.info/inzage-materialen/



Inzage in de materialen

Benieuwd naar de inhoud?
Via de inzagepagina krijg je een
goed beeld van de materialen en
werkvormen in het
Vriendenprogramma.



Vrienden programma



Samen bouwen we aan de veerkracht van kinderen en jongeren.