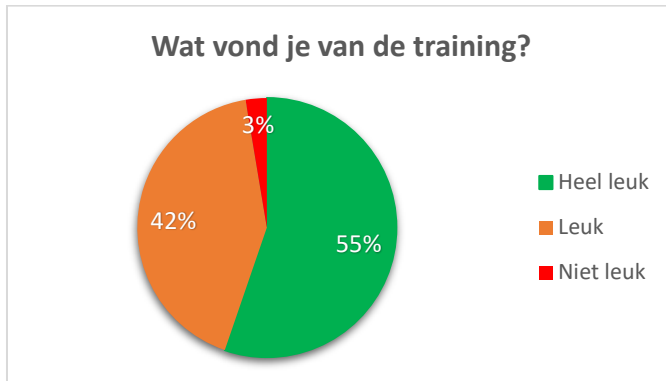


Resultaten evaluatieformulieren CoHond

De evaluatieformulieren van 38 respondenten (15 mannen, 19 vrouwen, 4 onbekend) zijn meegenomen in dit onderzoek. De leeftijd van de respondenten varieert van 8 tot 19 jaar. De evaluatieformulieren zijn tussen 2015-2021 afgenomen. De Topdogtrainingen zijn gegeven door zes verschillende trainers.

Wat vond je van de training?

De eerste vraag van het evaluatieformulier is “Wat vond je van de training?”. In grafiek 1 is te zien dat de meerderheid van de jongeren (55%) de training heel leuk vond. 42% van de jongeren (16 respondenten) vond de training leuk. Slechts één jongere (3%) vond de training niet leuk.



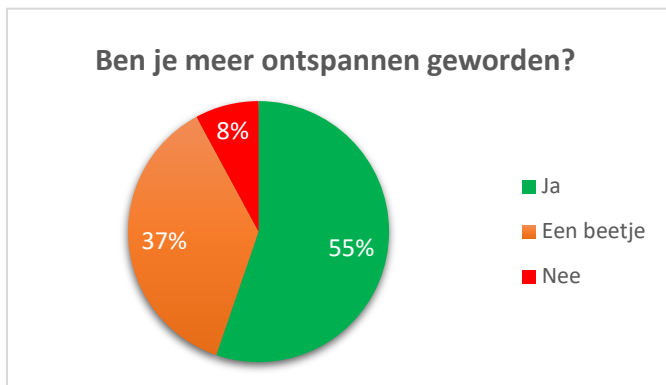
Grafiek 1. Wat vond je van de training?

De meeste respondenten gaven aan dat ze de hond het leukste aan de training vonden. Veel jongeren vonden het leuk om met de hond te trainen, de hond uit te laten, de hond truckjes te leren en een parcours uit te laten voeren. Ook gaven een paar jongeren aan het leuk te vinden om met hun eigen hond te trainen: “Heel leuk met eigen hond” (R29). Respondent 2 gaf aan dat hij het leuk vond dat “de trainster vaak verband legde met mens en hond om meer begrip te creëren”. Een vast onderdeel van de Topdog-methodiek is een training in een losloopgebied. Dit vonden veel jongeren de leukste training. Hiernaast gaven sommige jongeren aan dat ze het leuk vonden dat trainingen buiten plaatsvonden. Ook gaven een aantal jongeren aan dat ze alles aan de trainingen leuk vonden: “Alles want alles eindigt positief” (R31).

Op het evaluatieformulier was ook ruimte voor de respondenten om een open antwoord op de vraag “Wat heb je er vooral aan gehad?” te geven. Veelgenoemde antwoorden waren dat de deelnemers meer zelfvertrouwen hebben gekregen, meer geduld hebben, duidelijker zijn geworden, rustiger en meer ontspannen zijn geworden en niet meer bang zijn voor honden. Voorbeelden van antwoorden van jongeren waar dit uit blijkt zijn: “geduld leren hebben” (R8), “meer zelfvertrouwen en meer open” (R31), “beter uitleggen” (R14), “dat ik wat meer rust heb in mijn hoofd” (R26) en “nu ben ik niet meer bang voor honden” (R15).

