

Weerbaarheidstrainingen

voor kinderen

die nieuw in Nederland zijn



Bram Tuk

Colofon

© Juli 2012, Pharos Kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door druk, fotokopie of microfilm of op een andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Deze publicatie beschrijft de uitvoering van de weerbaarheidstraining 'Kom op voor jezelf' op de taalschool Het Mozaïek te Utrecht door trainers van de GG&GD Utrecht. Aan deze beschrijving heeft Pharos achtergrondinformatie toegevoegd. De trainers/weerbaarheidsdocenten Gerd-Jan van der Tol en Yasmina Khaldi hebben het deel over de lessen gelezen en becommentarieerd.

Deze publicatie is tot stand gekomen met financiële steun van Kinderpostzegels Nederland en Skanfonds.

Met dank aan:

- De trainers/docenten weerbaarheid van de GG&GD Utrecht, Yasmina Khaldi en Gerd-Jan van der Tol
- De medewerkers van taalschool Het Mozaïek in Utrecht, in het bijzonder de leerkrachten Jenny Olsthoorn en Joke Abel
- Geerdien van der Hijden, Unithoofd Voorlichting en Training GG&GD Utrecht
- Marc de Vries en Mirjam Molenschot, medewerkers van de COA
- Pharos-collega's

Auteur

Bram Tuk, met medewerking van Janet Rodenburg

Eindredactie

Nel van Beelen

Meelezers

Yasmina Khaldi, Gerd-Jan van der Tol en Joke van Wieringen (Pharos)

Ontwerp omslag

Studio Casper Klaasse

Druk

A-D Druk, Zeist

Projectsecretariaat

Pharos

Arthur van Schendelstraat 620

Postbus 13318

3507 LH Utrecht

Telefoon 030 234 98 00

E-mail info@pharos.nl

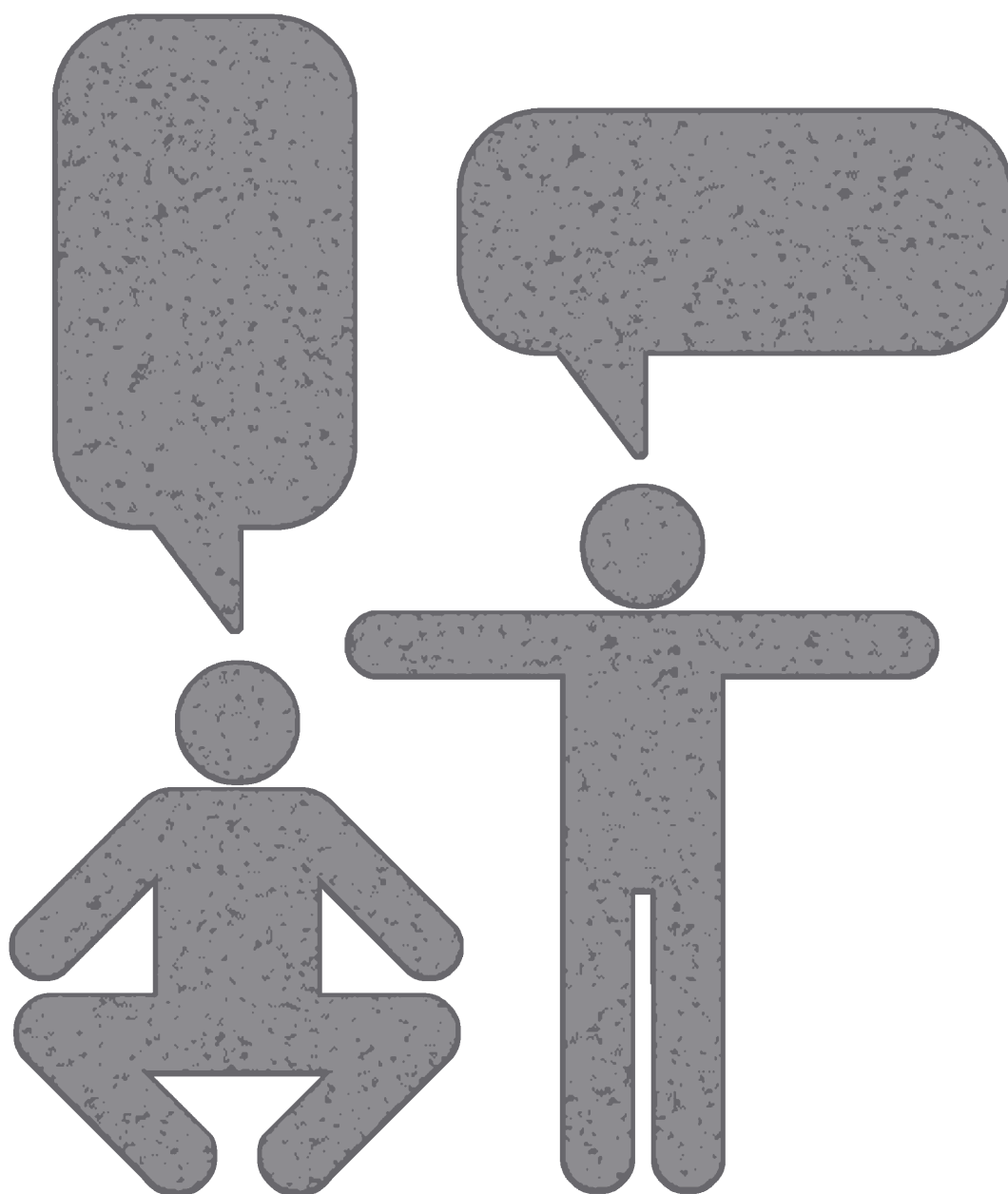
www.pharos.nl



Weerbaarheidstrainingen

voor kinderen

die nieuw in Nederland zijn



Bram Tuk

P H A R O S

Inhoudsopgave

1. Inleiding	6
<i>School ideaal voor weerbaarheidstrainingen</i>	<i>6</i>
<i>Bestaande weerbaarheidstrainingen bruikbaar voor nieuwkomers.....</i>	<i>7</i>
<i>Over deze publicatie.....</i>	<i>7</i>
Deel I Achtergronden van nieuwkomers en informatie over weerbaarheidstrainingen	9
2. Nieuwkomers op scholen voor eerste opvang.....	9
<i>Nederlands leren kerntaak.....</i>	<i>9</i>
<i>Grote aantallen nieuwkomers</i>	<i>9</i>
<i>Nieuwkomers sociaal-emotioneel kwetsbaar</i>	<i>10</i>
<i>Kindermishandeling bij nieuwkomers</i>	<i>11</i>
<i>Ouderbetrokkenheid</i>	<i>12</i>
3. Weerbaarheidsprogramma's voor jonge nieuwkomers	13
<i>Doelen van weerbaarheidsprogramma's.....</i>	<i>13</i>
<i>Weerbaarheidstrainingen niet hetzelfde als relationele en seksuele voorlichting</i>	<i>13</i>
<i>Ontwikkelingsfasen en individuele verschillen tussen kinderen in beeld</i>	<i>14</i>
<i>Bekende weerbaarheidsprogramma's.....</i>	<i>14</i>
<i>Weerbaarheidstrainingen voor kinderen in asielzoekerscentra</i>	<i>15</i>
<i>Voorbeeld 1: AZC Oisterwijk</i>	<i>15</i>
<i>Voorbeeld 2: AZC Dronten</i>	<i>15</i>
Deel II De weerbaarheidstraining voor nieuwkomers in de praktijk	17
4. Pilot van de weerbaarheidstraining	17
<i>Taalschool Het Mozaïek en haar leerlingen.....</i>	<i>17</i>
<i>De klas.....</i>	<i>18</i>
<i>Herkomst.....</i>	<i>18</i>
<i>Leerlingen</i>	<i>18</i>
<i>De ruimtes voor de training</i>	<i>18</i>
<i>Werkvormen</i>	<i>18</i>
<i>Taal en cultuur</i>	<i>19</i>
5. Leerpunten	20
<i>Draagvlak.....</i>	<i>20</i>
<i>Taalbeheersing.....</i>	<i>20</i>
<i>Ouderbetrokkenheid</i>	<i>21</i>
<i>Selectie onderwerpen</i>	<i>21</i>

6. De weerbaarheidlessen	22
Les 1: Kennismaking, Ja-, Nee- en Twijfel-gevoelens.....	23
Les 2: Trots zijn op jezelf, schop-afweeroefening, gevoelens uitbeelden	26
Les 3: Grenzen herkennen en afweeroefeningen	29
Les 4: Fysieke spelen en oefeningen, blindemannetje, bespreking dvd over kindermishandeling.....	32
Les 5: Opkomen voor jezelf en grenzen bewaken	36
Les 6: Slierttikkertje, binnen-buiten oefening, de slang	40
Les 7: Van de tafel vallen, oefening ijzeren balk	43
Les 8: Kindermishandeling, lastiggevalen in de bus.....	45
Les 9: Tas afpakken, preventie van alcoholmisbruik en seksuele intimidatie	49
Les 10: Evenwichtsoefening, plankje doormidden slaan, preventie seksuele intimidatie.....	52
Het examen	55
Bijlage 1 Formulier voor intake	56
Bijlage 2 Informatie over de dvd Kindermishandeling.....	58
Bijlage 3 Artikel in JSW	59
Literatuur	63

1. Inleiding

Kinderen die nieuw in Nederland zijn, vormen de eerste jaren na aankomst een kwetsbare groep. Zij gaan naar scholen voor het eerste opvangonderwijs, die verspreid zijn over het hele land. Een klein deel van die scholen staat op de terreinen van asielzoekerscentra. Op de basisscholen zitten ieder jaar ongeveer 10.000 leerlingen. Het grootste deel daarvan kan worden ingedeeld in een van vier categorieën:

asielzoekerskinderen, kinderen uit Oost- en Midden-Europese landen, kinderen uit niet-westerse landen die samen met een ouder (meestal hun moeder) en een Nederlander een nieuw gezin vormen (gezinsvorming) en kinderen die in Nederland met eerder gearriveerde familieleden herenigd worden. De leerlingen leren meestal snel Nederlands, maar gevoelens van heimwee, het wennen aan Nederland en het missen van vriendjes en familieleden spelen hun parten. Als ouders lang moeten wachten op een verblijfsvergunning of hard moeten werken om het hoofd boven water te houden, gaat dat soms ten koste van de steun die zij hun kinderen kunnen bieden.

Hoewel deze kinderen zeer veerkrachtig en sociaal kunnen zijn, blijkt uit onderzoek dat zij in vergelijking met andere kinderen in Nederland minder sterk in hun schoenen staan (Pourfakhrian, 2009). Dat maakt hen extra kwetsbaar voor pesten en misbruik. Doordat het bestaan in Nederland hun ouders vaak veel stress oplevert, is ook de kans op kindermishandeling iets groter dan bij andere allochtone en autochtone kinderen. Dit roept de vraag op wat de Nederlandse samenleving daaraan kan doen. Pharos heeft, gefinancierd door Kinderpostzegels Nederland en het Skanfonds, een aantal projecten uitgevoerd en beschreven die als doel hebben de kans op kindermishandeling van met name asielzoekerskinderen te verkleinen. Dit boekje over weerbaarheidstrainingen voor jonge nieuwkomers maakt hier deel van uit. Het is gebaseerd op de uitvoering van de weerbaarheidstraining 'Kom op voor jezelf' op de taalschool Het Mozaïek in Utrecht door twee trainers van de GG&GD Utrecht in het schooljaar 2011-2012.

School ideaal voor weerbaarheidstrainingen

Het doel van een weerbaarheidstraining¹ is kinderen zowel mentaal als fysiek weerbaarder te maken, door ze te leren voor zichzelf op te komen en bedreigende situaties het hoofd te bieden. Kinderen leren door dergelijke trainingen weerstand te bieden tegen sociale druk, pesten en (seksueel) misbruik.

Er is geen betere setting voor weerbaarheidstrainingen aan jonge nieuwkomers dan de school:

- Deze trainingen hebben het grootste effect als kinderen alle bijeenkomsten volgen en zo min mogelijk verzuimen. Dat kan het best op school. Iedere andere setting voor dergelijke trainingen, of het nu een buurthuis of een asielzoekerscentrum is, loopt het risico van grote uitval.
- Nog belangrijker is dat kinderen in de trainingsperiode ook tijdens hun gewone lessen kunnen oefenen met weerbaarheid, mits leerkrachten daar aandacht aan besteden. Dat geldt zeker voor kinderen die heel kort in Nederland zijn, zo leert de ervaring in asielzoekerscentra. Maar ook bij andere nieuwkomers kunnen leerkrachten zorgen dat kinderen de 'moeilijke' onderwerpen beter gaan begrijpen. Als leerkrachten, zoals bij deze trainingen gebruikelijk is, zelf aanwezig zijn bij de lessen, begrijpen zij de achtergronden van een weerbaarheidstraining beter. Ze kunnen het gedrag van 'hun' kinderen vaak beter duiden en eerder eventuele problemen bij hen signaleren.
- Weerbaarheidstrainers die nog onbekend zijn met deze doelgroep zullen vaak niet in de gaten hebben wanneer leerlingen hun opdrachten niet begrijpen. Leerkrachten kunnen de trainers bijsturen of aanvullen.

¹ Weerbaarheidsprogramma, weerbaarheidslessen en weerbaarheidstrainingen zijn termen die door elkaar gebruikt worden. Dat geldt ook voor weerbaarheidstrainer en weerbaarheidsdocent.

Bestaande weerbaarheidstrainingen bruikbaar voor nieuwkomers

Bekende weerbaarheidstrainingen zijn de Marietje Kessels Projecten, Weerbaarheid in het basisonderwijs (WIBO), Kom op voor jezelf en Rots en Water. Maar dergelijke trainingen worden voor asielzoekerskinderen en andere nieuwkomers nog zeer beperkt gebruikt.

In Utrecht wordt 'Kom op voor jezelf' (GG&GD Utrecht, 2011), een training gebaseerd op het Marietje Kessels Project, meer dan vijftig keer per jaar gegeven. De Marietje Kessels Projecten worden met name in de regio Tilburg op grote schaal uitgevoerd. Ze zijn goed beschreven en volgens het Nederlands Jeugdinstituut 'theoretisch effectief' (zie ook hoofdstuk 3). De Utrechtse training heeft ook elementen van Rots en Water en alcoholvoorlichting. Kom op voor jezelf is uitgetoetst in een nieuwkomersklas in eerste opvangschool Het Mozaïek in Utrecht. Een school waarop ook kinderen uit het asielzoekerscentrum zitten.

Twee Pharos-medewerkers hebben de lessen geobserveerd en samen met alle betrokkenen geëvalueerd. Deze weerbaarheidstraining bleek volgens de leerkrachten, de trainers en de observatoren ook voor deze nieuwkomers goed geschikt. De thema's van de lessen zijn net zoals voor Nederlandse kinderen belangrijk, maar zoals tijdens de lessen bleek, zijn er veel onderwerpen waar zij minder vanaf weten dan Nederlandse kinderen. Omdat zij vergeleken met veel Nederlandse kinderen kwetsbaarder zijn is het, ook volgens de betrokken leerkrachten, des te belangrijker dat zij leren praten over onderwerpen als kindermishandeling en seksuele intimidatie. De ervaring was dat de leerlingen, op een enkel moment na, met veel interesse ingingen op de vaste onderwerpen. Ook de fysieke oefeningen sloegen erg aan. Wel bleek dat een dergelijke training enerzijds een behoorlijke beheersing van het Nederlands vraagt. En dat anderzijds trainers en leerkrachten intensiever dan gebruikelijk zullen moeten samenwerken om te zorgen dat de leerlingen alle onderdelen goed begrijpen en de training vergelijkbare effecten heeft als bij andere kinderen die dergelijke trainingen volgen. Dat staat uitgebreider beschreven bij het praktijkdeel in deel II van dit boekje.

In enkele asielzoekerscentra worden ook weerbaarheidstrainingen uitgevoerd. Die vragen heel veel aanpassing. Dat blijkt uit de gesprekken met COA-medewerkers die hierover gesproken zijn in het kader van dit project. De meest en langst gebruikte weerbaarheidstraining, gebaseerd op Rots en Water, wordt uitgevoerd in nauwe samenwerking met de basisschool in het betrokken centrum.

Op basis van observaties tijdens de uitvoering in Utrecht, gesprekken met de trainers en leerkrachten tussendoor en de evaluatie van de training door de leerkrachten en trainers is de conclusie dat het Utrechtse programma Kom op voor jezelf goed bruikbaar is voor nieuwkomers, mits zij al behoorlijk Nederlands spreken. Daarbij is het belangrijk dat weerbaarheidstrainers ervaren zijn of worden om met leerlingen te werken die slecht Nederlands spreken en heel veel verschillende achtergronden hebben. Dat kunnen zij in de praktijk leren en voor een klein deel uit dit boekje. Hoogstwaarschijnlijk zijn ook andere elders in Nederland gebruikte weerbaarheidstrainingen bruikbaar, omdat ze onderling veel overeenkomsten hebben.

Over deze publicatie

Dit boekje is bedoeld voor:

1. Ervaren weerbaarheidstrainers, die voor het eerst met nieuwkomersleerlingen werken en zich daarop willen voorbereiden. Zij vinden in dit boekje informatie over de achtergronden van deze leerlingen en krijgen door de praktijkbeschrijvingen een beeld van de mate waarin zij hun eigen training aan moeten passen aan deze doelgroep.
2. Medewerkers van eerste opvangscholen die overwegen om een weerbaarheidstrainer in te schakelen. Met dit kijkje in de keuken leren zij wat voor soort oefeningen leerlingen doen en wat zo'n training de kinderen oplevert. Ook krijgen ze een beeld van de tijdsinvestering en de organisatie van een weerbaarheidstraining.

Dit boekje biedt dus geen methodiekbeschrijving. Weerbaarheidstrainers beschikken zelf over dergelijke methoden en die hoeven maar beperkt aangepast te worden. De informatie is ook niet bedoeld om leerkrachten van de basisschool te leren hoe zij dit soort trainingen uit kunnen voeren. Dat valt niet uit een boekje leren.

Het eerste deel gaat over de achtergronden van de kinderen die als nieuwkomers in Nederland komen, en het onderwijssysteem voor nieuwkomers. Een kort overzicht van weerbaarheidstrainingen in Nederland wordt gegeven en de stand van zaken rond weerbaarheidstrainingen in asielzoekerscentra wordt beschreven. Het tweede deel geeft een beeld van de uitgevoerde lessen op eerste opvangschool Het Mozaïek in Utrecht.

Deel I Achtergronden van nieuwkomers en informatie over weerbaarheidstrainingen

2. Nieuwkomers op scholen voor eerste opvang²

Dit hoofdstuk is bedoeld om een beeld te geven van nieuwkomers en de onderwijssetting. Het gaat over de organisatie van het onderwijs aan nieuwkomers en geeft informatie over de achtergronden van de verschillende groepen kinderen die gebruikmaken van deze scholen. Ook wordt beschreven waarom juist deze kinderen kwetsbaar zijn, bijvoorbeeld voor kindermishandeling en waarom weerbaarheidstrainingen daarom nuttig zijn. Ook ouderbetrokkenheid komt ter sprake.

Ieder jaar komen duizenden kinderen naar Nederland die hier voor het eerst naar een Nederlandse school gaan. Het gaat daarbij meestal om asielzoekerskinderen, kinderen uit Midden- en Oost-Europa, of kinderen uit niet-westerse landen die samen met een ouder (meestal een moeder) en een Nederlander een nieuw gezin vormen (gezinsvormers). Ook zijn er altijd kinderen die in het kader van gezinshereniging naar Nederland komen. Bijvoorbeeld kinderen van vluchtelingen die in eerste instantie bij familie in het herkomstland verbleven.

Het grootste deel van de jonge nieuwkomers in Nederland volgt het zogeheten eerste opvangonderwijs. Een uitzondering zijn kinderen van hoogopgeleide westerse ouders die direct naar het reguliere onderwijs gaan of naar internationale scholen voor expats. In kleine plaatsen waar geen school is met faciliteiten voor eerste opvang worden kinderen soms direct in een klas met autochtone kinderen geplaatst. Voor alle kinderen in Nederland geldt een leerplichtwet, dus ook deze nieuwkomers moeten naar school, inclusief asielzoekerskinderen en kinderen van ouders die geen verblijfsvergunning hebben.

Soms, zoals in de grote steden, gaan jonge nieuwkomers naar aparte eerste opvangscholen. Wanneer die niet beschikbaar zijn, bieden kleine groepjes, aparte klassen of kleine afdelingen op reguliere scholen deze vorm van onderwijs. Voor asielzoekerskinderen in de basisschoolleeftijd is de school soms op het terrein van het asielzoekerscentrum. Het gaat dan altijd om een dependance van een basisschool in de buurt.

Nederlands leren kerntaak

Als een leerling uit het buitenland op een Nederlandse school komt, zal hij zo snel mogelijk moeten gaan functioneren in het reguliere onderwijs. De leerling wordt daarom in het eerste opvangonderwijs ingevoerd in de vakken van de basisschool en moet zich sociaal en emotioneel thuis gaan voelen in de nieuwe situatie. Het leren van de Nederlandse taal vormt hiervoor de basis. Taalverwerving vormt het grootste deel van het onderwijsprogramma. Er wordt in kleine groepen gewerkt; vaak gaat het om niveaugroepen.

Grote aantallen nieuwkomers

Er zijn ongeveer 10.000 leerlingen in de basisschoolleeftijd die eerste opvangonderwijs krijgen. Daarvan zijn er ruw geschat 4.000 korter dan een jaar in Nederland. Ongeveer een derde van de kinderen is kind van asielzoekers. Er zijn nieuwkomersscholen waar (bijna) alleen asielzoekerskinderen onderwijs volgen, maar er zijn ook scholen voor nieuwkomers zonder een enkel asielzoekerskind, bijvoorbeeld in plaatsen waar geen asielopvang (meer) is. Een grote groep kinderen maakt meerdere jaren gebruik van het eerste opvangonderwijs. Hierna volgt een beschrijving van de vier belangrijkste categorieën leerlingen.

² Het grootste deel van deze informatie komt van de website van LOWAN, de belangenorganisatie voor scholen voor nieuwkomers (www.lowan.nl) en uit een artikel verschenen in *Didactief* (Barneveld, 2011).

Asielzoekers- en vluchtelingenkinderen

De laatste jaren komen er jaarlijks rond de 11.000 asielzoekers naar Nederland. In het verleden waren die aantallen veel groter. Ongeveer een kwart van hen is minderjarig. De opvang van asielzoekerskinderen en hun ouders die in opvangcentra wonen valt onder de verantwoordelijkheid van het Centraal Orgaan opvang asielzoekers (COA). Als gevolg van de asielprocedure verhuizen kinderen enkele keren van centrum naar centrum. Door wisselende aantallen asielzoekers en organisatorische veranderingen sluiten centra soms, met als gevolg dat kinderen nog vaker moeten verhuizen.

Per jaar komen er ook enkele honderden kinderen van zogeheten uitgenodigde vluchtelingen naar Nederland. Dat zijn kinderen die zich met hun ouders na een lang verblijf in buitenlandse vluchtelingenkampen in Nederland mogen 'hervestigen'. Het gebeurt regelmatig dat niet alle kinderen uit één gezin in Nederland wonen. Die kinderen komen later in het kader van gezinshereniging.

Kinderen die als asielzoeker of vluchteling naar Nederland zijn gekomen, hebben te maken gehad met negatieve ervaringen die tot stress kunnen leiden, vooral als het vertrek uit het land van herkomst gedwongen en onaangekondigd is geweest. Soms hebben ze te maken gehad met fysiek geweld, vluchtervaringen, verlies en ontworteling, slechte leefomstandigheden en onvoldoende ouderlijke zorg (Van Wieringen & Tuk, 2011). Hoewel de verblijfsduur in asielzoekerscentra aan het afnemen is, is het voor kinderen en hun ouders een onzekere periode. Ouders zouden hun kinderen moeten kunnen ondersteunen en psychologische bescherming bieden. Maar met name moeders die zelf ernstige psychische problemen hebben en alleen hun kinderen moeten opvoeden zijn daar minder toe in staat (Wiegiersma et al., 2011).

Midden- en Oost-Europese kinderen

Kinderen uit Midden- en Oost-Europa komen voornamelijk uit Polen, Bulgarije, Roemenië, Litouwen, Hongarije, Letland, Slowakije, Estland, Tsjechië en Slovenië (Dauphin & Van Wieringen, 2012). Het is niet bekend hoeveel kinderen uit deze regio jaarlijks in het eerste opvangonderwijs instromen. De toename van Midden- en Oost-Europeanen in Nederland is het gevolg van de uitbreiding van de Europese Unie (EU) in 2004 en 2007. Mensen uit de nieuwe EU-lidstaten hebben sinds enkele jaren de mogelijkheid om in Nederland te komen wonen. Velen hebben die stap genomen en zijn als (arbeids)migranten naar Nederland gekomen, alleen of met hun gezin.

Er zijn aanwijzingen dat een deel van de Midden- en Oost-Europese kinderen veel moeite heeft om te wennen aan het leven in Nederland, maar veel onderzoek is er niet naar hen gedaan. Een kleinschalig onderzoek in het eerste opvangonderwijs (Pourfakhrian, 2009) bevestigt dat deze leerlingen vergeleken met andere kinderen in Nederland kwetsbaarder zijn. Leerkrachten zijn van mening dat deze kinderen in Nederland een lastige start maken. Zij wijten dat deels aan de slechte sociale omstandigheden, zoals gebrekkige huisvesting en aan ouders die veel en lange werkdagen maken.

Kinderen die in het kader van gezinsvorming komen

Nederland telde in 2003 al ongeveer 27.000 echtparen waarvan een van de partners afkomstig is uit Polen, de voormalige Sovjet-Unie, voormalig Tsjecho-Slowakije, Brazilië, Colombia, de Filipijnen of Thailand (CBS 2003). Actuele cijfers zijn niet aanwezig. Bij bijna twee derde van deze paren is de man autochtoon en komt de vrouw uit het desbetreffende land. Deze landen worden daarom ook wel bruidendonorlanden genoemd. Zij kunnen in drie groepen worden ingedeeld: Midden- en Oost-Europa (Polen, de voormalige Sovjet-Unie en voormalig Tsjecho-Slowakije), Zuid-Amerika (Brazilië en Colombia) en Azië (Thailand en de Filipijnen). Op de langere termijn gaat het volgens het CBS om huwelijken met hoge percentages echtscheidingen. Of vooral huwelijken waarin kinderen met hun moeder meekwamen naar Nederland eindigen in scheiding is niet bekend. Wel komt uit eerdergenoemd onderzoek naar voren dat voor kinderen uit Midden- en Oost-Europese landen het wennen aan Nederland en vooral het wennen aan een nieuwe gezinssituatie moeilijk is (Pourfakhrian, 2009). Maar heel goed zijn deze kinderen nog niet in beeld gebracht.

Nieuwkomers sociaal-emotioneel kwetsbaar

Nieuwkomers zijn kwetsbaar, maar ook zeer veerkrachtig (Tuk, 2011). Ouders spelen de belangrijkste rol bij de ontwikkeling van hun kinderen en bepalen ook mede de veerkracht van hun kinderen. Door migratie in het

algemeen, maar zeker door gedwongen migratie vanwege slechte economische omstandigheden en/of politiek en oorlogsgeweld, komt de opvoeding en verzorging van kinderen wel onder druk te staan. Hoewel ouders van nieuwkomers, net zoals andere ouders, het beste voor hebben met hun kinderen, lukt het hen niet altijd om hun kinderen adequaat te ondersteunen. Bijvoorbeeld omdat zij de gezondheids- en welzijnsvoorzieningen onvoldoende kennen. Ouders in asielzoekerscentra hebben soms zelf veel psychische klachten, waardoor zij onvoldoende aandacht aan hun kinderen besteden. Ouders van nieuwkomers uit Oost- en Midden-Europa zorgen, doordat zij te druk zijn met werken, niet altijd voldoende voor hun kinderen. Kortom, er is reden genoeg om bij jonge nieuwkomers extra aandacht te besteden aan hun problemen en te proberen hun veerkracht en weerbaarheid te vergroten.

School speelt een belangrijke rol bij de signalering van problemen en ondersteuning van kwetsbare leerlingen. Omdat docenten de kinderen dag in dag uit zien en vaak een vertrouwensband met hen hebben, merken zij gezondheidsproblemen en ontwikkelingsachterstanden soms als eersten op. Eerste opvangscholen besteden daarom al veel aandacht aan de zorg voor hun leerlingen. Bijvoorbeeld door kinderen regelmatig in een zorgadviesteam te bespreken, of door deel uit te maken van een multidisciplinair overleg (MDO) op een asielzoekerscentrum. Ook zijn er scholen die creatief therapeuten in dienst hebben. Weerbaarheidsprogramma's passen dus goed bij deze scholen.

Kindermishandeling bij nieuwkomers

Definitie

'...elke vorm van voor een minderjarige bedreigende of gewelddadige interactie van fysieke, psychische of seksuele aard, die de ouders of andere personen ten opzichte van wie de minderjarige in een relatie van afhankelijkheid of van onvrijheid staat, actief of passief opdringen, waardoor ernstige schade wordt berokkend of dreigt te worden berokkend aan de minderjarige in de vorm van fysiek of psychisch letsel' (Wet op de Jeugdzorg, artikel 1, lid m).

Volgens bovenstaande definitie gaat kindermishandeling niet alleen over lichamelijk geweld. Ook fysieke en emotionele verwaarlozing is een vorm van kindermishandeling. Ouders zijn zich er niet altijd bewust van dat zij hun kind verwaarlozen en dus mishandelen. Een andere vorm van kindermishandeling is mishandeling door leeftijdgenoten, bijvoorbeeld pesten of seksuele intimidatie.

De kans dat nieuwkomerskinderen slachtoffer worden van kindermishandeling lijkt aanmerkelijk groter dan bij andere kinderen (Tuk, 2011). Dat vinden leerkrachten in het eerste opvangonderwijs ook (Tuk & Dauphin, 2012). Kindermishandeling ontstaat door risicofactoren als alleenstaand (jong) moederschap, sociaal isolement, armoede en ouders die zelf slachtoffer zijn geweest van kindermishandeling. Asielzoekers, vluchtelingen, maar ook mensen uit Midden- en Oost-Europa leven vaak in stressvolle situaties. Het risico op kindermishandeling wordt daardoor groter. Het gaat dan bijvoorbeeld om verwaarlozing of overbelasting van kinderen. Nieuwkomers komen daarnaast vaak uit landen waar het – net zoals in Nederland in het begin van de vorige eeuw – normaal is dat kinderen soms hard worden aangepakt.

Huiselijk geweld en kindermishandeling komen in migrantengezinnen vaker voor dan in autochtone gezinnen. Bij gezinnen van Afrikaanse en Oost-Europese oorsprong zou kindermishandeling het vaakst voorkomen (Euser, 2009). Kinderen uit deze gezinnen zullen mishandeling vermoedelijk niet snel melden. Enerzijds omdat ze soms een hardere opvoeding gewend zijn, maar ook omdat zij zich loyaal opstellen naar hun ouders, die het immers moeilijk hebben.

Weerbaarheidstrainingen voor kinderen, zoals de hierna beschreven training, besteden meestal expliciet aandacht aan kindermishandeling binnen en buiten het gezin. Het doel is behalve het weerbaarder maken van kinderen ook dat trainers en leerkrachten tijdens of na de training eerder gevallen van kindermishandeling signaleren. Door zoals in 'Kom op voor jezelf' kinderen bewust te maken van de hulpverleningsmogelijkheden zoals de Kindertelefoon, is de verwachting ook dat zij eerder hulp zullen zoeken.

Ouderbetrokkenheid

Van basisscholen met veel migrantenleerlingen is bekend dat migrantenouders vaak erg positief zijn over de leerkrachten (Booijink, 2007). Zij zouden graag intensiever bij de school betrokken willen worden. Ook hebben ze vaak hoge verwachtingen van het onderwijs. Dat geldt ook voor vluchtelingenouders. Nieuwkomers zijn zich bewust van hun eigen marginale positie en projecteren daarom al hun wensen op positieverbetering van hun kinderen. Voor scholen met nieuwkomers is ouderbetrokkenheid en/of -participatie echter nog geen vanzelfsprekendheid.

Ondanks de hoge verwachtingen is er een aantal hindernissen voor betrokkenheid met de school van hun kinderen:

- Ouders komen vaak uit landen waar school en thuis twee geheel gescheiden circuits zijn en waar leerkrachten en scholen als autoriteiten gezien worden, waartoe je wat afstand moet bewaren. Ze zijn vaak niet gewend om bij het onderwijs van hun kinderen betrokken te worden.
- Ouders verwachten van de school dat deze instelling de cognitieve prestaties van hun kinderen stimuleert. Andersoortige activiteiten zoals een weerbaarheidstraining zullen daarom niet vanzelfsprekend hun interesse hebben.
- Veel ouders zijn zelf laag opgeleid en spreken zelf geen of slecht Nederlands. Dat brengt gêne met zich mee en verlegenheid. Leerlingen schamen zich om diezelfde reden soms voor hun ouders.
- Niet alle vaders zijn actief betrokken bij de opvoeding van hun kinderen.
- Het sociale netwerk van moeders kan klein zijn. Een oppas regelen om overdag op school een gesprek te hebben met een leerkracht kan soms lastig zijn.
- Ook armoede, druk met werk zijn of alleen een gezin draaiende moeten houden, zijn redenen waarom ouders soms weinig contact hebben met de school. Andere oorzaken zijn: niet mobiel zijn en niet durven of kunnen reizen naar een verder weg gelegen school.
- Tot slot kunnen een slechte psychische gezondheid, problemen met de verblijfsvergunning of asielaanvraag, of het gevoel hebben geen deel uit te maken van de Nederlandse samenleving redenen zijn van gebrekkige ouderparticipatie.

De hiergenoemde oorzaken kunnen ook betekenen dat ouders tijdelijk niet voldoende aandacht voor de ontwikkeling van hun kinderen hebben. Kinderen begrijpen intuïtief vaak goed waarom ouders 'op afstand blijven'. Toch is het goed om wel bij de kinderen na te gaan hoe zij dat zelf ervaren. Dat soort gesprekjes zijn ondersteunend voor de kinderen, die zich soms bewust zijn van de druk van school en het onvermogen of de onwil van hun ouders.

Een indirecte manier om ouders wel te 'betrekken' is, niet alleen bij deze les maar regelmatig, bij de kinderen na te gaan of zij wat ze tijdens de training leren ook (kunnen en willen) delen met hun ouders en andere familieleden. Kinderen kunnen elkaar soms tips geven hoe dat te doen. Soms blijken oma's, broers, zussen en andere familieleden voor de kinderen (bijna) net zo belangrijk als hun ouders.

3. Weerbaarheidsprogramma's voor jonge nieuwkomers

Doelen van weerbaarheidsprogramma's³

Met een weerbaarheidsprogramma/weerbaarheidstraining worden kinderen zowel mentaal als fysiek weerbaarder, doordat ze leren voor zichzelf op te komen en bedreigende situaties het hoofd te bieden. Kinderen worden weerbaarder tegen sociale druk, tegen pestgedrag en tegen (seksueel) misbruik door volwassenen en kinderen. Meestal krijgen de jongens en de meisjes deze trainingen tegelijkertijd, maar wel seksegescheiden. Op deze manier sluiten de weerbaarheidsdocenten aan bij verschillende interesses en leerstijlen van jongens en meisjes. Het aantal lessen varieert van 8 tot 12.