Rust & ontspanning

De meerderheid van de respondenten (55%) antwoordde “ja” op de vraag “Ben je meer ontspannen geworden?” (zie grafiek 2). 37% (14 jongeren) gaf aan een beetje meer ontspannen te zijn geworden en slechts 3 jongeren (8%) zijn niet meer ontspannen geworden.

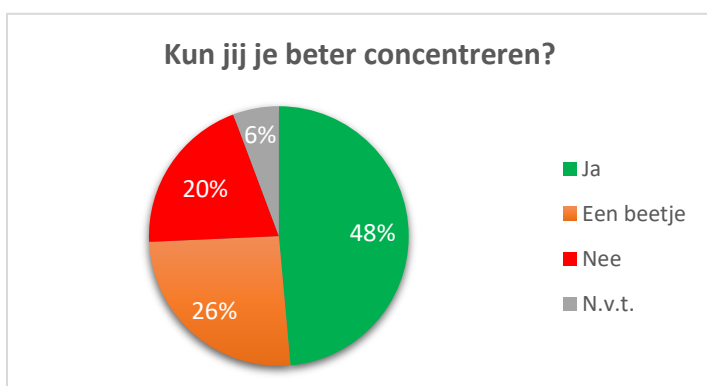


Grafiek 2. Rust & ontspanning

In het evaluatieformulier was ruimte voor de respondenten om aan te geven waar ze aan merkte dat ze meer ontspannen waren. Veel jongeren gaven aan dat ze merkte dat ze zowel thuis en op school meer ontspannen waren doordat ze minder vaak boos werden en minder ruzie hadden. Zo merkte respondent 22 dat ze “minder snel geïrriteerd” was. Veel jongeren merkte ook dat ze meer ontspannen waren doordat ze zich thuis en op school rustiger voelden. Ook gaven veel jongeren aan dat ze beter omgingen met ouders, leerkrachten en andere kinderen. Ze gaven bijvoorbeeld aan dat ze “beter luisteren naar leerkrachten” (R21) en “beter luisteren naar ouders” (R21). Een aantal jongeren gaven hiernaast aan dat ze zich op school minder aantrekken van anderen, bijvoorbeeld respondent 24: “Dat als andere kinderen iets stoms zeggen, trek ik me er niks van aan”. Ook merkte een aantal jongeren dat ze meer ontspannen waren doordat ze zich beter konden concentreren op school. Zo geeft respondent 23 aan dat ze “beter geconcentreerd, serieus kan werken”. In hun vrije tijd merken een aantal jongeren dat ze meer ontspannen zijn in de omgang met dieren. Tot slot geven veel jongeren aan dat ze merken dat ze meer ontspannen zijn tijdens hobby’s en sport. Zo heeft respondent 22 “meer rust om te tekenen” gekregen.

Concentratievermogen

In grafiek 3 is te zien dat ongeveer de helft (48%) van de jongeren zich beter kan concentreren na het volgen van de Topdogtrainingen. 26% van de respondenten geeft aan zich een beetje beter te kunnen concentreren en 20% geeft aan zich niet beter te kunnen concentreren. Twee respondenten (6%) hebben aangegeven dat deze vraag niet op hun van toepassing is. De redenen die zij hiervoor geven zijn: “concentratie was geen probleem” (R6) en “kon ik me al concentreren” (R9).



Grafiek 3. Concentratievermogen

Veel jongeren geven aan dat ze merken dat ze zich beter kunnen concentreren doordat ze zich op school, thuis en in hun vrije tijd rustiger voelen. Voorbeelden van antwoorden waar dit uit blijkt zijn:

“door de rust over het algemeen beter concentreren” (R12) en “ben rustiger en vrolijker” (R5). Hiernaast merken veel jongeren dat hun schoolresultaten zijn verbeterd. De “cijfers zijn omhoog gegaan” (R20) en ze maken “minder fouten” (R15). Ook merken sommige jongeren dat ze op school minder snel afgeleid raken. Een antwoord waar dit uit blijkt is: “let meer op mezelf” (R21).

Aan de andere kant zijn er ook een paar jongeren die zich niet beter kunnen concentreren na de Topdogtrainingen. Zij geven vaak aan dat ze aan “niets” (R18) of “niet echt” (R15) merken dat hun concentratievermogen veranderd is.

Expressiviteit

In het evaluatieformulier is zowel aan de trainer als aan de jongeren zelf gevraagd wat zij voor veranderingen opmerken in de non-verbale communicatie.

De trainers geven vaak aan dat de jongere een “meer ontspannen” (R8) gezichtsuitdrukking heeft na afloop van de Topdogtrainingen. Een paar jongeren merken dit zelf ook. De trainers zien ook dat veel jongeren vrolijker zijn en meer lachen. Zo geeft een trainer aan: “Y zijn ogen spreken veel meer, hij lacht meer.” (R37) Veel jongeren merken zelf ook net als de trainers dat hun gezichtsuitdrukking “vrolijker” (R12) is en dat ze “blijer” (R6) zijn.

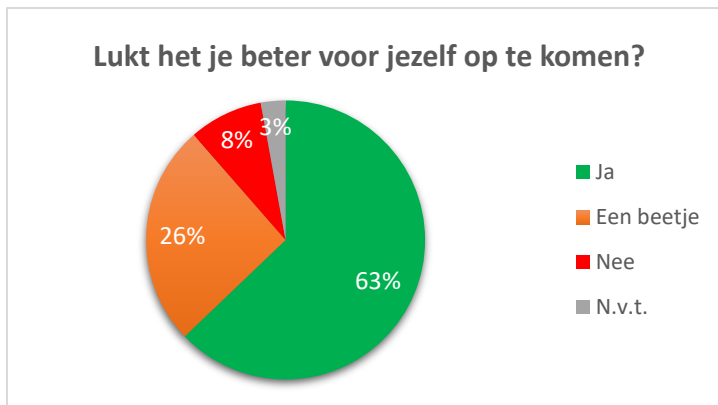
De trainers werd in het evaluatieformulier ook gevraagd naar veranderingen in de kleur op het gezicht van de jongeren. Trainers geven vaak aan dat jongeren “meer kleur” (R18) op hun gezicht hebben en er “gezonder” (R11) uit zien. De meeste jongeren merken echter geen verandering in de kleur op hun gezicht. Zij geven bijvoorbeeld aan dat ze “geen verandering” (R22) merken of dat de kleur op hun gezicht “niet anders” (R14) of “normaal” (R26) is.

Ook geven trainers regelmatig aan dat jongeren meer variatie in stemgebruik hebben na de Topdogtrainingen. Een antwoord waaruit dit blijkt is: “Zeer gecontroleerd gebruik van diverse stem klanken. Alle kleine aanwijzingen direct opgepakt en toegepast in de loop van de trainingen.” (R22) Sommige jongeren ervaren zelf ook dat ze meer intonatie gebruiken, bijvoorbeeld een hogere of lagere stem. Hiernaast vinden de trainers het stemgebruik van de jongeren vaak “duidelijker” (R7) geworden. Ook de meeste jongeren merken dat hun stemgebruik “veel duidelijker” (R6) is geworden. Veel trainers geven hiernaast aan dat ze een “meer ontspannen houding” (R8) bij jongeren zien. De jongeren geven zelf niet aan dat ze een meer ontspannen houding hebben, maar wel dat ze zich meer “bewust van houding” (R22) die ze aannemen zijn. Een paar jongeren zeggen dat ze “steviger staan” (R14) en dat hun houding meer zelfvertrouwen uitstraalt, bijvoorbeeld respondent 7: “Goede houding om te laten zien dat ik er ben”.