Globaal hebben deze trainingen de volgende doelen:

- leren dat je – als kind – het recht hebt te beschikken over je eigen lichaam
- leren hoe je op een duidelijke manier 'nee' kan zeggen tegen anderen
- leren herkennen van potentiële misbruksituaties
- leren volwassenen in te schakelen als dat nodig is

Websites waar betrouwbare informatie over weerbaarheidstrainingen te vinden is zijn www.weerbaarheid.nu van het landelijk kennisinstituut MOVISIE en www.keuzegidsweerbaarheid.nl van het APS. Op www.leraar24.nl staat een inspirerend filmpje over de Marietje Kessels Projecten en over seksuele vorming op de basisschool. Er zijn steden waar een lange traditie bestaat met weerbaarheidstrainingen, zoals Tilburg, Utrecht en Zwolle. De meeste regionale GGD'en hebben een overzicht van de aanbieders. Scholen met nieuwkomers kunnen via de GGD op zoek gaan naar een weerbaarheidskursus.

Weerbaarheidstrainingen niet hetzelfde als relationele en seksuele voorlichting

Weerbaarheidstrainingen vervangen niet de relationele en seksuele voorlichting. In een training als 'Kom op voor jezelf' wordt wel expliciet aandacht gegeven aan het voorkomen van ongewenste seksuele contacten. Net zoals andere kinderen in Nederland moeten nieuwkomers hierover geïnformeerd worden. Maar seksualiteit is zo veel meer dan deze negatieve aspecten. Het zou erg jammer zijn als de eerste informatie die deze kinderen op school over dit onderwerp krijgen hen vooral angstig zou maken. Mede daarom is relationele en seksuele voorlichting voorafgaand of parallel aan de training gewenst. Als die basis gelegd is, begrijpen kinderen dit deel van de lessen beter. Als bijlage is het artikel 'Over kriebels, vinders, ja- en neegevoelens: seksuele vorming en weerbaarheid in de klas' (Cense & Tuk, 2012) opgenomen. Dit artikel is geschreven voor het reguliere onderwijs, beschrijft uit welke elementen relationele en seksuele informatie bestaat en verwijst naar websites.

Seksuele voorlichting voor jonge nieuwkomers zal sterk aangepast moeten worden aan het taalniveau en rekening moeten houden met religieuze en culturele achtergronden en opvattingen van de kinderen en hun ouders. Voor adolescenten-nieuwkomers is daarvoor *Wijzer in de liefde* (GGD Nederland, 2007) ontwikkeld, een draaiboek met lessen seksuele voorlichting en seksuele vorming.

³ Deze tekst komt voor het grootste deel uit 'Over kriebels, vinders, ja- en neegevoelens: seksuele vorming en weerbaarheid in de klas', een artikel in *JSW, vakblad voor basisonderwijs, speciaal onderwijs en opleiding* (Cense & Tuk 2012). Zie bijlage 3.

Ontwikkelingsfasen en individuele verschillen tussen kinderen in beeld

Weerbaarheidstrainingen zijn het meest effectief voor kinderen van 10 tot 12 jaar. Kinderen van deze leeftijd kunnen reflecteren op eigen gedrag en staan open voor het aanleren van nieuw gedrag. Hun leefwereld komt dichterbij die van de volwassenen en met de adolescentie in aantocht zullen ze ook onderwerpen als seksualiteit en seksueel geweld beter bevatten. Wel zijn de individuele verschillen erg groot. Om rekening te houden met die verschillen is het belangrijk dat leerkracht en weerbaarheidsdocent al tijdens de voorbespreking stilstaan bij de ontwikkelingsfase van ieder individueel kind. Tijdens de lessen betekent dat ook dat ernst en spel afwisselend de boventoon moeten voeren. Er komen ernstige onderwerpen voorbij, maar het dienen ook leuke en speelse lessen te blijven.

In nieuwkomersklassen kunnen leeftijden binnen een groep feitelijk erg verschillen:

- Niet alle nieuwkomersscholen zijn groot genoeg om acht groepen te hebben. Dus zijn er soms combinatiegroepen.
- Er zijn scholen waar kinderen gedeeltelijk op niveau geselecteerd zijn. Dan kunnen er jongere en oudere kinderen samen in een klas zitten.
- Omdat kinderen tijd verliezen om Nederlands te leren, zijn ze bij de overstap naar het voortgezet onderwijs in vergelijking met autochtone kinderen gemiddeld ouder. Dat is zeker het geval als ze op latere leeftijd naar Nederland kwamen. Hierdoor zitten jongere kinderen die al eerder goed Nederlands leerden spreken soms bij oudere klasgenoten in een klas.
- Meisjes lopen qua lichamelijke en geestelijke ontwikkeling voorop. Daarom is het belangrijk om deze training, zoals gebruikelijk is, in aparte jongens- en meisjesgroepen te doen.

Bekende weerbaarheidsprogramma's

Een van de bekendste trainingen is het Marietje Kessels Project, ontwikkeld in Tilburg. De Marietje Kessels Projecten worden door het hele land uitgevoerd door trainers die hiervoor opgeleid zijn. Door groepsgesprekken, fysieke (zelfverdedigings)oefeningen, rollenspelen en opdrachten leren de kinderen situaties van machtsmisbruik te herkennen. Ze werken op het raakvlak van sport en beweging en sociale vaardigheden. Ze leren in ongewenste of onveilige situaties adequaat te reageren en op tijd om hulp te vragen. Maar deze methodes werken ook goed tegen pesten. Het is een methode die zeer gedetailleerd beschreven is (Van Helvoort & Clarijs, 1999).

Ook het in Groningen ontwikkelde programma Weerbaarheid in het basisonderwijs (WIBO) bouwt voort op deze methodiek. Weerbaarder maken tegen machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag is een belangrijke doelstelling.

Het weerbaarheidsprogramma Rots en Water komt oorspronkelijk uit Australië en wordt landelijk met name door particuliere trainers uitgevoerd. Het Rots & Water Instituut is verantwoordelijk voor de verspreiding van het programma en traint deze trainers. Kinderen leren er eveneens mentale en sociale vaardigheden.

In Utrecht wordt ieder jaar op een groot aantal scholen gewerkt met Kom op voor jezelf. In dat programma zitten ook elementen van Rots en Water en gezondheidsvoorlichting over alcohol.

Kom op voor jezelf

Kom op voor jezelf is de weerbaarheidstraining van de GG&GD Utrecht. Tijdens Kom op voor jezelf leren de kinderen op een passende manier voor zichzelf op te komen met respect voor de ander. Het is voor een zeer groot gedeelte identiek aan het Marietje Kessels Project (MKP). De training bestaat uit twaalf lessen van één uur en een ouderavond. De lessen worden onder schooltijd gegeven aan leerlingen van groep 7 of 8 (of groep 7/8) van het primair onderwijs. De meisjes en jongens worden in twee groepen gesplitst. Bij de lessen is een leerkracht van de school aanwezig. In alle lessen en lesonderdelen zitten drie aspecten: denken én voelen én handelen.

De lesonderdelen zijn: groepsgesprekken, fysieke (zelfverdedigings)oefeningen, rollenspelen, vertrouwens- en samenwerkingsspelletjes en een (huis)werkschrift. Er zitten ook elementen in van de Rots en Water-methodiek en voorlichting over alcohol. Met behulp van de fysieke methodieken leren kinderen om letterlijk en

figuurlijk stevig te staan, hun eigen kracht en rust te ervaren en richting te geven aan hun handelen. Ongeveer halverwege de training is er een ouderavond en de training wordt afgesloten met een examenles. De ouders krijgen voor de ouderavond en de examenles een uitnodiging van de school.

Effecten van weerbaarheidstrainingen

Marietje Kessels Projecten (MKP) en Rots en Water staan beide beschreven in de databank voor Effectieve jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI, www.nji.nl). Beide programma's zijn theoretisch effectief, maar MKP wordt hoger geclassificeerd. De reden is dat het onderzoek naar de effecten van Rots en Water volgens het NJI minder betrouwbaar en uitgebreid is als het onderzoek naar MKP. Het effect van MKP is dat kinderen veel meer weten van de verschillende vormen van misbruik en hoe ze die tegen kunnen gaan. Ook WIBO is op effectiviteit onderzocht door de Rijksuniversiteit Groningen. De conclusie van dit onderzoek is dat het programma kinderen weerbaarder maakt tegen machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag.

Weerbaarheidstrainingen voor kinderen in asielzoekerscentra

Vanaf 2004 heeft het COA geïnvesteerd in de weerbaarheid van de bewoners van de asielzoekerscentra. Naar aanleiding van grootschalige onderzoeken was duidelijk geworden dat er sprake was van veel sociale en fysieke onveiligheid, met name voor meisjes en vrouwen. Behalve aanpassingen aan gebouwen zijn in de afgelopen jaren veel COA-medewerkers opgeleid als weerbaarheidstrainer voor volwassenen. De landelijke organisatie MOVISIE en de COAcademie werkten hierbij samen. Het COA heeft geen landelijk overzicht van weerbaarheidstrainingen voor kinderen. Er is bij het COA wel een forum weerbaarheid in oprichting waar de trainers (digitaal) ervaringen kunnen uitwisselen en deze voor andere collega's inzichtelijk en overdraagbaar maken.

Weerbaarheidstrainingen voor kinderen worden hoogstwaarschijnlijk maar in enkele asielzoekerscentra gegeven. Dat blijkt onder andere uit informatie van MOVISIE, dat jarenlang een overzicht beheerde van de trainers die voor het COA werkten. Ter voorbereiding van deze publicatie heeft Pharos met enkele door het COA gesuggereerde trainers in de centra contact gezocht om te leren van hun ervaringen. Het gaat om COA-medewerkers die weerbaarheidstrainingen geven aan kinderen in AZC Oisterwijk en AZC Dronten.

Voorbeeld 1: AZC Oisterwijk

In AZC Oisterwijk zijn twee COA-medewerkers opgeleid als weerbaarheidsdocent. Zij hebben als onderdeel van hun opleiding een uitgebreid draaiboek geschreven voor een weerbaarheidstraining gebaseerd op de Marietje Kessels-methode. Ten tijde van het schrijven van dit boekje waren deze trainingen nog in een pilotfase. Er was geen overdraagbaar draaiboek en de trainers wisten niet zeker of zij dat zouden gaan maken. Wel wilden zij de trainingen graag zelf blijven geven. Uitdagingen waar de trainers tegenaan lopen zijn onder andere de taalbeheersing van de kinderen, waardoor zij heel veel aanpassingen moeten maken om materialen/opdrachten visueel te maken. Ook meldden zij dat het verloop en de continue instroom van nieuwe asielzoekerskinderen de organisatie en uitvoering van dergelijke trainingen lastig maakt. De training in Oisterwijk is nog in wording. De trainers vonden het nog te vroeg om samen te werken bij het beschrijven van hun training.

Voorbeeld 2: AZC Dronten

In AZC Dronten zijn meerdere trainers voor kindergroepen opgeleid. Een van hen geeft al meer dan vijf jaar weerbaarheidstrainingen. Hij heeft de COAcademie-training gedaan en daarna de Rots en Water-opleiding. Eerder werkte hij in Burgum in het asielzoekerscentrum. Daar geeft een COA-collega ook nu nog trainingen

aan kinderen. In Dronten geeft hij vier keer per jaar een training aan acht à tien kinderen in de leeftijd van 9 tot 12 jaar.

Weerbaarheidstraining onderdeel van een integrale aanpak

De weerbaarheidstrainingen in Dronten maken deel uit van een integrale aanpak gecentreerd rond de basisschool. De trainer geeft de trainingen klassikaal. Stagiaires van de school doen als deelnemer mee en vormen zo een brug naar de school. Ouders, met wie deze school goede contacten heeft, krijgen van de school te horen dat deze training een van de vaste onderdelen is van de lessen. De kinderen noemen de trainer 'meester'. De integrale aanpak blijkt ook uit de verdeling van trainingstaken tussen trainer en leerkracht. Leerkrachten integreren in hun reguliere lessen ook onderdelen van de weerbaarheidstraining. Sommige onderdelen van Rots en Water zijn zelfs voor Nederlandse kinderen moeilijk te begrijpen. Volgens de trainer is er veel tijd nodig om oefeningen uit te leggen aan asielzoekerskinderen. De expertise van de ervaren leerkrachten, die complexe onderwerpen goed kunnen uitleggen aan kinderen die nog slecht Nederlands spreken, is daarbij erg belangrijk. Desondanks duren de lessen van deze trainer soms langer dan het uur dat ervoor staat. De asielzoekerskinderen, die vaak kort in Nederland zijn, vragen veel aandacht. Omdat de trainer als COA-medewerker op het azc-terrein werkt, is uitlopen in de tijd niet zo'n probleem. Daardoor kan een les soms ook verplaatst worden, bijvoorbeeld als de kinderen vanwege andere activiteiten op de geplande dag niet kunnen.

Er is soms overleg met een creatief therapeut, de leerkrachten en de jeugdverpleegkundige. Incidenteel krijgen kinderen op basis van signalen van de weerbaarheidstrainer creatieve therapie aangeboden. Het gaat dan bijvoorbeeld om kinderen die erg teruggetrokken of juist agressief zijn. Maar de samenwerking zou nog beter kunnen zijn.

Flexibiliteit

De trainer geeft tien trainingen per groep, soms één keer, soms twee keer per week. Dat heeft het voordeel dat de totale trainingsduur niet te lang is. Als COA-medewerker weet hij vaak lang van tevoren wanneer er 'transfers' gepland zijn. Soms kan hij daar rekening mee houden. Kinderen krijgen na acht keer meedoen een certificaat. Tussentijdse instroom van kinderen is tot op zekere hoogte mogelijk. Maar na de derde bijeenkomst is dat te verstoring voor het leerproces. De trainer vraagt kinderen die redelijk Nederlands spreken voor nieuwe kinderen te tolken. Hij ziet dat sociale gedrag ook als een onderdeel van de training en belooft kinderen daarvoor door veel complimenten te geven. Dat vergroot het zelfvertrouwen van kinderen. Hij heeft de trainingen aan gescheiden jongens- en meisjesgroepen gegeven en aan gemengde groepen. Nu er vrouwelijke trainers zijn, doet hij alleen nog de jongensgroepen. Hij benadrukt dat hij geen standaardprogramma kan bieden, ook al geeft hij de trainingen al erg lang. Vaak probeert hij uit welke onderdelen het best bij welke kinderen passen. Ook past hij trainingen aan actuele onderwerpen aan.

Resultaten

De trainer ziet resultaten op individueel niveau en op sociaal niveau. Bij sommige kinderen ziet hij goed dat ze opknappen van deze training. Maar veel opvallender is dat kinderen in hun spel en gedrag in de klas socialer worden. Hij ziet regelmatig gedrag terug dat de leerkrachten en hijzelf de kinderen hebben aangeleerd. Bijvoorbeeld in plaats van slaan, met woorden en houding opkomen voor zichzelf. De training slaat beter aan bij kinderen van ouders die hoogopgeleid zijn en/of die gezag hebben binnen hun gemeenschap. Deze kinderen hebben meer 'bagage', waardoor de inhoud beter binnenkomt. Volgens de trainer is een belangrijk doel van de training dat kinderen zich in een veilige omgeving beter kunnen ontplooien. Wanneer zij veiligheid ervaren, worden ze minder agressief naar andere kinderen toe.

Samenwerking

Op basis van de interviews is duidelijk dat er binnen het COA draagvlak is voor weerbaarheidstrainingen en dat het forum weerbaarheid landelijke samenwerking en verdere professionalisering mogelijk maakt. Te denken valt aan overdraagbaar beschrijven en inhoudelijke verbeteringen.

Deel II De weerbaarheidstraining voor nieuwkomers in de praktijk

4. Pilot van de weerbaarheidstraining

Zoals in het eerste hoofdstuk beschreven wordt in Utrecht 'Kom op voor jezelf' jaarlijks meer dan vijftig keer per jaar gegeven. Deze Utrechtse training, variant van de Marietje Kessels Projecten, is uitgetoetst in een nieuwkomersklas in eerste opvangschool Het Mozaïek in Utrecht. Op deze school zitten ook de leerlingen uit het asielzoekerscentrum. De bedoeling was om na te gaan of de nieuwkomers in vergelijking met andere leerlingen met even veel plezier deelnemen aan de weerbaarheidstraining. Ook wilden we de vraag beantwoorden of een dergelijke training ook voor nieuwkomers die kort in Nederland zijn en dus slecht Nederlands spreken geschikt is. De laatste vraag waar deze pilot antwoord op moest geven is welke aanpassingen er voor deze training nodig zijn.

Op basis van observaties en evaluaties met de trainers en leerkrachten kwamen deze punten naar voren:

- De thema's van de lessen zijn net zoals voor Nederlandse kinderen belangrijk, maar zoals tijdens de lessen bleek, zijn er veel onderwerpen waar nieuwkomers minder vanaf weten dan Nederlandse kinderen.
- Omdat zij vergeleken met veel Nederlandse kinderen kwetsbaarder zijn is het, ook volgens de betrokken leerkrachten, des te belangrijker dat zij leren praten over onderwerpen als kindermishandeling en seksuele intimidatie.
- De ervaring was dat de leerlingen, op een enkel moment na, met veel interesse ingingen op de vaste onderwerpen. Ook de fysieke oefeningen sloegen erg aan.
- Een weerbaarheidstraining als Kom op voor jezelf vraagt een behoorlijke beheersing van het Nederlands. Een eenvoudiger variant maken loopt het risico dat het ten koste gaat van de effectiviteit. Er veel meer tijd aan besteden om kinderen veel uitleg te geven maakt het organisatorisch lastiger en kostbaarder om de training te geven.
- Trainers en leerkrachten zullen intensiever dan gebruikelijk moeten samenwerken om te zorgen dat de leerlingen alle onderdelen goed begrijpen en dat de training vergelijkbare effecten heeft als bij andere kinderen die dergelijke trainingen volgen.

Samengevat

Weerbaarheidstrainingen gebaseerd op de methodiek van Marietje Kessels Projecten lijken goed bruikbaar voor nieuwkomers mits deze behoorlijk Nederlands spreken. De nieuwkomers bleken in de praktijk met veel plezier deel te nemen aan de lessen en ook hun leerkrachten waren enthousiast. Wel zullen trainers en leerkrachten intensiever dan gebruikelijk moeten samenwerken.

Hierna volgt een korte beschrijving van de school en de leerlingen die deelnamen aan de training. Op basis van de observaties en de evaluatie staat globaal beschreven hoe de training werd uitgevoerd. Dit komt in het volgende hoofdstuk veel uitgebreider aan de orde. Ook worden een aantal leerpunten genoemd. Deze leerpunten zijn zeker niet alleen voor deze school van belang, maar zijn ook bruikbaar voor andere plaatsen waar plannen zijn om deze trainingen op te zetten.

Taalschool Het Mozaïek en haar leerlingen

Taalschool Het Mozaïek is gehuisvest in de Utrechtse volkswijk Ondiep, in een groot vooroorlogs schoolgebouw. Er wordt onderwijs gegeven aan tien groepen kinderen van 4 tot en met 12 jaar die geen of onvoldoende Nederlands spreken. Gemiddeld zijn er op de school kinderen met 25 verschillende nationaliteiten. Kinderen die niet alleen uit de stad Utrecht komen, maar ook uit de regio. In kleine groepen besteden de kinderen veel tijd aan het leren van de Nederlandse taal. Er wordt veel aandacht gegeven aan veiligheid en structuur op deze school.

De klas

De klas waaraan de weerbaarheidstraining gegeven werd, is de zogeheten schakelklas. Dit is een klas met 17 leerlingen die, omdat ze leergierig zijn en snel leren, de kans hebben om in 'hogere' types onderwijs in te stromen. Ze zijn maximaal twee jaar in Nederland. Deze leerlingen krijgen meer huiswerk en meer begeleiding. In het jaar dat de training gegeven werd benoemden de leerkrachten de groep als een zeer prettige klas, waarin de kinderen goed met elkaar omgingen.

Herkomst

De leerlingen in de schakelklas waren afkomstig uit Irak, Jemen, Litouwen, Macedonië, Pakistan, Polen, Thailand, Oekraïne, Bosnië, Nicaragua, de Filippijnen en de Antillen.

Leerlingen

tien meiden 10-13 jaar oud
zeven jongens 9-13 jaar oud

De meiden

Er bestonden grote verschillen tussen de meiden wat betreft taalvaardigheid, herkomstland, religie, mondigheid en mate van volwassenheid. Eén meisje (uit Jemen) droeg een hoofddoek. De meiden gingen in het algemeen harmonieus met elkaar om en voelden zich op hun gemak in de groep.

De jongens

Hoewel in leeftijd en achtergrond zeer verschillend was dit een zeer harmonieuze groep jongens, die goed samenwerkte en veel plezier beleefde.

Een kenmerk van veel nieuwkomers is dat zij elkaar als lotgenoten vaak helpen. Pro-sociaal gedrag wordt dat ook wel genoemd. Dat blijkt ook uit onderzoek naar het welzijn van nieuwkomers (Pourfakhrian, 2009).

De ruimtes voor de training

De lessen voor de meisjes vonden plaats in de gymzaal, aan het einde van een gang. Voordeel van deze ruimte was dat er volop gelegenheid was om te spelen en te oefenen. Nadeel was dat de akoestiek slecht was en dat er veel geluiden van buiten en vanaf de gang hoorbaar waren. Dit maakte het voor de meiden soms moeilijk om zich goed te concentreren. De jongens gebruikten het klaslokaal. Nadeel was dat het klein was en men steeds opnieuw ruimte moest maken. Een enkele keer werden de leerlingen gestoord door een pottenkijker of boodschapper.

Werkvormen

De meeste lessen waren een mix van groepsgesprek (uitleg, huiswerkbepreking, discussie) en fysieke activiteiten. De lessen werden in de regel begonnen en afgesloten met de zogeheten zelfbeschermingsgroet.

Taal en cultuur

Doordat de meeste leerlingen het Nederlands nog onvoldoende machtig waren, ging er relatief veel tijd zitten in het uitleggen van begrippen. Soms kon je aan het hardop voorlezen uit het werkschrift merken dat een leerling niet goed begreep wat er bedoeld werd. Sommige leerlingen waren onzeker en praatten erg zacht. De verschillen in taalbeheersing, maar ook in persoonlijkheid en karaktereigenschappen, zijn groot in zo'n klas. Culturele aspecten als beleefdheid, respect en afstand houden spelen een belangrijke rol.

5. Leerpunten

De uitvoering van deze weerbaarheidstraining op Het Mozaïek in Utrecht bewees dat deze training zinvol is en dat leerlingen, leerkrachten en trainers positief zijn over samenwerking en resultaten.

Uitspraken van leerkrachten in de evaluatie

'Ik had niet verwacht dat de lessen zo'n grote impact zouden hebben op de meiden als groep, maar ook individueel.'

'Ik heb er zelf veel van geleerd en vond het geweldig de kids te observeren en te zien groeien.'

'Ze kwamen voor zichzelf en elkaar op tijdens flinke ruzies op het schoolplein.'

'De kinderen zijn er sterker uitgekomen.'

Er zijn enkele lessen geleerd die voor andere trainingen voor nieuwkomers belangrijk zijn:

Draagvlak

De belangrijkste les is dat het draagvlak op de school erg belangrijk is. Dat houdt veel meer in dan tijd en lokalen beschikbaar stellen. Vertrouwen hebben in elkaar, leerkrachten die enthousiast aan de training meedoen en feedback geven zijn belangrijke onderdelen. Op deze scholen voor nieuwkomers hebben de medewerkers veel aandacht voor de sociaal-emotionele achtergronden van de leerlingen waardoor goede samenwerking tussen trainers en leerkrachten in potentie prima mogelijk is.

Taalbeheersing

De verwachting bij dit soort trainingen met veel non-verbale oefeningen is vaak dat ze goed bruikbaar zijn voor kinderen die nog beperkt Nederlands spreken. Die verwachting bleek onterecht. Deze klas met het hoogste niveau van deze school had extra tijd nodig om de lessen goed te kunnen begrijpen. Trainers en leerkrachten waren daar heel duidelijk over. Een stevige beheersing van de taal bleek voor deze training noodzakelijk. Wel zijn er suggesties gedaan om het tijdverlies voor de trainers te verminderen:

- Het is raadzaam als trainers en leerkrachten voldoende tijd inplannen en afspraken maken over de training. Dan kunnen zij gezamenlijk goed in de gaten houden of de leerlingen alle onderdelen goed begrijpen.
- Het is te overwegen om leerkrachten onderdelen te laten uitvoeren die eigenlijk bij de trainers horen, zoals gesprekken over het huiswerk. Dan hebben trainers meer tijd om oefeningen te doen. Vanzelfsprekend wordt overleg dan nog belangrijker.
- Laat de trainers van de jongens- en de meisjesgroep hun programma goed op elkaar afstemmen. Dan kan er ook in de klas gemakkelijker op voortgeborduurd worden.
- Besteed extra voorbereidingstijd in de klas voor alle nieuwe woorden die ter sprake gaan komen.
- Neem meer tijd voor de training dan bij groepen zonder taalproblemen.

Ouderbetrokkenheid

Weerbaarheidstrainingen gaan uit van de betrokkenheid van ouders in de vorm van aanwezigheid bij een informatieavond en het examen. In Utrecht ging dat niet goed. Veel van de in hoofdstuk 2 genoemde hindernissen voor ouderbetrokkenheid bleken ook op Het Mozaïek te gelden. Bij de evaluatie zijn aanbevelingen gedaan om dat de volgende keer te verbeteren: doe extra je best om ouders te betrekken, en begin daar al mee voordat de training begint.

- Zorg er bijvoorbeeld voor dat ouders een beeld hebben van een zo'n training door plaatjes van een vorige training in een folder of schoolgids op te nemen.
- Bespreek vooral ook met de leerlingen hoe de training thuis 'valt' en stimuleer ze om er thuis over te vertellen. Door daarnaar te blijven vragen, krijgen trainers en leerkrachten een beeld van de betrokkenheid van de ouders.

Selectie onderwerpen

Deze training behandelt zeer veel verschillende onderwerpen. Trainers hebben vaak de wens om in te spelen op actuele zaken. Soms laten zij zich liever door hun intuïtie dan door het programma leiden. Dan is het belangrijk dat de trainers met elkaar en met de leerkrachten overleggen over wat er moet gebeuren met onderdelen die dreigen te blijven liggen.

6. De weerbaarheidslessen

Bij bijna alle lessen was een Pharos-medewerker aanwezig. Deze beschrijving is gemaakt op basis van hun aantekeningen. De trainers hebben daarna feedback gegeven op de tekst. Deze beschrijving geeft niet alle onderdelen en gebeurtenissen van de lessen weer. Ze zijn bedoeld om een impressie te geven van de activiteiten tijdens weerbaarheidslessen. Ze zijn niet bedoeld als methodebeschrijving. Daarnaast dient de beschrijving vooral om inzichtelijk te maken waar weerbaarheidsdocenten rekening mee moeten houden als zij deze lessen aan nieuwkomers geven. Ook kunnen leerkrachten op basis hiervan een beeld krijgen van wat de samenwerking betekent.

In de lessen staan regelmatig stukjes tekst uit het (huis)werkschrift wat bij Kom op voor jezelf hoort. Die illustreren de huiswerkopdrachten en de thema's waar de lessen over gaan.

Na iedere les staan observatieopmerkingen. Ze zijn tijdens het beschrijven van deze lessen op papier gezet als reactie op de beschreven les. Soms gaat het om de meisjesgroep, soms om de jongensgroep. Ze zijn bedoeld als leerpunten.

Les 1: Kennismaking, Ja-, Nee- en Twijfel-gevoelens

Jongensgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Kennismaken
 - o Wie ben jij en wat zijn je hobby's?
- Afvalspel

In een kring achter elkaar lopen en bij een handenklop van de trainer een instructie opvolgen. Het doel is te oefenen om het reactievermogen en de concentratie te trainen.

 - o Eén klap is linkerhand naar de grond.
 - o Twee klappen is rechterhand naar de grond.
 - o Drie klappen is omdraaien en in de tegenovergestelde richting gaan lopen.
 - o Vier klappen is op de grond gaan zitten.
- Stevig staan en de zelfbeschermingsgroet

De kern van veel Oosterse vechtsporten is stevig staan, goed ademen en vanuit het lichaamszwaartepunt (*hara*) te bewegen. Het gaat daarbij om te oefenen met het evenwicht (gronden), de concentratie (focussen) en de balans (centreren). Groeten met de gebalde vuist op het hart staat voor 'rots', symbool van kracht en onverzettelijkheid. Het symboliseert het verdedigen van dat wat het hart aangaat. De rechterhand om de vuist daarentegen symboliseert de kracht van 'water'. De hand is klaar om een andere hand te schudden: een teken van vriendschap, respect en communicatie. Met dit gebaar de buurman links en rechts aankijken en een buiging maken geeft een ervaring van kracht, ontmoeting en gezamenlijkheid. Dit is de zelfbeschermingsgroet.
- Regels

De regels worden uitgelegd en er wordt nagegaan of de jongens deze begrijpen.

 - o We oefenen bij zelfbescherming zo echt mogelijk. Maar we gaan elkaar niet echt pijn doen. Doe je een ander per ongeluk pijn, dan zeg je sorry.
 - o In deze les mag je altijd 'nee' zeggen, als je iets niet wilt of durft.
 - o Lachen is leuk, maar we lachen elkaar niet uit.
 - o Als we in de les aan elkaar persoonlijke dingen vertellen, dan blijft dat onder ons. Je mag niet roddelen.
 - o Alles wat je bij zelfbescherming leert, mag je alleen gebruiken als je je moet beschermen. Dus niet om een ander lastig te vallen of te pesten.
 - o De 'beschermer' mag zeggen hoe hard of hoe zacht we oefenen.
 - o Om ongelukken te voorkomen, moet je in deze les je sieraden afdoen.
 - o DIT SCHRIFT IS VAN JOU. ALS IEMAND ERIN WIL LEZEN, MOET *JIJ* DAT GOED VINDEN.
- De ander stoppen

De leerlingen staan in twee rijen, tegenover elkaar. Ze staan stevig, zoals hierboven beschreven. Dan lopen de jongens van de ene rij naar de jongens die tegenover hen staan. Die mogen zelf bepalen hoe dichtbij de ander mag komen en moeten dan luid 'stop' zeggen. Ze houden daarbij hun hand voor zich, met de palm naar buiten en de vingers omhoog. De 'loper' moet dan stoppen. Door het leren aanvoelen van iemand anders grens en door het stellen van je eigen grens ontwikkelen leerlingen zelfvertrouwen. Ook leren de leerlingen lichaamstaal te 'lezen'.

Beschrijving les

De trainer is enthousiast en weet de jongens snel te boeien. Dat doet hij door veel met gebaren te communiceren, veel te lachen, interesse in de jongens te tonen en bijvoorbeeld bij de bespreking van hobby's door te vragen. Hij geeft veel bevestigende en positieve opmerkingen: 'Kijk ik zie het al, jij staat heel stevig.' 'Wat leg je dat goed uit.' Soms gebruikt hij een woord dat de desbetreffende jongen niet snapt, bijvoorbeeld het woord 'docent'. Hij heeft niet altijd door dat hij soms woorden gebruikt die niet alle jongens begrijpen, maar dat hindert de voortgang niet. De aanwezige leerkracht seint hem een keer in bij het woord 'zenuwachtig'. Bij deze groep van al goed Nederlands sprekende jongens, is het geen beletsel als er af en toe een woord is dat zij niet begrijpen. Ook omdat zij goed op elkaar letten.

Bij uitleg over de regels legt de trainer al een verband met onderwerpen die nog gaan komen, zoals het van een tafel vallen. Hij creëert een spannende, beetje stoere sfeer, zonder dat het macho wordt. Geeft ook begrenzing: 'We oefenen later in dit lokaal met schoppen. Dat gaan jullie niet op het schoolplein doen.'

De fysieke aanpak van deze trainer slaat goed aan. Dat benadrukt de leerkracht ook na de les. Een mannelijk rolmodel is belangrijk voor deze jonge nieuwkomers. En in de klas, maar soms ook thuis, ontberen zij voldoende mannelijke rolmodellen.

Meisjesgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Kennismaken
 - o Zittend op de grond in een kring krijgt iedereen een naamsticker opgeplakt. Daardoor kan de trainer de namen leren en persoonlijker contact maken. De leerlingen vertellen hoe ze heten en uit welk land ze afkomstig zijn. W. zit samen met haar oudere broer in de klas. De trainer legt uit dat ze komt lesgeven in zelfbescherming, en hoe je kunt omgaan met pesten en groepsdruk.

Onderwerpen:

- o het onderkennen van je eigen gevoel
- o het uiten van je gevoel zowel verbaal als non-verbaal, ook van wat je denkt en wil
- o handelen bij vervelende of bedreigende situaties
- o hulp durven vragen
- o grenzen stellen
- o fysieke zelfverdedigingsvaardigheden (waaronder diverse bevrijdings- en verdedigingstechnieken)

Vanwege dit laatste onderdeel wordt de meiden gevraagd hun sieraden af te doen, zodat ze zichzelf en de anderen niet kunnen bezeren tijdens de oefeningen.

- Fysieke oefening: lint afpakken
De meisjes doen een lang lint om hun middel en rennen door de ruimte. Het gaat erom dat ze elkaars lint (staart) afpakken. Deze oefening is bedoeld om alert te reageren, elkaar zo veel mogelijk te ontwijken en dreigend gevaar op tijd af te wenden. Een ander doel is dat de trainer observeert wie van de meisjes in de aanval of in de verdediging gaat (of allebei). Daar kan ze later feedback op geven.
- Golf (nee zeggen)
De groep staat in een grote cirkel. De trainer begint met nee zeggen en de meiden herhalen dit één voor één, maar gebruiken steeds meer volume. Nadat iedereen geweest is, volgt een tweede ronde waarin de

meisjes behalve hun stem ook hun ogen en lichaam inzetten. Het doel is om de meiden bewust te maken van het effect van toon, gezichtsuitdrukking en lichaamstaal bij het overtuigend overkomen. Een ander doel is om ze te stimuleren hun stem te gebruiken om nee te zeggen.

Beschrijving les

De meiden zijn nieuwsgierig naar wat de trainer hen te vertellen heeft. Ze vinden het interessant dat de trainer, evenals zichzelf, geen Nederlandse wortels heeft.

Bij de introductie van het werkschrift benadrukt de trainer het belang van de verschillende thema's en de opdrachten. De meiden bladeren nieuwsgierig in het schrift en beginnen erover te praten en vragen te stellen. Eén van hen vraagt wat de link naar loverboys inhoudt. De concrete, ontspannen uitleg in eenvoudige taal van de trainer kan niet voorkomen dat enkele leerlingen enigszins geschokt zijn. De trainer legt uit dat dergelijke praktijken helaas in het echt voorkomen en verwijst naar een latere les waar dit thema uitgebreider aan de orde zal komen.

Bij het nee zeggen hebben veel meiden moeite hun stem te gebruiken of te schreeuwen. Dat kan verschillende oorzaken hebben: sommigen hebben niet geleerd vanuit hun buik te ademen, anderen voelen waarschijnlijk veel schroom hun stem te gebruiken. Sommigen schrikken ook als de trainer zelf, als voorbeeld, plotseling haar stem verheft. Maar omdat ze (oprecht) plezier uitstraalt met de stemoefeningen, krijgt de trainer de meeste meiden op een leuke manier mee. En het blijkt een uitgelezen manier om humor in de lessen te krijgen.

Bij de zelfbeschermingsgroet zijn de meiden erg giechelig en het kost hen moeite zich te concentreren en elkaar aan te kijken. De trainer legt uit dat je met de groet respect toont voor de ander en voor jezelf. Na de groet elkaar aankijken is durven jezelf te laten zien, in de ogen van anderen durven kijken. In feite is het telkens ook een presentatie van jezelf. Voor sommige meiden is stevig staan geheel nieuw: A. is bijvoorbeeld gewend om gracieus op één been te balanceren. De trainer benadrukt het belang van letterlijk en figuurlijk stevig in je schoenen staan in vervelende, lastige, bedreigende en/of gevaarlijke situaties. Door aandacht te geven aan stevig staan is ter plekke te zien dat het hen goed doet: hun gezichtsuitdrukking verandert van giechelig en onzeker in stoer en zelfverzekerd.