Tot slot konden de trainers en jongeren op het evaluatieformulier aangeven of ze veranderingen in kleding hebben opgemerkt. De trainers geven vaak aan dat de kleding van de jongere voorafgaand aan de trainingen al in orde was en dat hierin geen veranderingen nodig waren. De meeste jongeren merken “geen verschil” (R8) in de kleding die ze dragen.

Assertiviteit (voor jezelf opkomen)

In grafiek 4 is te zien dat een ruime meerderheid (63%) van de jongeren ervaart beter voor zichzelf op te kunnen komen na het volgen van de Topdogtrainingen. Ongeveer een kwart van de jongeren (26%) kan een beetje beter voor zichzelf opkomen. Slechts drie jongeren (8%) ervaren dat ze niet beter voor zichzelf kunnen opkomen. Eén jongere geeft aan dat de vraag niet op hem van toepassing is omdat hij voorafgaand aan de trainingen al goed voor zichzelf op kon komen. Bij de vraag heeft hij geschreven: “deed ik al” (R15).



Grafiek 4. Assertiviteit (voor jezelf opkomen)

Veel jongeren geven aan dat ze thuis, op school en/of in hun vrije tijd beter hun eigen grenzen kunnen aangeven en sneller hun eigen mening vertellen. Hieraan merken de jongeren dat ze beter voor zichzelf op kunnen komen. De volgende antwoorden illustreren dit: "Ik kan mijn eigen mening geven zonder dat ik zenuwachtig word" (R23), "zeg vaker wat ik wil zeggen" (R20) en "beter aangeven wat ik wil" (R36). Er is ook een jongere die aangeeft pestgedrag beter te kunnen aangeven doordat hij bepaalde gedragingen die hij bij de hond heeft geleerd ook toepast op mensen. Hij antwoordt: "Bij pest gedrag dit aan te geven (net als bij de hond, negatief gedrag met een lage stem aan te geven!)" (R2).

Een aantal jongeren geven hiernaast aan dat ze negatief gedrag van anderen beter langs zich heen kunnen laten gaan. Zo geeft respondent 24 bijvoorbeeld aan: "Dat als andere kinderen iets stoms zeggen, trek ik me er niks van aan" (R24)

Tot slot durven een aantal jongeren op school meer hulp te vragen aan de leerkracht. Dit blijkt bijvoorbeeld uit de volgende antwoorden: "Naar juf hulp vragen" (R27) en "sneller tegen leraren opspreken / dingen vragen" (R14).

Zelfbeheersing

De meerderheid van de jongeren (62%) geeft aan dat het hen na het volgen Topdogtrainingen lukt om minder vaak of minder erg boos te worden en ongeveer 26% (9 jongeren) geeft aan dat dit hen een beetje lukt (zie grafiek 5). Twee jongeren lukt het niet om minder vaak of minder erg boos te worden en twee jongeren geven aan dat de vraag niet op hen van toepassing is.



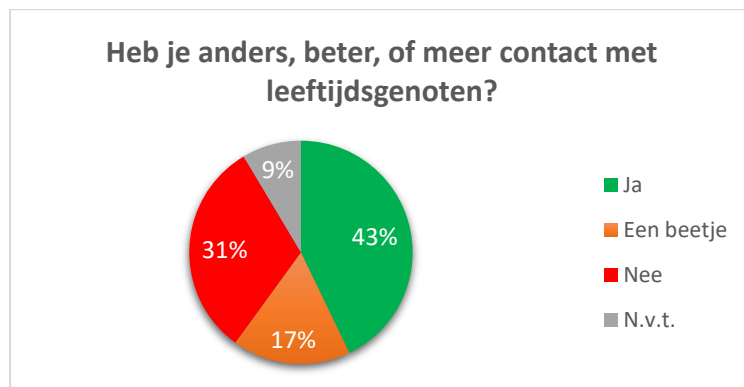
Grafiek 5. Zelfbeheersing

Veel jongeren merken dat ze minder vaak of minder erg boos zijn aan dat ze “minder ruzies” (R10) hebben. Hiernaast duren de ruzies die er wel zijn vaak korter, zoals bij respondent 20 die aangeeft: “Ruzie duurt korter” (R20).