Observatieopmerkingen

Al tijdens de eerste les blijken er veel woorden en uitdrukkingen te zijn die de leerlingen nog niet kennen, bijvoorbeeld: kom op voor jezelf, roddelen, sieraden, docent, zelfbescherming, zelfvertrouwen, loverboys. Gaandeweg leren de weerbaarheidsdocenten bewuster te communiceren. Enerzijds door goed te observeren of de leerlingen hen begrijpen. Anderzijds door eenvoudiger woordgebruik, extra synoniemen en uitleg van sommige woorden.

Les 2: Trots zijn op jezelf, schop-afweeroefening, gevoelens uitbeelden

Jongensgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Schop(afweer)oefening
Een oefening met schoppen, waarbij de jongens zich beschermen met een stootkussen. Zij krijgen zelfvertrouwen als zij de schoppen weten af te weren. De jongens die schoppen leren hun agressie te uiten, maar volgens heldere spelregels. Tussen de tweetallen ontstaat vertrouwen omdat de oefening vereist dat de jongens verantwoordelijk zijn voor elkaar.
- Kringgesprek over emoties uiten
 - o Gevoel uitbeelden
De leerlingen lopen om de beurt door de klas in de ruimte tussen vier pionnen en beelden een gevoel uit dat zij zelf kiezen.
 - o Oversteken op het schoolplein
Tussen de vier pionnen moeten de jongens 'het schoolplein' oversteken.
 - o Huiswerk in het werkschrift bespreken
Nagaan of de jongens de regels die de vorige les besproken zijn en in het huiswerkschrift staan al voldoende kennen.

Beschrijving les

Deze jongens oefenen uitermate serieus en houden veel rekening met elkaar. Leerlingen op scholen voor nieuwkomers vertonen veel pro-sociaal gedrag. Dat geldt ook voor deze jongens. Zozeer dat de trainer ze aan moet zetten tot wat meer agressie.

Het gesprek hierna gaat over het herkennen van agressie. De trainer laat enkele jongens de oefening nog een keer doen, om de signalen te benoemen. Daarna vertellen de jongens dat het soms lastig is om in te schatten hoe je je in Nederland verbaal en non-verbaal moet uiten. Het gaat over de verhouding tussen kinderen en volwassenen en de ongeschreven regels over wat je wel en niet mag laten zien aan gevoelens. Ook gaat het over gevoelens 'durven' laten zien. Aan de directe manier van communiceren in Nederland zijn niet alle leerlingen al gewend.

Gevoelens uitbeelden

Bij het uitbeelden van gevoelens verschilt de expressie sterk. Een verlegen Poolse jongen heeft zichtbaar moeite om een gevoel te laten zien dat de anderen herkennen. Bij de herhaling gaat dat iets beter. De trainer looft hem en hij is zichtbaar blij nu.

Bij een van de jongens die zijn gevoelens uitbeeldt, veronderstellen trainer en docent dat het om heimwee gaat. Dat zeggen ze ook. Dat woord moet uitgelegd worden. Daarna vertellen deze leerlingen allen over het missen van vriendjes, familieleden, een vader die het gezin verliet, etc. Ook de leerkracht en de trainer vertellen iets persoonlijks. De trainer past dit gesprek aan de setting van deze klas aan. Hij vraagt beperkt door, leidt het gesprek naar een minder zwaar onderwerp: 'Welke dieren zag je daar dan als je met je vriendjes in de dierentuin was?' De vaak wat dominante en eigenwijze leerling A. vertelt voor het eerst in de klas dat zijn vader, voordat hij het gezin verliet 'een heel streng karakter had'. Als de trainer dan vraagt of hij ook 'onaardig' was, beaamt A. dat. De trainer bedankt hem met een *high five* voor dit 'delen van een persoonlijk verhaal'. De sfeer tijdens deze les is zeer goed.

Oversteken op het schoolplein

Tussen de vier pionnen moeten de jongens 'het schoolplein' oversteken. Bij deze oefening houden de leerlingen – terwijl dat niet gevraagd is – al veel rekening met elkaar en botsen, wat eigenlijk wel de bedoeling is, niet met elkaar. De trainer zegt dat ze wel zo veel mogelijk van de ene kant naar de andere kant van 'het plein' moeten lopen. Dan wordt het allemaal wat ruwer en lichamelijker, al blijft het beschaafd.

Als hen gevraagd wordt hoe ze het beste samen kunnen werken om snel over te steken vinden ze een slim 'patroon', waarbij ze razendsnel van de ene kant naar de andere oversteken zonder elkaar te hoeven raken. De trainer complimenteert hun samenwerkingsvaardigheden.

Meisjesgroep

Voorbeelden van oefeningen

- **Trots zijn op jezelf**
Aan de hand van het werkschrift benoemen van de kanten van jezelf waar je trots op bent (hand met vingers).
- **'Drie is teveel'**
Er is één tikker, de rest rent individueel door de ruimte. Je kunt voorkomen dat je wordt getikt door iemand in de arm te nemen. Het gaat erom aandacht te hebben voor elkaar, samen te werken en, waar nodig, hulp (een arm) te bieden. Wanneer je niet op tijd gearmd bent met iemand, word je getikt en ben jij de nieuwe tikker. Ook gaat het erom de eigen stem te gebruiken en stevig te staan: als een meisje getikt wordt, mag zij niet meteen gaan rennen maar moet zij eerst stevig gaan staan en hardop haar naam roepen.
- **Ja-nee-twijfel-gevoel (Ren je rot)**
Je hebt een ja-gevoel, als je iets leuk vindt, je hebt een nee-gevoel, als je iets niet leuk vindt. Een twijfel-gevoel heb je als je tegelijkertijd een ja- en een nee-gevoel hebt.

Wat voor gevoel krijg je bij bepaalde woorden of begrippen? Drie zijden van de gymzaal staan voor respectievelijk ja, nee en twijfel. De meiden rennen naar de kant die past bij hun gevoel. De woorden die worden genoemd zijn onder andere 'vakantie', 'Nederland', 'vriendinnen', 'school', 'huiswerk', en 'verkering'. De bedoeling van deze oefening is om je bewust te zijn van de gevoelens die bepaalde zaken bij je oproepen. Daarnaast is het de bedoeling om te oefenen met de ja-nee-twijfel-gevoelens en om ze je eigen te maken. Deze oefening wordt ook gebruikt om de kinderen te observeren.

- **Rots en water**
In paren stevig tegenover elkaar staan en tegen elkaars handen duwen. Je hebt de keuze om weerstand te bieden en te blijven staan (als een rots) of om (als water) te kijken en te voelen wat de ander gaat doen zodat je mee kan gaan in haar beweging waardoor ze haar evenwicht verliest.
- **Oefening met schoppen en met de vuist slaan terwijl je ja! en nee! schreeuwt**

Beschrijving les

Sommige meiden kunnen heel moeilijk iets van zichzelf noemen waarop ze trots zijn. Na wat doorvragen zegt een aantal 'tekenen' of 'dansen'. Het is lastiger om karaktereigenschappen te benoemen. De trainer kost het moeite om dit in eenvoudige woorden uit te leggen.

Trots zijn op jezelf is blij zijn met jezelf

Trots zijn is niet hetzelfde als opscheppen.

Trots zijn op jezelf geeft een lekker gevoel.

Bij 'drie is teveel' zijn sommige meiden veel op elkaar gericht (vriendinnen), anderen meer alleen.

Het is interessant dat twee meiden een twijfel-gevoel hebben bij 'vakantie'; zij associëren vakantie onder andere met thuis zitten, saaiheid en eenzaamheid. Ook opvallend is dat vijf meiden een twijfel-gevoel hebben bij 'Nederland'. Hier wordt tijdens de les niet verder op ingegaan. Bij het woord 'verkering' ontstaat wat verwarring: een paar meiden kennen het, anderen denken aan 'verkeer'. Door een bewuste keuze van de begrippen biedt deze oefening de kans om beter aan te sluiten bij de belevingswereld van deze specifieke doelgroep en om door te vragen naar onderliggende gevoelens.

Bij ja en nee roepen doet de trainer het voor en de meiden schrikken in eerste instantie van haar luide schreeuw. Er komt veel energie los bij hen. Sommigen hebben echt aanmoediging nodig om hun kracht te gebruiken en hun stemgeluid te laten horen. En om er niet bij te lachen...

Er is deze les wat minder concentratie en er wordt slecht naar elkaar geluisterd.



Observatieopmerkingen

In deze les in de meisjesgroep blijft het onderwerp 'nee-gevoel bij vakantie' liggen. Het programma laat niet altijd toe om 'overal' op in te gaan. Dat is op te lossen door het onderwerp te negeren. Maar ook kan het even benoemd worden en bij de leerkracht neergelegd worden: 'Goh, dat vakantie een nee-gevoel geeft. Ik ben daar eigenlijk wel benieuwd naar. Is het goed dat jullie dat volgende week nog eens met de juf bespreken? Dan hoor ik daar nog wel wat over terug.'

Les 3: Grenzen herkennen en afweeroefeningen

Jongensgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Huiswerkbespreking, gezeten in een kring op de grond
De leerlingen bespreken het schema uit het huiswerkschrift 'Kom op voor jezelf', waarna in gesprek gegaan wordt op het leren vertrouwen van je eigen gevoel.
- Ja-gevoel, nee-gevoel, twijfel-gevoel
De kernoefening waarbij leerlingen aangeleerd wordt om te 'luisteren' naar eigen intuïtie, stil te staan bij positieve, twijfel- en negatieve gevoelens en vanuit deze gevoelens te reageren (zie les 2).
- Oefening ontwijken en afweren van een klap met gebruik van een stootkussen
Deze fysieke oefening is bruikbaar om enerzijds te leren om geweld af te weren. Voor veel leerlingen is het ook belangrijk om gericht en gecontroleerd te leren slaan.

Beschrijving les

Hoewel bij binnenkomst de groep lacherig en onrustig is, zet de trainer snel een andere sfeer neer. Samen de groet doen, een kort intro over de onderwerpen van vandaag. De trainer gebruikt een serieuze, maar ook 'spannende' toon. Bij de huiswerkbespreking legt hij veel nadruk op wat jongens al goed kunnen: 'Jij kent jezelf al heel goed', zegt hij tegen D. Hij legt veel nadruk op steun vragen aan medeleerlingen. Met een andere leerling oefent hij ter plekke hoe je op een rustige manier op een agressieve reactie op het schoolplein kunt reageren. 'En wat doe je dan als ik heel boos wordt, zoals nu?' Hij leert de jongens goed te ademen, hun gevoelens te herkennen en contact te houden met tegenstanders. 'Nee, ik denk helemaal niet dat jij je gevoel niet kent. Het is er wel, maar je moet ernaar luisteren.' Opvallend is, net zoals in de vorige les, dat hij leerlingen niet forceert: 'Jezelf verdedigen kan betekenen dat je wegloopt. Laten we oefenen hoe je dat doet.' Ook door deze goed gedoseerde persoonlijke feedback raken de jongens in de ban van deze training.

Dan worden de termen ja-, nee- en twijfel-gevoel geïntroduceerd. De voorbeelden die de trainer noemt, waarmee de jongens moeten gaan oefenen, liggen dicht bij hun werkelijkheid:

- het nee-gevoel bij de 'vieze' zelfgebakken pizza van de trakterende juffrouw
- meerijden met een vreemde buurman naar het ziekenhuis waar je moeder onverwacht zou zijn opgenomen
- een ernstige bedreiging op internet wel of niet melden

Improviserenderwijs, maakt de trainer het de jongens lastig: 'Maar die buurman staat met een mooie Ferrari voor de school op je te wachten.' Naast het leren vertrouwen op eigen gevoelens, waarbij de jongens bijvoorbeeld ook leren dat angst een gevoel is waar je je ook als jongen niet voor hoeft te schamen, is de belangrijkste conclusie dat je ten allen tijde bekende volwassenen kunt inschakelen als je 'het niet vertrouwt'.

Tijdens deze les wordt zichtbaar dat de trainer nu sneller in de gaten heeft als de leerlingen iets niet begrijpen. Ook bij dit soort onderwerpen blijkt een redelijke kennis van het Nederlands noodzakelijk om nuances te begrijpen.

Het laatste onderdeel, het werken met het stootkussen, slaat goed aan. De trainer verdeelt zijn aandacht goed over alle jongens. Bij N. legt hij een verband tussen zijn fysieke prestatie en zijn wilskracht. 'Dat je zo stevig staat als je klappen opvangt doe je met je hoofd. Hier ben jij ook heel sterk', waarbij hij wijst op zijn hoofd. Hij complimenteert de vaak drukke en 'eigenwijze' A. dat hij vandaag niet steeds vooraan staat, maar 'een stapje terug doet'. De jongste leerling M. zegt als hem gevraagd wordt wat hij het leukste vond vandaag: 'De juffrouw slaan.' Dan legt hij uit dat zijn juf in de Filippijnen een naar mens was en dat hij daar aan moest denken toen hij op het stootkussen van zijn huidige juf stond te slaan.

Meisjesgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Bespreken van het huiswerk over het ja-nee-twijfel-gevoel
- 'Drie is teveel' (zie les 2)
- Grenzen. Onderstaande tekst uit het werkschrift wordt voorgelezen.

Grenzen

Ieder mens heeft zijn/haar eigen grenzen. Wij praten over vier soorten grenzen:

- de grens van gevoel
- de grens van lichaam
- de grens van spullen
- de grens van ruimte

Als iemand heel dicht bij je komt staan, is dat soms prettig en soms niet prettig. Je beste vriend of vriendin mag dat vaak wel. Maar een vreemde mag dat niet. Dan voel je dat hij of zij te dichtbij staat, ook al raakt hij of zij je niet aan. Er is dus een ruimte om je heen die je kunt voelen. Dat is je persoonlijke ruimte, die heeft ook een grens. Als iemand over jouw grenzen heengaat, mag je er iets van zeggen. Meestal luistert de ander dan naar jou. Anderen hebben ook grenzen. Daar mag jij niet zomaar overheen. Dan ben jij degene die moet luisteren.

- Oefening: met de hak trappen en slaan op stootkussen
Eerst trappen de meiden met hun hak tegen het stootkussen. Daarna gaan ze in paren tegenover elkaar staan, waarbij de een het stootkussen voor zich houdt en de ander hier met de vuist krachtig op slaat, terwijl ze ja! en nee! schreeuwt. Doel is te oefenen met zelfverdediging.

Beschrijving les

Ja-nee-twijfel-gevoel

Sommige meiden hebben het huiswerk niet of nauwelijks gemaakt. De trainer probeert na te gaan of de stof onvoldoende begrepen is. Zij legt het verschil uit tussen plagen (twijfel-gevoel) en pesten (nee-gevoel, grensoverschrijdend): Als je een ja-gevoel hebt, heb je een veilig gevoel en hoef je niet voor jezelf op te komen. Heb je een nee-gevoel of een twijfel-gevoel, dan is het een onveilig gevoel en dan mag je voor jezelf opkomen.

Sommigen hebben moeite om concrete voorbeelden te noemen. De trainer geeft het voorbeeld van de hoofddoek die S. uit Jemen draagt: je kunt haar daarmee plagen (goed bedoeld) of pesten (slecht bedoeld). Hoe je een twijfel-gevoel (ongewis, passief) kunt ombuigen naar een ja- of nee-gevoel komt verder niet aan de orde.

Grenzen

De meesten kennen het woord 'grens' alleen als landsgrens. De trainer legt uit dat ieder mens persoonlijke grenzen heeft. Die grenzen kunnen gaan over: je gevoel, lichaam, spullen, de ruimte om je heen. Als iemand over jouw grenzen heengaait, mag je er iets van zeggen. Meestal luistert de ander naar jou. Anderen hebben ook grenzen. Daar mag jij niet zomaar overheen. Dan ben jij degene die moet luisteren. Je bezorgt de ander dan een nee- of twijfel-gevoel. De toenadering voelt dan bedreigend.

Sommigen lijken het begrip 'grenzen', ondanks de uitleg, nog niet goed te begrijpen. Er wordt daarom een rollenspel gespeeld: 'voordringen bij de kassa'. De meiden vinden dit leuk en leven zich goed in. De gezamenlijke constatering is dat het makkelijker lijkt je grens aan te geven bij een leeftijdsgenoot dan bij een ouder iemand. Ze krijgen de opdracht om het huiswerk op p. 20-21 (Zorgen voor je veiligheid) te maken voor de volgende keer.

Stootkussen

Bij de oefening met de hak trappen op het stootkussen legt de trainer uit dat er een verschil is tussen schreeuwen (zelfverzekerd) en gillen (onzeker). De werkvorm slaat goed aan bij de meiden. Door ze om beurten ja en nee te laten schreeuwen, juttten de meiden elkaar op om harder te schreeuwen. Ze merken dat ze sterker worden van het schreeuwen.

Na afloop van de les spreekt de trainer de in het begin nogal ongeïnteresseerde meiden aan. Ze legt nogmaals uit wat de bedoeling is van de lessen. En ze zegt dat het onbeleefd is als je niet luistert. De terechtwijzing werkt goed. Een van de meisjes geeft de trainer gelijk. Je ziet dat door deze opmerking de klas de trainer meer respecteert.

Observatieopmerkingen

De start van de meisjesles, de bespreking van het huiswerk, duurde vrij lang; een aantal meiden was duidelijk niet geïnteresseerd. Dat leidde tot wat irritatie bij de trainer. In klassen met nieuwkomers kan het programma regelmatig niet 'volgens het boekje' verlopen. Dat komt door de taalachterstand, maar ook omdat er meer uitleg nodig is vanwege culturele verschillen.

Trainen in weerbaarheid betekent ook regelmatig spontane en intuïtieve keuzes maken voor onderwerpen waar wel of niet op ingegaan wordt. De keuze om in deze les een maatschappelijk beladen onderwerp als 'hoofddoek' te nemen kan betekenen dat kinderen daar emotioneel op reageren. Onderwerpen waar kinderen emotioneel op reageren zijn goed 'leermateriaal'. Weerbaar zijn betekent immers ook je emoties een plaats geven. Wel is het belangrijk om veiligheid en zorg te garanderen. In situaties waar persoonlijke zaken aan bod komen of waar mogelijk nog na-effecten komen, is het daarom belangrijk dat leerkrachten daar alert op zijn in de dagen erna. Trainers kunnen leerkrachten hierop wijzen.

Les 4: Fysieke spelen en oefeningen, blindemannetje, bespreking dvd over kindermishandeling

Jongensgroep

Voorbeelden van oefeningen

- De zelfbeschermingsgroet, zie les 1
- De ander stoppen, zie les 1
 - o Deze keer meer uitleg over een goed gebruik van je stem, een houding waarbij je stevig staat en je je bewust bent van je ademhaling en deze diep en rustig oefent. Oefenen met een gemeend en krachtig 'stop'.
- Blindemannetje
Een van de jongens wordt naar de gang gestuurd, komt terug met de ogen dicht, wordt rondgedraaid en moet dan op zoek naar de groep die in een van de hoeken van het lokaal staat. Doel is om te leren vertrouwen op de eigen intuïtie en de zintuigen goed te gebruiken.
- Huiswerk bespreken over het ja-nee-twijfel-gevoel

Voorbeelden van de vragen uit het huiswerkschrift

Ik krijg een ja-gevoel als

Ik krijg een nee-gevoel als

Ik krijg een twijfel-gevoel als

Als anderen blijven vragen of ik een breezer wil, dan krijg ik een-gevoel.

Ik denk dan

Ik zeg

Als mijn broer of zus toch mijn kamer binnenkomt terwijl ik gezegd heb dat ik dat niet wil, dan krijg ik een-gevoel.

Ik denk dan

Ik zeg

Beschrijving les

De jongens oefenen serieus vandaag vanaf het begin. Bij de stopoefening geeft de trainer uitleg over de grenzen van nabijheid die iedere persoon heeft en dat het belangrijk is die grenzen te respecteren. Van jezelf, maar ook van de ander. Hij neemt de tijd om iedere jongen te laten ervaren dat krachtig stop roepen niet alleen betekent 'heel hard roepen'. Hij corrigeert de houdingen en geeft veel complimenten: 'Jij staat als een huis.' Tijdens het oefenen stralen de jongens zelfvertrouwen uit.

Bij het blindemannetje is in het begin even een misverstand. A. denkt dat hij naar de gang moet voor straf. Dat komt ook, zo legt de trainer uit, omdat A. nog wel eens wat ongeduldig is en dan zonder goed geluisterd te hebben eigen interpretaties heeft. De uitdrukking 'bijdehand zijn' moet aan alle jongens uitgelegd worden. Als niet alle leerlingen hem 'verstaan' heeft de trainer dat snel in de gaten.

Het valt op dat in dit klaslokaal waar we de oefening doen, de jongens met hun ogen dicht razendsnel hun klasgenoten vinden. Dat komt ook omdat ze echt stilstaan wat voor deze beweeglijke jongens bijna een onmogelijke opgave is. Er is er altijd wel een die nog even op een ander heen moet gaan staan. Het zich als groep 'verstoppen' in een hoek betekent ook samenwerken. Dat gaat ze goed af. Er zijn twee informele leiders, jongens die ook qua Nederlandse taal zich goed kunnen uitdrukken. De andere jongens accepteren die 'leiding'. Dat valt iedere keer weer opnieuw op.

Alle jongens deden hun huiswerk. Computeren, vliegeren, een goeie dag hebben, zorgt voor ja-gevoelens. Iets wat je vies vindt op moeten eten, afwassen, moe zijn zorgt voor nee-gevoelens. De twijfel-gevoelens gaan over wat te doen met een gevonden portemonnee, iets eten wat je helemaal niet kent, je darmen niet vertrouwen, even achter het stuur van je broers rijdende auto zitten.

In deze klas lijkt er weinig interesse in drank. Ze vinden alcohol vies. Opvallend is dat de twee Aziatische jongens in hun herkomstland beiden al bier/whisky gedronken hebben. De een is bij een feest gefopt. De ander is door grotere jongens onder druk gezet om meerdere glazen te drinken. Dat terwijl ze toen rond de 10 jaar oud waren. Beiden doen hier laconiek over. Het hoort voor hen bij de gewone, maar niet vaak voorkomende pesterijen. Dit soort onderwerpen biedt deze jongens ook de mogelijkheid om wat meer over hun herkomstland te vertellen. De trainer neemt hier de tijd voor en moedigt ze aan. Omdat deze jongens al opvallend goed Nederlands spreken gaat dat prima. Als 'mannen onder elkaar' hebben ze veel lol als ze vertellen over andere 'grapjes'. Een van hen vertelt dat hij een keer pepperspray in plaats van deodorant gebruikte. Daar moesten ze allemaal erg om lachen.

De trainer complimenteert de jongens met het plezier dat zij maken met elkaar. 'Jullie gaan bij deze lessen zo leuk met elkaar om. Erg positief vind ik dat. Voor ons als docenten is dat ook erg fijn werken', zegt hij. 'Ja toch?' En hij noemt de naam van de docente, die dit beaamt. Ook deze les heeft zij weer meegedaan.

Huiswerk voor de volgende keer: De taal van ons lichaam en Grenzen.

Voorbeelden van oefeningen

- **Bespreking dvd over kindermishandeling**
Op deze dvd, die standaard bij 'Kom op voor jezelf' gebruikt wordt, staan scènes van kinderen en volwassenen over kindermishandeling die op indringende wijze gespeeld zijn. Doel is om de verschillende vormen van kindermishandeling te leren herkennen en om leerlingen te motiveren om het tijdig te melden.
- **Fysiek spel: oversteken (ook 'supermeid' genoemd)**
Twee meiden staan in het midden van de zaal. De rest moet oversteken van de ene naar de andere kant. De twee meiden moeten hen proberen te pakken en op te tillen. Wie is opgetild moet helpen vangen. Je kunt niet worden opgetild als je iemand vasthoudt. Doel van het spel: elkaar in de gaten houden en helpen als het nodig is, samenwerken (om iemand te pakken en op te tillen) en doorzetten (zelfs al heb jij geen schijn van kans om over te steken).
- **Schoolplein**
De meiden staan in een vierkant van denkbeeldige lijnen met op iedere hoek een pion. Ze krijgen de opdracht alle vier de lijnen aan te raken en alleen aan zichzelf te denken. Het gevolg is dat er veel botsingen ontstaan en dat het relatief lang duurt voordat iedereen klaar is. Daarna krijgen ze dezelfde opdracht, maar nu moeten ze juist rekening houden met elkaar. Met als resultaat dat er geen botsingen zijn en dat het spel eerder afgerond is. Doel is om in te zien dat samenwerking loont.
- **Polsbevrijding**
In tweetallen houden de meiden elkaar bij de polsen vast en moeten zich dan proberen los te rukken. Uitleg trainer: draai altijd richting de duim van de hand die de pols vastpakt. Zorg dat je de arm die wordt vastgepakt gebogen houdt. Doel: Door te gronden, te focussen, oogcontact te maken en rustig maar overtuigend te zeggen wat je niet bevalt je weerbaarheid vergroten.
- **Slaan op stootkussen**
De trainer houdt een stootkussen voor zich en de meiden slaan er om de beurt met hun vuist op en schreeuwen nee! Doel is oefenen met zelfverdediging.

Beschrijving les

Voorafgaand aan de les vertelt de leerkracht aan de trainer dat ze per ongeluk de dvd⁴ over kindermishandeling al in de klas heeft laten zien. De trainer reageert teleurgesteld want het was de bedoeling dat deze tijdens een weerbaarheidles vertoond en nabesproken zou worden. De trainer had de dvd graag zelf willen introduceren en – op basis van de reacties van de leerlingen – willen nabespreken. De leerkracht praat de trainer kort even bij; zij heeft geen ‘alarmerende’ reacties bij de leerlingen waargenomen.

De trainer begint het kringgesprek door even terug te komen op de inhoud van de dvd en bij de meiden te peilen wat deze heeft losgemaakt. Waarom zouden ouders hun kinderen mishandelen? Houden deze ouders niet van hun kinderen? Eén van de meiden (uit Thailand) geeft aan dat ze thuis wel eens een klap krijgt. Ze vindt dat vaak wel terecht en ze leert ervan, zegt zij zelf. De trainer wijst op de Kindertelefoon voor het geval ze er (anoniem) met iemand over wil praten en zegt dat de leerkracht hier nog op terug zal komen. Ook gaat ze in op mogelijke problemen of spanningen van de moeder, die er misschien toe leiden dat ze haar dochter slaat. Ze legt uit dat kindermishandeling niet mag, zoals ook al op de dvd uitgelegd is, maar dat ouders die nieuw in Nederland zijn dat niet altijd weten.

Bij de nabespreking (zonder leerlingen) wordt afgesproken dat de leerkracht alert zal zijn op mogelijke signalen van kindermishandeling bij het desbetreffende meisje.

Bij het oversteekspel zijn de meiden in het begin nog voor zichzelf bezig; naarmate het spel vordert komt er meer samenwerking.

Bij het slaan op het stootkussen hebben sommige meiden nog steeds moeite om hun stem te verheffen en met hun hele lichaam nee! te zeggen. Zij krijgen extra beurten.

Ten slotte geeft de trainer huiswerk op voor de volgende week. Wegens tijdgebrek wordt er slechts een korte uitleg gegeven.

Observatieopmerkingen

De kans dat nieuwkomerskinderen met kindermishandeling en huiselijk geweld te maken krijgen is iets groter dan andere in Nederland wonende kinderen. Dat heeft gedeeltelijk met de maatschappelijke positie en omstandigheden van deze ouders te maken. Maar ook met het feit dat kinderen uit landen komen waar bijvoorbeeld fysiek straffen niet ongewoon is. De verplichte meldcode Kindermishandeling en Huiselijk geweld, die iedere school vanaf 2013 heeft, geeft aan welke stappen moeten worden ondernomen. Een weerbaarheidstraining is bedoeld om kinderen weerbaar te maken, maar maakt de kans ook groter dat kindermishandeling (voor het eerst) signaleerd wordt. Daarom is het belangrijk dat trainers en leerkrachten bij de voorbereiding afspraken maken hoe zij hiermee om zullen gaan.

In de jongensgroep komen bij ja-gevoelens onderwerpen ter sprake die ook autochtone Nederlandse jongens zouden kunnen benoemen. Ook bij deze training is het belangrijk om het onderscheid tussen deze allochtonen nieuwkomers en hun in Nederland geboren leeftijdgenoten niet groter te maken dan nodig.

⁴ Deze dvd, met beelden van geacteerde, maar wel levensechte situaties van kindermishandeling maakt deel uit van de Utrechtse training Kom op voor jezelf. Zie bijlage 2.

Les 5: Opkomen voor jezelf en grenzen bewaken

Jongensgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Afvalspel (zie les 1)
- Erbij horen en meedoen
Een huiswerkopdracht uit het schrift. Deze gaat over groepsdruk weerstaan
- Grenzen
Bij deze oefening gaat het om het laten zien van gevoelens. Duidelijk zijn in het uiten en herkennen van gevoelens maakt kinderen weerbaarder

Voorbeeld van een oefening uit het werkschrift Kom op voor jezelf over grenzen:

1. Hoe kan iemand over jouw grenzen gaan?

grens van gevoel:
grens van je lichaam:
grens van je spullen:
grens van je ruimte:

Beschrijving les

Afvalspel

De jongens vinden dit een leuke oefening. Het vraagt dat ze erg alert zijn. Omdat er ook wel eens gesmokkeld wordt, wijst de trainer de jongens erop als hij ziet dat zij zich niet aan de spelregels houden. Als hij D. aanspreekt, protesteert deze en zegt dat de trainer het verkeerd zag. 'Oké, dan ben je nog niet afgefallen', zegt de trainer. Na afloop legt de trainer uit dat deze oefening bedoeld is om te oefenen met de combinatie van concentreren en snel reageren. Dat is belangrijk bij zelfverdediging benadrukt hij. Daarnaast gaat het om je houden aan afspraken, maar ook om opkomen voor jezelf. Dan vraagt hij aan D. of hij het goed zag dat D. zojuist opkwam voor zichzelf. Hij legt nog een keer uit wat opkomen voor jezelf betekent. D. beaamt het en de trainer vraagt om een applaus van de klas. Hij zegt hoe belangrijk dat is en dat dit voor vandaag ook het thema is.

Erbij horen en meedoen, opkomen voor jezelf

De trainer zegt aan de hand van het huiswerk van de vorige keer met de jongens na te willen gaan hoe het opkomen voor jezelf gaat. Hij vraagt of de jongens het goed vinden om elkaars schriften te lezen. Dat vinden ze oké. Hij neemt ze in en deelt ze weer uit.

Een aantal situaties wordt besproken en het belang van verschillende en duidelijke stappen om voor jezelf op te komen. Naar aanleiding van een situatie die N. opgeschreven heeft, waarbij vervelende buurtjongens veel druk uitoefenen om mee te doen met basketbal, zegt de trainer: 'Zeggen dat je wegloopt, als ze alsmaar aan het zeuren zijn dat je mee moet doen en het niet doen, is niet goed. Je gedrag moet ook consequent zijn.'

Dat woord bespreken ze. Ze doen daarna een aantal rollenspelen. D. heeft zelf moeite om assertief te zijn, maar ook om de juffrouw in te schakelen.

Grenzen en oefenen met gevoelens laten zien

Naar blijkt is er een medeleerling uit een andere klas die vaak ruzie zoekt. Ze spreken af hoe ze hiermee om zullen gaan vanaf nu en dat ze daarbij niet zullen vermijden om naar de leerkracht te stappen. Twee jongens vertellen dat in hun herkomstland leerkrachten zelf niet te vertrouwen waren. Ze namen leerlingen niet altijd in bescherming. Maar ook op deze school vinden de jongens dat de vaker ruziënde Y. wel harder gestraft mag worden. De trainer laat ze een gesprek oefenen met de leerkracht. Nadat de teksten uit het werkboek over grenzen trekken besproken zijn, benadrukt de trainer dat het belangrijk is om enerzijds zelf duidelijk te zijn, ook wat betreft het laten zien van eigen gevoelens. Maar ook het herkennen van andermans gevoelens is belangrijk om goed te kunnen reageren in bijvoorbeeld dreigende situaties.

De leerlingen staan stil bij de signalen van agressie. Daarna oefenen ze met het leren herkennen van steeds wisselende gevoelens. Steeds gaat een jongen naar de gang en moet een andere jongen een gevoel spelen. Een van de jongens speelt dat hij zich beter voelt dan de anderen. De woorden superieur en arrogant worden uitgelegd.

De rollenspelen zijn intensief en de trainer improviseert situaties ter plekke. A. doet deze keer iets minder enthousiast mee dan vorige keren. Dat heeft te maken met wat tijdens de korte voorbespreking net voor de les al naar voren kwam. A. is bij zijn moeder komen wonen, maar heeft geen verblijfsvergunning. ook al verblijft hij alweer twee jaar in Nederland. Moeder heeft veel psychische problemen en ondanks meerdere instanties die proberen om A. toegelaten te krijgen, heeft het ministerie van Justitie opnieuw een verblijfsvergunning geweigerd. A. houdt zich groot, maar heeft er wel last van.

Na de les laat de trainer zich hierover nog wat uitgebreider informeren. De docente maakt duidelijk dat er goed wordt samengewerkt door verschillende instanties, maar dat de school zich soms ook machteloos voelt. A. wil als enige 'man' in huis niet zwak overkomen en wil er ook op school niet graag over praten. Zijn prestaties zijn heel goed en zijn sociale contacten in de klas ook. Daarom is extra zorg op dit moment niet noodzakelijk.



Voorbeelden van oefeningen

- **Ballen gooien**
Alle meiden (op drie na) lopen door de zaal en gooien een bal over. Drie krijgen een schuimrubberen wapenstokje en mogen de anderen op hun benen slaan als de bal op de grond valt of als iemand de bal blijft vasthouden. Doel: meisjes die op de achtergrond treden de kans geven om een andere rol te hebben en een ander gedrag te ervaren. Een ander doel is het stimuleren van slaan bij zelfverdediging indien nodig.
- **Groepsgesprekje**
Wat moet je doen als je problemen hebt? Bijvoorbeeld de Kindertelefoon bellen en om hulp vragen. Verwijzing naar de dvd over kindermishandeling.
- **Rollenspel: grenzen bewaken**
De volgende situatie wordt uitgespeeld: een man (trainer) komt in de bus dicht tegen je aan zitten en betast je. Je laat merken dat je dit niet wilt door je rug te strekken, de man recht aan te kijken en luid en duidelijk te zeggen 'Blijf van me af!' of 'Hou op, viezerik!' Je kunt daarna tegen de buschauffeur zeggen dat je bent lastiggevallen. De man kan dan eventueel uit de bus worden gezet. De situatie wordt meerdere keren gespeeld met verschillende meiden.
- **Fysieke oefening: de slang**
De meiden stellen zich achter elkaar op, houden elkaars middel vast (als een slang) en lopen door de ruimte. Er is één los meisje dat de achterste van de rij moet proberen te tikken. Het voorste meisje houdt haar armen wijd om de tikker te hinderen. Het spel is afgelopen als de achterste getikt wordt of als de slang uit elkaar valt.
Doel: meisjes eraan te laten wennen door een klasgenoot bij het middel vastgepakt te worden. Dit is een voorbereiding op het lesonderdeel 'loskomen van een middelpakking', de zogenaamde 'berengreep'.

Beschrijving les

De meiden hadden moeite met begrippen uit het huiswerkschrift als : 'lichaamstaal', 'zelfbeheersing', en 'nee zeggen als een groep mij wil overhalen'.

De trainer geeft uitleg aan de hand van een rollenspel: alcohol weigeren ook al drinkt de rest wel; andere meiden (bijvoorbeeld straks op je nieuwe school) zetten je onder druk om make-up te jatten bij de HEMA, anders hoor je er niet bij. Groepsdruk en pesten versus een eigen weg leren gaan. Tijdens het rollenspel over groepsdruk worden de meisjes erop attent gemaakt dat zij niet alleen nee kunnen zeggen, maar dat zij ook hun gevoel kunnen en mogen uiten. Bijvoorbeeld door te zeggen: 'Jullie zetten me onder druk, ik vind het niet leuk! Als jullie mijn vriendinnen zijn, dan moeten jullie respect voor mijn keuzen hebben.'