Sommige jongeren merken dat ze op school minder de klas uit worden gestuurd doordat ze minder vaak en minder erg boos zijn. Ook geven een paar jongeren aan dat ze vaker om hulp vragen om boosheid te voorkomen. Zo geeft respondent 33 aan: “Vragen stellen en praten, helpt mij hierbij” (R33).

Sociale omgang met leeftijdsgenoten

43% van de respondenten (15 jongeren) geeft aan anders, beter of meer contact met leeftijdsgenoten te hebben na het volgen van de Topdogtrainingen en 17% geeft aan dat dit bij hen een beetje het geval is (zie grafiek 6). Ongeveer een derde van de jongeren (31%) heeft niet anders, beter, of meer contact met leeftijdsgenoten. Drie jongeren hebben aangegeven dat de vraag niet op hen van toepassing is. Dit komt doordat zij voor de trainingen al goed contact met leeftijdsgenoten hadden of juist helemaal geen contact met leeftijdsgenoten hebben. Zo zegt respondent 33: “Ik had al veel vriendjes”, terwijl respondent 38 helemaal “geen omgang met leeftijdsgenoten” heeft.



Grafiek 6. Sociale omgang met leeftijdsgenoten

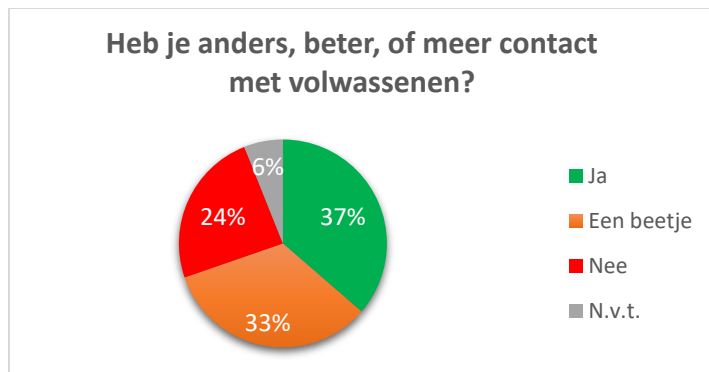
De jongeren die aangeven dat ze anders, beter of meer contact met leeftijdsgenoten hebben merken dit vooral op school en in hun vrije tijd. Sommige jongeren geven aan dat ze op school in de pauzes meer spelen met andere kinderen, zoals meer “voetballen” (R6), dat ze meer praten met klasgenoten en dat ze een sterke band met vrienden hebben gekregen, zoals respondent 8 aangeeft: “Vriendinnenband = sterker”. Een paar jongeren spreken in hun vrije tijd meer af met leeftijdsgenoten. Twee antwoorden waaruit dit blijkt zijn: “Ik maak vaker speelafspraken met klasgenoten” (R5) en “ga vaker met vriendinnen uit” (R8). Ook geven sommige jongeren aan dat ze meer en goed contact met leeftijdsgenoten hebben tijdens sport en hobby’s. Zo heeft respondent 22 “op de manege contact met eigen lesgroep en instructeurs”.

Er zijn echter ook jongeren die geen of slechts een beetje anders, beter of meer contact met leeftijdsgenoten hebben. De volgende antwoorden illustreren dit: “Af en toe is het nog wel lastig voor mij om aansluiting te vinden” (R5), “de groep vindt me nog steeds niet aardig” (R15), en “moeilijk geen vrienden kunnen maken” (R12).

Sociale omgang met volwassenen

Ongeveer een derde van de jongeren (37%) geeft aan anders, beter of meer contact met volwassenen te hebben na het volgen van de Topdogtrainingen en nog eens ongeveer een derde (33%) geeft aan dat dit een beetje het geval is. Een kwart van de jongeren (24%) geeft echter aan niet

anders, beter of meer contact met volwassenen te hebben. Twee jongeren geven aan dat de vraag niet op hen van toepassing is.



Veel jongeren hebben beter contact met hun leerkracht gekregen, zo antwoordt respondent 5: "Ik durf meer aan te geven bij mijn leraar". Ook geven veel jongeren aan een betere band met hun ouders te hebben gekregen. Zo hebben ze "beter contact" (R23) en "minder ruzie" (R28) met hun ouders. Verder merken veel jongeren dat ze meer durven te praten tegen onbekenden. Dit blijkt onder andere uit de volgende antwoorden: "Praat eerder tegen onbekenden. Bv in het ziekenhuis toen iemand naar een toilet vroeg" (31) en "durf weer vraag te stellen in supermarkt en goedendag zeggen" (R35). Tot slot merken sommige jongeren dat ze beleefder tegen volwassenen zijn geworden. Zo geeft respondent 21 aan dat hij "wat meer respect voor ouderen gekregen" heeft.

Hoewel de meeste jongeren ervaren dat ze heel erg of een beetje anders, beter, of meer contact met volwassenen hebben gekregen, zijn er ook jongeren waarbij het contact met volwassenen nog "hetzelfde" (R15) is. Zo geeft respondent 5 aan: "Ik ben de laatste tijd wel flink boos op mijn ouders. Dan heb ik een grote mond."

Angsten

Ongeveer de helft (49%) van de jongeren geeft aan dat er na het volgen van de Topdogtrainingen dingen zijn die ze minder of helemaal niet meer eng vinden (zie grafiek 7). Bij ongeveer een kwart (24%) van de jongeren is dit een beetje het geval. 21% (7 jongeren) geeft aan dat er geen dingen zijn die ze minder of helemaal niet meer eng vinden na het volgen van de Topdogtrainingen. Twee jongeren (6%) vinden dat deze vraag niet op hen van toepassing is.



Grafiek 7. Angsten

Veel jongeren geven aan dat ze sociale situaties minder eng vinden. Zo vinden veel jongeren "praten" (R13) en "met een groep zijn" (R7) minder eng. Er zijn ook jongeren die aangeven dat ze "tegen

onbekenden praten” (R31) en een “vraag stellen in de supermarkt” (35) minder eng zijn gaan vinden. Ook respondent 17 ervaart minder sociale angst, zij geeft aan: “Voel me rustiger in openbare ruimtes (voel me niet zo bekeken)”.

Hiernaast vinden een paar jongeren het op school minder eng om aan te geven wat ze zelf willen. Zo zegt respondent 33: “Ik kan beter dingen aangeven waar ik last van heb en er wordt beter naar mij geluisterd”. Ook zijn sommige jongeren op school “minder bang om gepest te worden” (R21) te worden.

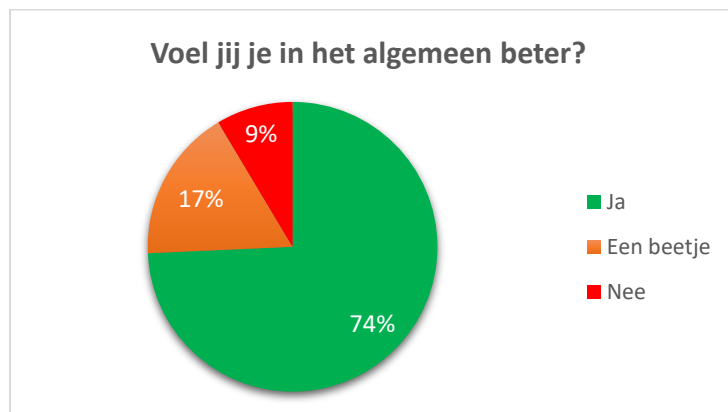
Hiernaast vinden sommige jongeren het minder eng om alleen ergens heen te fietsen. Voorbeelden waaruit dit blijkt zijn: “Fiets alleen naar school of spreek af met mama of papa onderweg” (R36) en “zelf fietsen naar hockey” (R6). Ook alleen naar de winkel gaan vinden sommige jongeren minder eng. Dit blijkt uit de volgende antwoorden: “Durf zelf broodje te kopen in ziekenhuis” (R36) en “boodschappen doe ik” (R9).