Meisjes bij wie thuis geen alcohol wordt gedronken zijn ervan overtuigd dat zij zelf nooit alcohol zullen gaan drinken. Er wordt met de meisjes besproken dat er bijvoorbeeld steeds meer Marokkaanse en Turkse kinderen – vooral meisjes – zijn die alcohol drinken.

De rollenspelen zijn verhelderend en worden zichtbaar door de meiden gewaardeerd. De afspraak is om volgende week het huiswerk alsnog te bespreken.

Sommige meiden hebben wel moeite om zich te concentreren en niet steeds te giechelen. De trainer heeft hier begrip voor, maar legt ook uit dat je hier veel van kunt leren en dat je elkaar dus niet mag afleiden. Bij de afsluiting krijgt de trainer van meerdere meiden spontaan een compliment over de les: 'leuk!'

Observatieopmerkingen

Deze kinderen en hun ouders kennen de Kindertelefoon niet. Ouders van nieuwkomers zien instanties die bedoeld zijn om kinderen te beschermen soms als bedreigend. Zij ervaren een conflict tussen hun eigen opvoedwaarden en wat zij ervaren als de te vrije opvoeding van het Nederlandse kind. Het opvoeden in Nederland vinden zij vaak moeilijk en dat wijten ze gedeeltelijk aan het in hun ogen slechte voorbeeld van een grote mondigheid van Nederlandse kinderen. De Kindertelefoon kan daarom in hun ogen een bedreiging zijn voor de gezinsharmonie en een goede opvoeding.

De leerlingen in een nieuwkomersklas zijn zich er vaak bewust van dat hun ouders aarzelingen hebben over hoe in Nederland opgevoed wordt en hoe instanties te werk gaan. Sommigen zullen er thuis vrijmoedig over praten, anderen schatten in dat dat 'niet goed zal vallen' en vermijden het onderwerp. Daarom is het belangrijk om bij een dergelijk onderwerp na te gaan of en hoe kinderen het thuis bespreken. Met name om te voorkomen dat dit soort belangrijke informatie als belastend wordt ervaren. Door het delen van dergelijke thuiservaringen zien ze dat ze niet de enigen zijn die soms worstelen met hoe zij verschillende realiteiten met elkaar verbinden. Omdat dit soort gesprekken extra tijd kosten kan de leerkracht dat het beste zelf in de klas doen en de bevindingen weer terugkoppelen naar de trainer. Leerkrachten die met nieuwkomers werken voeren dit soort gesprekken vaak.

Op deze scholen krijgen leerkrachten regelmatig te maken met leerlingen die niet in Nederland mogen blijven, zoals blijkt uit deze les in de jongensgroep. Vaak werken scholen samen of stemmen af met hulpverleners of juridische dienstverleners. Het is voor leerkrachten vaak moeilijk de regels van het vreemdelingenbeleid te accepteren. Dergelijke onderwerpen kunnen ook ter sprake komen tijdens weerbaarheidstrainingen, omdat daar wat meer dan in een gewone les ook over gevoelens wordt gesproken. Het is zinvol dat trainers hier op voorbereid zijn door hen bij de intake, als dat kan, hierover voor te lichten.

Les 6: Slierttikkertje, binnen-buiten oefening, de slang

Jongensgroep

Voorbeelden van oefeningen

- **Slierttikkertje**
Er zijn twee tikkers die elkaar de hand geven en zo de andere leerlingen proberen te tikken. De andere leerlingen lopen vrij in de klas rond. Een leerling die getikt wordt geeft de twee tikkers ook een hand, zodat ze met z'n drieën rondlopen. Wanneer ze nog een leerling tikken, splitsen ze op in twee groepjes van twee tikkers. Het spel eindigt wanneer iedereen getikt is. De leerlingen leren hierdoor goed samen te werken en het werkt als warming up.
- **Fysieke oefening: de kring binnendringen**
Leerlingen maken met elkaar een kring en houden elkaars handen zo vast dat binnendringen moeilijk wordt. Een van hen blijft erbuiten en krijgt de opdracht toch binnen proberen te dringen. Dit is een oefening over groepsdruk. Hierbij ervaren de kinderen de positieve en negatieve aspecten van de groep. Positief is dat een groep door samenwerking sterk kan zijn. Negatief is dat buitengesloten worden een erg negatieve ervaring kan zijn. De kinderen leren de indringer tegen te houden, maar wel te voorkomen dat hem pijn gedaan wordt. De indringer leert dat hij altijd stevig moet staan, anders komt hij sowieso niet binnen. Daarnaast heeft hij de keuze om zijn lijf te gebruiken om binnen te dringen of dit met woorden te doen. Hij leert dus zijn mogelijkheden kennen.

Beschrijving les

De trainer heet de jongens zoals iedere les welkom. Hij begint een gesprek over de vrieskou en schaatsen. Het blijkt dat er vier jongens schaatsles hebben. Door gesprekjes als dit heeft hij de aandacht van de jongens snel te pakken.

Het slierttikkertje spelen komt niet goed uit de verf in het gewone klaslokaal. Het lokaal is te klein. Als ook de leerkracht dat zegt, stopt de trainer.

De trainer besluit de oefening binnendringen in de kring te doen. Het lukt leerling N. niet om binnen te dringen. Ook als hij instructies krijgt hoe je met fysieke kracht en overtuigingskracht meer kans maakt, lukt het hem nog niet. Als de trainer vraagt hoe dat komt, zegt N. het moeilijk te vinden. De trainer beaamt dit en zegt dat het niet erg is als het niet lukt. Andere jongens proberen ook om in de kring te komen, ook verbaal, maar dat lukt ze niet.

De trainer legt uit dat buitengesloten worden een heel vervelend gevoel kan zijn. De jongens beamen dat. Een van de jongens vertelt dat als hij buitengesloten werd op de school in zijn herkomstland dat hij erg driftig kon worden en ging slaan en schoppen. De trainer legt uit dat hij dit spel speelt zodat jongens dit kunnen voelen en daarna kunnen leren hoe je je wel kunt verweren. Ook legt hij uit dat je dus als groep op school, maar ook daarbuiten, verantwoordelijkheden voor elkaar hebt en moet zorgen elkaar niet uit te sluiten.

De trainer besluit om een rollenspel te oefenen over het bepalen van grenzen en hoe die grenzen aan te geven: 'Een sterke en vervelende jongen probeert je uit te dagen door je te duwen en te beledigen. Hoe laat je dat stoppen?' De jongens zijn afwisselend dader en slachtoffer. De verbale en non-verbale manieren van de jongens verschillen sterk. Sommige slachtoffers maken zich groot en kijken de indringer streng aan. 'Rots tegen rots', noemt de trainer dit. Anderen maken zich klein en proberen de lastpost te ontwijken. De trainer doet voor op welke manier je 'stop' moet roepen. Hij vraagt aan de jongens hoe ze zullen reageren als ze in Amsterdam Zuidoost een groepje vervelende types tegenkomen. Deze leerlingen weten niet wat zij zich bij Amsterdam Zuidoost moeten voorstellen. De vertaling naar 'een slechte wijk in Overvecht' werkt verhelderend. Hij laat de daders schelden, maar als de leerkracht, die ook meedoet, uitgescholden moet worden, weigeren de jongens dat. Dat vinden zij echt niet kunnen. De trainer zegt dat hij het 'mooi' vindt dat zij zoveel respect tonen voor hun juf.

Ook tijdens deze les is weer opvallend dat de trainers de jongens in hun waarde laat. Hij doet suggesties voor verbeteringen, daagt ze uit, maar geeft ook veel complimentjes voor hoe de jongens zich uiten.

Meisjesgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Fysieke oefening: elleboog
Iemand pakt een ander van achteren bij het middel. Degene die wordt vastgepakt draait zich om, kijkt de belager aan en geeft haar eerst met de linker- en daarna met de rechterelleboog een oplawaai terwijl ze Laat los! schreeuwt. Doel van deze oefening is om je te leren verdedigen als je van achteren wordt vastgepakt.
- Bespreken huiswerk Zorgen voor je eigen veiligheid
Doel is onderscheid leren maken tussen mensen die je wel en niet vertrouwt en daarbij goed naar je gevoel te luisteren.
- Voorbespreking huiswerk

Beschrijving les

Bij het bespreken van het huiswerk over Grenzen (vervolg op les 3) benoemen de meiden wat grensoverschrijdend gedrag (een nee-gevoel!) voor hen betekent: je vriendin leest je dagboek, een klasgenoot pakt je schoolspullen af, etc. Het lastigst vinden de meiden is de situatie waarin iemand die je goed kent, zoals een vriendin of een familielid, voor jouw gevoel te ver gaat. Je wilt die persoon niet kwetsen. Het is ook lastig als iemand voor wie je eigenlijk respect moet hebben, zoals een volwassene of een ouder familielid, degene is die jouw grens overschrijdt.

Het huiswerk is onvoldoende gemaakt en de trainer zegt dat ze teleurgesteld is. De meiden reageren hier nauwelijks op. De leerkracht legt uit dat de leerlingen die ochtend in de klas een toets hebben gehad. Ze zijn ook daarom niet zo geconcentreerd. Er is ook veel herrie buiten en op de gang.

Om de overvloedige energie kwijt te raken, wordt overgegaan op een fysieke activiteit: de slang wordt weer gespeeld. Dit werkt meteen en de meiden 'landen' weer in de training.

Daarna wordt een zelfverdedigingsoefening gedaan om de grenzen te bewaken als je van achteren wordt vastgepakt. Er wordt een paar keer gewisseld zodat iedereen het een paar keer geoefend heeft.

Ten slotte wordt, naar aanleiding van het huiswerk, gepraat over zorgen voor je eigen veiligheid. Kinderen leren van hun ouders dat ze niet mee mogen gaan met vreemden. Maar wie noem je vreemd? En waarom is het niet veilig om mee te gaan? De meeste mensen hebben goede bedoelingen, maar er zijn ook mensen met slechte bedoelingen. Aan de buitenkant kun je niet aan iemand zien wat voor bedoelingen die persoon heeft. Daarom moet je zelf zorgen voor je eigen veiligheid. Als iemand jou vraagt om iets te doen en je kent die persoon niet heel erg goed, dan moet je jezelf de volgende drie vragen stellen:

1. Heb ik een ja-gevoel, een nee-gevoel of een twijfel-gevoel?
2. Als ik ja zeg, is er dan iemand die weet waar ik ben?
3. Als ik ja zeg en ik kom in de problemen, is er dan iemand die mij helpt?

Als op één van deze vragen het antwoord 'nee' is, of het antwoord is 'ik twijfel', dan moet je het niet doen. De trainer vraagt: 'Wie kan jou zomaar van school ophalen? Voor wie doe je altijd de deur open? Door nee te zeggen zorg je voor je eigen veiligheid'. De trainer geeft het voorbeeld van een meisje uit Dordrecht dat door haar buurman werd verkracht en vermoord. Die situatie heeft zich op dat moment kortgeleden voorgedaan. De meiden kennen het verhaal niet. Ook het woord 'verkrachting' kennen ze geen van allen. De trainer legt uit dat het gaat om 'iemand dwingen om seks te hebben'. Ze vertelt dat ook kinderen en jongeren daar slachtoffer van kunnen worden. De meiden reageren hierop met afschuw. Vervolgens wordt een rollenspel gedaan waarin je gevraagd wordt mee te gaan met de conciërge/buurvrouw/buurman of iets voor hen te doen. Hoe reageer je? Bij een twijfel-gevoel kun je bijvoorbeeld even bellen met je vader of moeder, de juf vragen of een vriendin meenemen.

Observatieopmerkingen

Kinderen worden thuis of op school soms geconfronteerd met schokkende gebeurtenissen. Ze leren als ze ouder worden steeds meer over de donkere kanten van de samenleving. Seksueel geweld is daar een voorbeeld van. Een verhaal over de moord op een kind dat daarvoor verkracht is, kan veel impact hebben. Daarom is het belangrijk dat nadat zo'n verhaal besproken is in de klas, de leerkracht duidelijk maakt dat kinderen die daarna hier veel over piekeren dat aan haar of aan hun ouders kunnen vertellen omdat dat meestal oplucht. Kindermishandeling en seksueel geweld komen tijdens deze training enkele keren ter sprake. Het is zinvol om goed te observeren wat dat met kinderen doet, en als er schokkende zaken zijn besproken, daar nog een keer op terug te komen in de gewone les en vragen of het de kinderen nog bezighoudt.

Les 7: Van de tafel vallen, oefening ijzeren balk

Jongensgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Van de tafel laten vallen
De bedoeling is dat de jongens zich om de beurt van een tafel af laten vallen in de armen van twee rijen jongens, de trainer en de leerkracht, die voor de tafel staan. Zij hebben hun armen op een bijzondere manier gekruist en zich zo verdeeld dat de sterksten vooraan staan. Het doel is leren vertrouwen op de ander en op samenwerking.
- De ijzeren balk
Bij deze oefening staan twee jongens tegenover elkaar en legt de ene jongen een arm op de schouder van de andere jongen. Die moet proberen, door op de elleboog te drukken, de arm van de ander naar beneden te duwen. De eerste keer gebruikt de eerste jongen alleen zijn spierkracht, de tweede keer gebruikt hij zijn ademhaling. Hij kijkt hierbij over zijn arm en verbeeldt zich dat daar een ijzeren balk zit waar zijn arm aan vastzit. Het doel is te ervaren dat door concrete verbeelding/visualisering je krachtiger wordt.
- Groepsgesprek over verkering en homoseksualiteit
Dit is geen geplande oefening maar kwam spontaan ter sprake.

Beschrijving les

De trainer vraagt de jongens in een kring te gaan zitten. Hij heeft zijn lesbeschrijving bij zich op een A4. Als de jongens dit gaan bekijken en hij vraagt wat ze doen, zegt een van hen: 'We kijken even.' De trainer antwoordt met een lach op zijn gezicht: 'Kijken doe je met je ogen, niet met je handen. Als je het me vraagt, mag je het best inzien hoor.' De trainer geeft zijn grenzen aan met een kwinkslag en een gezegde. Nieuwkomers vinden spreekwoorden en gezegden leuk. Enerzijds omdat ze er meer binding met de Nederlandse taal door krijgen, maar mogelijk ook omdat in hun eigen talen die spreekwoorden en gezegden vaak een belangrijke rol spelen.

De trainer legt de oefening waarbij de jongens zich moeten laten vallen van de tafel uit en zegt erbij dat het gaat om vertrouwen. Dan wordt begonnen met de oefening en laten de jongens zich om de beurt vallen en worden ze opgevangen. Er heerst een geconcentreerde sfeer. De trainer vraagt J. of hij het spannend vindt. Deze beaamt dat. Hij merkt op dat D., door eerst door de knieën te gaan, wil voorkomen dat hij hard valt. Hij probeert controle te houden. De trainer benoemt dat en stelt hem gerust: 'Wij vangen je wel hoor.' Hij laat het hem nog een keer doen, wat dan prima gaat. Ze bespreken dat je buik vaak de plaats is waar je de angst voelt opkomen. De trainer adviseert goed naar je lichaam te luisteren. Daarmee verken je ook je grens van wat je wel of niet wilt. 'Dat je iets eng of spannend vindt, hebben veel jongens en meisjes. Dan kun je tegen jezelf zeggen: 'Ik durf het en kan het.' Dat is goed, maar soms moet je ook weigeren om iets te doen. Als je de achtbaan niet oké vindt en je vrienden gaan er allemaal in, mag jij dat nog steeds gewoon overslaan.' (De trainer beeldt uit met zijn handen wat een achtbaan is.)

De tweede oefening gaat, zoals de trainer zegt, over 'mentale kracht'. Hij legt dat begrip uit en dat 'je wil' en je ademhaling daarbij erg belangrijk zijn. De jongens beamen dat het verschil groot is als zij hun ademhaling gebruiken. Als een van de jongens de oefening met de leerkracht doet, durft hij niet veel kracht te zetten. De trainer vraagt of het klopt dat zo'n oefening met de leerkracht doen een beetje raar is. Meerdere jongens beamen dat en zeggen: 'Omdat het om de juf gaat.' 'Of komt het doordat jullie juf een meisje, een vrouw is?', vraagt de trainer. Hij gaat verder in op het verschil in gevoel als je deze lichamelijke dingen doet met jongens of meisjes. Hij maakt een bruggetje naar het onderwerp verkering. Een paar jongens hebben wel een vriendinnetje. Ze bespreken welke gevoelens bij verkering en verliefdheid horen. Het idee dat je verliefd zou kunnen zijn op een jongen, zoals de trainer oppert, roept veel reacties op. De Thaise N. zegt dat het in zijn land wel kan, maar 'verstopt'. D. vindt homoseksualiteit 'niet normaal'. Bij navraag blijkt het vooral zijn vader te zijn die zich hier erg negatief over uitlaat. Maar enkele jongens zegen het gewoon te vinden. De trainer zegt dat één op de acht mensen homoseksueel is en dat er in alle landen op de wereld mensen zijn met homoseksueel gedrag. Het zijn minderheden in ieder land, net zoals deze kinderen een minderheid zijn in Nederland. Respect hoort daarom heel gewoon te zijn. De trainer zegt dat ze het ook in de klas nog over dit onderwerp kunnen hebben. De leerkracht zegt dat ze dat al doen.

De les eindigt met het opgeven van huiswerk en de zelfbeschermingsgroet. Een van de jongens zegt dat hij 'erg blij' wordt van deze lessen, maar wel vindt dat ze te kort duren.

Meisjesgroep

Tijdens deze les is er geen observator. De beschrijving van deze les in de meisjesgroep is daarom onvolledig. Een van de onderdelen is een rollenspel over groepsdruk. Dit heeft de bedoeling dat de meiden zich bewust worden van de keuze die zij hebben om 'spelbederver' te zijn, of zelfstandig te kiezen.