Tot slot zijn een paar jongeren na het volgen van de Topdogtrainingen “niet meer bang voor honden” (R15). Zo geeft respondent 34 aan: “Honden die op mij af komen vind ik nu minder eng”.

Aan de andere kant zijn er ook een paar jongeren die aangeven dat ze nog wel veel angsten hebben. Zij vinden het bijvoorbeeld “lastig om alleen in slaap te vallen of alleen naar boven te lopen” (R5) of zijn “bang om fouten te maken” (R37).

Stemming

In grafiek 8 is te zien dat 74% van de jongeren aangeeft zich na het volgen van de Topdogtrainingen in het algemeen beter te voelen. 17% voelt zich een beetje beter en 9% voelt zich niet beter na het volgen van de Topdogtrainingen.



Grafiek 8. Stemming

Veel jongeren voelen zich na het volgen van de Topdogtrainingen in het algemeen beter. Zij geven aan dat ze zich “vrolijker” (R20) en “vaker blij” (R33) voelen en dat ze “meer lachen” (R11).

Veel jongeren merken dat ze zich beter voelen aan dat ze “meer zin in school” (R37) hebben. Hiernaast geven sommige jongeren aan zich “meer ontspannen en zelfverzekerder” (R27) op school te voelen. Ook thuis merken jongeren dat ze meer ontspannen zijn. Zo voelt respondent 30 zich “relaxter”. Thuis merken jongeren ook dat ze zich beter voelen aan dat ze “minder boos” (R26) zijn. Respondent 36 zegt: “Ik mopper minder”.

Tot slot zijn er ook een paar jongeren die aangeven dat ze zich wel beter voelen, maar dat ze niet kunnen uitleggen waar ze dat aan merken. Zo antwoordt respondent 24: “Kan ik niet uitleggen”.

Zelfvertrouwen

Ongeveer de helft van de jongeren (53%) geeft aan meer in zichzelf te geloven wanneer ze iets gaan doen of aanpakken en een kwart (25%) geeft aan dat dit bij hen een beetje het geval is. Ongeveer een op de vijfde jongeren heeft niet meer zelfvertrouwen gekregen na het volgen van de Topdogtrainingen. Eén jongere vindt dat de vraag niet op hem van toepassing is. Hij geeft aan: “Ik geloof al in mezelf” (R15).



Grafiek 9. Zelfvertrouwen

Op school merken een aantal jongeren dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen aan dat ze nu zelf een stage plek durfden te zoeken. Een paar jongeren geven hiernaast aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen doordat het nu goed gaat op school. Voorbeelden van antwoorden waaruit dit blijkt zijn: “Ik maak projecten af zonder vroegtijdig af te haken” (R33) en “ik ga goed naar school” (R36).

Thuis merken aan aantal jongeren dat hun gevoelens meer durven te delen. Zo geeft respondent 5 aan: “Ik bespreek meer met mijn ouders. Bijvoorbeeld waar ik bang voor ben of last heb van mijn gedachten”.

Hiernaast geven veel jongeren aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen bij sport en hobby's. Zo geeft respondent 7 aan: “Bij de brandweer laten zien dat ik er ben” (R7).

Ook geven sommige jongeren aan dat ze merken dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen aan dat ze meer voor zichzelf op durven te komen. Respondent 20 antwoord: “Durf meer voor mezelf op te komen”.

Tot slot geeft respondent 3 aan dat ze aan de honden merkt dat ze meer zelfvertrouwen heeft gekregen. Zij antwoord: “door de honden die deden vaak wat ik zei”.

Aan de andere kant zijn er ook jongeren die niet meer zelfvertrouwen hebben gekregen. Respondent 12 geeft bijvoorbeeld zelf aan dat ze nog “veel bevestiging nodig” heeft. Respondent 18 gelooft ook nog niet meer in zichzelf, voor hem is het “nog steeds een drempel om een sport of vrijetijdsactiviteit op te pakken”.