Observatieopmerkingen

Soms komen, zoals bij deze les in de jongensgroep, spontaan onderwerpen ter sprake die gevoelig kunnen liggen. Weerbaarheidsdocenten, leerkrachten en leerlingen brengen dit soort onderwerpen soms in, zonder dat ze in het officiële programma staan. Homoseksualiteit is een onderwerp waar nieuwkomers zich zeer negatief over kunnen uitlaten. Het merendeel van de leerlingen komt uit landen waar homonegativiteit de norm is. Vaak hangt dit samen met het thuis ontbreken van seksuele en relationele voorlichting en de conservatieve rol van verschillende godsdiensten. Op deze leeftijd hebben ouders en familie nog heel veel invloed. Maar ook op straat pikken deze kinderen veel op. Omdat de nieuwkomers de school vaak erg waarderen en erg positief zijn over de leerkrachten hebben deze veel invloed. Ook op dit terrein. De opvattingen van de leerlingen, ook over gevoelige onderwerpen, zijn volop in ontwikkeling. Voorwaarde voor beïnvloeding is om niet op voorhand tegen de negatieve opvattingen van deze kinderen in te gaan, ze te 'onderzoeken', zoals in bovenstaand voorbeeld. Als kinderen zich serieus genomen worden, staan ze daarna ook open voor andere kennis en opvattingen. Hoewel ze gewend zijn aan het moeten schakelen tussen leefwerelden met verschillende opvattingen is het goed als leerkrachten daar regelmatig op terugkomen. Daarmee kan ook de kloof die deze kinderen soms ervaren tussen school en gezin verkleind worden.

Les 8: Kindermishandeling, lastiggevalen in de bus

Jongensgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Het bespreken van een van twee filmpjes van de dvd over kindermishandeling. Doel is om leerlingen te informeren over verschillende vormen van kindermishandeling en hen te motiveren om kindermishandeling tijdig te melden.
- Oefening grenzen aangeven in de bus
Met een aantal stoelen achterelkaar en een stoel wat verder weg creëren de jongens een passagiersbus. Ze spelen zichzelf als passagiers, een 'lastigvaller' en een buschauffeur. Doel is om te leren adequaat te reageren als anderen over jouw grenzen heengaan.

Beschrijving les

De filmpjes over kindermishandeling leiden tot serieuze gesprekken. Een belangrijk thema is de loyaliteit die kinderen voelen naar hun ouders. Dat komt in een van de filmpjes naar voren, maar spreekt deze jongens ook erg aan. Het blonde 'Hollandse' jongetje in de film durft aan de buitenwereld niet te vertellen dat hij mishandeld wordt. In het filmpje wordt daarna duidelijk uitgelegd hoe belangrijk het is dat je toch met een volwassene praat. Ook al is dat voor kinderen vaak erg moeilijk. Ook heeft het filmpje de duidelijke boodschap dat het nooit de schuld is van het kind. Voor deze migrantenjongens is de stap om als kind tegen het gezag van je ouders en van je familie in te gaan erg moeilijk te maken. Dat zeggen de jongens ook. 'Bij ons moet je altijd respect voor ouders hebben.' Een van de jongens vraagt wat de trainer zou doen. Deze zegt dat hij het niet zeker weet, maar dat er altijd volwassenen zijn die op een respectvolle manier het onderwerp bespreekbaar kunnen maken. Ouders zijn soms ook opgelucht als erover gesproken wordt. De leerkracht herhaalt wat zij eerder met de jongens besprak: dat er op school een vertrouwenspersoon is. En ze zegt dat je altijd de Kindertelefoon kunt bellen. (Er is voor later in het jaar nog iemand van de Kindertelefoon uitgenodigd als onderdeel van deze lessen.) Als er gesproken wordt over 'terugslaan van je ouders' herinneren de jongens zich spreekwoorden. In meerdere landen zijn er spreekwoorden waarin gedreigd wordt dat je handen boven je graf zullen groeien als je je ouders slaat.

De trainer vraagt wie er allemaal wel eens een klap hebben gehad en vertelt ook over zijn eigen ervaringen. Meerdere jongens zijn op de scholen waar zij ooit op zaten flink onder handen genomen. Desgevraagd kennen ze nu geen kinderen die mishandeld worden. 'Vroeger wel.'

Het tweede filmpje over seksuele intimidatie wordt kort besproken, maar de trainer geeft aan dat er in plaats van praten ook geoefend moet worden. 'Kom op jongens, we gaan nu zelf oefenen met grenzen aangeven. Dat is ook belangrijk als mensen seksuele dingen willen die jij niet wil.'

De jongens hebben veel plezier bij de oefening in de bus. Assertief zijn in woord en gebaar valt niet mee. Ook is er discussie over wat 'te dichtbij' is. De trainer provoceert ze soms om hen tot stevig reageren te dwingen. Dat lukt goed. Ze leren de verschillende stappen van weerbaar zijn. Heel duidelijk communiceren en concreet zijn is belangrijk: 'U komt te dichtbij, wilt u een stap achteruitgaan?'

Observatieopmerkingen

De dvd over kindermishandeling met vier fragmenten is een belangrijk onderdeel van deze training. Bekend is dat kinderen die mishandeld worden, vaak dubbele signalen geven. Ze willen er niet en toch wel iets over vertellen. De jongens zien deze dvd nu voor de tweede keer. Om alert te worden op kindermishandeling en er zelf over durven te praten is herhaling geen probleem.

De trainers zijn gewend om het onderwerp met kinderen te bespreken, maar het is goed dat leerkrachten erop blijven terugkomen in de reguliere lessen.

Meisjesgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Opnieuw bespreken huiswerk: leerdoelen uit het werkschrift

Wat wil jij leren?

Deze cursus gaat over opkomen voor jezelf. Sommige dingen die daarbij horen, kun jij misschien al. Andere dingen kun je misschien nog niet zo goed. Kleur de rondjes groen van de dingen die jij al goed kunt, rood van de dingen die je nog niet zo goed kunt en oranje van de dingen die je een beetje kunt:

- ☐ opkomen voor jezelf duidelijke lichaamstaal
- ☐ nee zeggen als ik iets niet wil
- ☐ weten wat een ander voelt
- ☐ weten wat ik voel
- ☐ hulp vragen
- ☐ mijn boosheid durven laten zien
- ☐ nee zeggen als een groep mij wil overhalen
- ☐ zelfvertrouwen
- ☐ mijn eigen mening geven
- ☐ opkomen voor een ander
- ☐ zelfbeheersing
- ☐ iets oplossen door te praten
- ☐ terugvechten als het nodig is
- ☐ respect voor anderen
- ☐ stevig staan
- ☐
- ☐

Je kunt hierboven zelf ook iets invullen als je wilt. Het gaat om jouw eigen mening, niet die van iemand anders. Je kunt ook opkomen voor een ander. Kun jij dat goed?

- Benoemen van kwaliteiten
Groepsgesprek naar aanleiding van een oefening uit het werkboek. Doel is dat leerlingen positief over zichzelf zijn. Dat maakt het gemakkelijker om je te verweren tegen slechte bedoelingen.
- Groepsgesprek over plagen en pesten. Doel is om het onderscheid te leren zien en daarnaar te handelen door je te verweren tegen pesten.
- Oefening om in je kracht te staan
Met de vuist hard op een stootkussen slaan dat je partner voor zich houdt en duidelijk en overtuigend 'ja' of 'nee' schreeuwen (zie ook les 3).
- Oefening effectief verweren
De trainer slaat de meiden om de beurt met het kussen. De meiden moeten de klap ontwijken of zich afweren met de handen en hard 'stop' schreeuwen. Ze moeten overtuigend zijn in hun lichaamstaal. Dat is het doel van deze oefening.



Beschrijving les

De les begint met het bespreken van het huiswerk. W. wil leren om terug te vechten als het nodig is. Maar de meeste meiden hebben het huiswerk (nog steeds) niet volledig gemaakt. De trainer laat merken hoe jammer dat is, omdat de cursus al bijna afgelopen is. Ook komt de trainer terug op het benoemen van kwaliteiten. Dit was een eerdere opdracht die bij de meiden wat weggezakt blijkt te zijn. De trainer benadrukt dat wanneer je weet wat je kwaliteiten zijn, je zelfverzekerder bent, je meer respect krijgt en je beter voor jezelf opkomt. Voorbeelden zijn: betrouwbaarheid, lef, verantwoordelijkheid, etc. De trainer geeft aan dat ze er de volgende les op terug zal komen. Doordat zij direct over het huiswerk is begonnen en daar niet tevreden over is, heerst er een enigszins gespannen sfeer in de groep. Deze verbetert onmiddellijk als er fysieke activiteiten worden gedaan en er meer ruimte komt voor interactie.

Bij het groepsgesprek over plagen en pesten vertelt R. dat ze door de jongens 'gepest' wordt, ze slaan haar. Ze heeft het niet eerder aan de leerkrachten verteld. De andere meiden doen er wat lacherig over en mede daardoor is het ook voor trainer en leerkracht niet helemaal duidelijk hoe serieus dit is. De trainer zegt dat het belangrijk is om met je lichaam en je gelaatsuitdrukking een duidelijke boodschap te geven; als je giechelt (wat dit meisje ook tijdens het vertellen doet), word je niet serieus genomen. Om dit te illustreren wordt een rollenspel gedaan waarbij drie 'jongens' een meisje intimideren. Alle meiden spelen mee en moeten van zich afbijten en duidelijk maken dat dit ongewenst gedrag is. Dit gebeurt in vier stappen:

1. Ga stevig staan of zitten en maak je groot.
2. Trek een strak gezicht.
3. Praat duidelijk hoorbaar.
4. Kijk de ander aan.

De meeste meiden vinden het moeilijk om ondubbelzinnig te zijn: verbaal en fysiek zenden ze verschillende signalen uit. De trainer gaat er deze keer niet opnieuw uitgebreid op in.

Bij de laatste oefening, waarbij de trainer met het kussen slaat, staan de meiden stevig en laten zich letterlijk niet wegduwen. Ze laten zien dat ze effectief kunnen verweren en ook bereid en in staat zijn dat te doen. De trainer complimenteert hen en de meiden doet dat zichtbaar goed.

Observatieopmerkingen

Het beschrijven van kwaliteiten zoals de opdracht in het werkschrift is, is voor de meiden blijkbaar niet iets wat ze onmiddellijk aanspreekt. Hoe belangrijk het genoemde rijtje gedragingen ook is om voor jezelf op te komen, deze meiden lopen er niet warm voor. Bij de jongensgroep was dat geen probleem. Op zich is het niet ongewoon als onderdelen van cursussen en trainingen niet bij alle leerlingen aanslaan. Het is wel belangrijk om na te gaan of dit te verbeteren valt. Zoals later bij de evaluatie bleek, was de afstemming tussen leerkrachten en trainers en de trainers onderling onvoldoende. Bij een groep als deze kan de leerkracht in de klas een belangrijke rol spelen bij het laten doen van het huiswerk. Daarbij is het wel belangrijk dat leerlingen weten dat wat zij opschrijven, zij niet met anderen hoeven te delen. De leerlingen bepalen zelf wie hun werkschrift mag inzien. Ook zijn ze vrij persoonlijke zaken uit het schrift te houden.

Bij een volgende training is het wenselijk om meer tijd voor afstemming in te plannen.

Les 9: Tas afpakken, preventie van alcoholmisbruik en seksuele intimidatie

Jongensgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Gesprek over de Citotoets
- Oefening tas afpakken
Iemand wil je tas afpakken. Doel is om te leren om je op een effectieve manier te verzetten.
- Nabespreking incident tijdens schoolreis

Beschrijving les

De jongens zijn opvallend druk vandaag. Ze stoeien en zijn weinig geconcentreerd. Als de trainer vraagt waarom ze zo druk zijn, vertelt de leerkracht dat twee jongens vandaag een Citotoets hadden. 'Oh, nou snap ik het', zegt de trainer. 'Jullie zitten nog vol van vanmorgen.'

Er ontstaat een gezamenlijk gesprek over de toekomstverwachtingen. Die zijn niet zo concreet, behalve dat meerdere jongens vooral een hoge opleiding denken te gaan doen. Na dit gesprek is er weer concentratie.

De Bosnische A. vertelt dat hij afgelopen week de cursus in praktijk moest brengen. Achter in de bus werd hij belaagd door twee jongens. Hij heeft duidelijk, maar zonder boos te worden, laten merken dat hij hier niet van gediend was. Dat werkte. De trainer vraagt aan de jongens welke stappen je neemt als iemand over jouw grens gaat. Dat kost ze geen enkele moeite. Ze vallen elkaar in de rede om het goede antwoord te geven:

1. Zeg duidelijk dat je het niet wilt.
2. Zeg boos dat je het niet wilt.
3. Waarschuw de ander: 'Als je nu niet ophoudt, dan...'
4. Doe waarvoor je gewaarschuwd hebt, anders heeft dreigen geen zin.

Ze oefenen deze stappen met een realistisch rollenspel: Je tas wordt afgepakt. Hoewel ze de stappen theoretisch goed kennen is het lastig voor ze om stem en houding overeen te laten komen met de verbale boodschap. De trainer maakt duidelijk dat herhaling ook goed werkt. 'Drie keer iets zeggen en het steeds luider doen is belangrijk, op tijd hulp vragen bij de juffrouw ook.'

Dit is de aanleiding voor het bespreken van een incident tijdens een excursie kortgeleden, waarbij de jongens beter de juffrouw hadden kunnen inschakelen. Twee jongens uit deze groep waren aanwezig in een kerk. Er werd gespuugd op het graf van een bisschop. De schoolleiding was woedend geweest. De hele groep had straf gekregen. De beide jongens geven aan hoe ze zich achteraf schaamden en het stom vonden dat ze niets hiertegen gedaan hadden. Maar zij hadden zelf niet gespuugd. Dat hun rol een passieve was, werd overigens achteraf op school wel duidelijk. Ze hadden geen excuusbrief hoeven schrijven.

Voorbeelden van oefeningen

- Bespreken van de risico's van alcohol
Een foto van de hersenen gaat rond waarop zichtbaar is dat alcoholgebruik de hersenen aantast. Naar aanleiding daarvan wordt ook aangestipt wat de gevolgen van roken kunnen zijn (o.a. longkanker). Doel is om vroegtijdig leerlingen hierover te informeren en gebruik op jonge leeftijd tegen te gaan.
- Opnieuw bespreking van de leerdoelen
- Oefening in het 'stop' zeggen
De meiden slaan elkaar met kussens totdat de geslagene luid en serieus 'stop' roept. Doel is fysiek oefenen in weerbaarheid.
- Tikkertje
De meiden mogen zich alleen voortbewegen op handen en voeten met de rug krom en de buik omhoog. Eén moet hen (in dezelfde houding) proberen te tikken. Als twee meiden gearmd zijn en als ze 'hulp' of 'brand' hebben geroepen, mogen ze niet getikt worden. Doel is het stimuleren van samenwerking, hulp vragen, schreeuwen en stevig staan.
- Seksueel misbruik (groepsgesprek)
Als huiswerk moeten de meiden uit het werkschrift de teksten 'Veilig op internet' en 'Bericht uit de krant' lezen. Dit laatste krantenbericht gaat over de arrestatie van een man die in een zwembad een kind verkrachtte. Doel is om de meiden alert te maken op de kans dat zij daar een keer mee te maken krijgen en om ze te leren hulp te zoeken.

Tekst uit het werkschrift

Ook op internet is het belangrijk dat je 'nee' zegt als je iets niet wilt. Dat kan moeilijk zijn, net als in het echt. Ongeveer de helft van de tieners heeft wel eens de vraag gekregen om iets uit te trekken voor de webcam, of om iets seksueels te doen. Sommige kinderen hebben tegen hun zin seksuele dingen gedaan voor de webcam. Ze gaven daar de volgende redenen voor:

- Ik wilde niet onaardig doen.
- Ik wilde niet te braaf overkomen.
- Ik werd overgehaald terwijl ik het eigenlijk niet wilde.
- Ik werd bedreigd ('we weten je te vinden' of 'we pakken je ouders').
- Ik wist niet wat ik anders moest doen.

Beschrijving les

Deze keer begint de trainer de les met een informeel rondje en vraagt of de meiden geschaatst hebben. Het is februari en erg koud. Hierop wordt lacherig gereageerd: de meesten hebben geen schaatsen en hebben – omdat ze zijn opgegroeid buiten Nederland – ook nooit geleerd om te schaatsen. Maar er ontstaat een vrolijke sfeer.

Dat de trainer vorige week heeft laten blijken dat ze de leerdoelen belangrijk vindt, heeft gewerkt. P. zegt dat ze wil leren om haar boosheid te tonen, ook tegenover haar beste vriendin. Een paar anderen sluiten zich daarbij aan. Ook zegt S. dat ze het lastig vindt om haar eigen mening te geven. Maar ze vindt het niet moeilijk om boos te worden. Een blik in de werkschriften laat zien dat de antwoorden soms tegenstrijdig zijn. Misschien hebben de meiden de opdracht toch niet zo goed begrepen?

Daarna gaat het over internetgebruik. Met vragen als: 'Wie heeft een profiel op Hyves of Facebook, wie gebruikt msn of gamet online?' verloopt het gesprek gemakkelijk. De vraag: 'Heeft iemand op internet iets meegemaakt wat je een nee- of twijfel-gevoel heeft bezorgd?' leidt tot een persoonlijk gesprek. De boodschap is dat je ook digitaal zelf de regie hebt om weerbaar te reageren, maar dat je op tijd hulp moet zoeken.

Observatieopmerkingen

Aan het eind van de lessenserie wordt duidelijk dat de trainers van beide groepen niet alle onderwerpen uitgebreid genoeg hebben kunnen bespreken. Deze lessenserie zit ook erg vol. Enerzijds veel fysieke oefeningen, anderzijds een reeks van, voor kinderen van deze leeftijd, zeer relevante oefeningen. In deze klas, maar vermoedelijk in alle klassen, is het ook gewenst dat er ingespeeld kan worden op de actualiteit.

Doordat veel onderwerpen bij deze kinderen extra uitleg vragen, is het belangrijk om bij de start en tussendoor duidelijke afspraken te maken welke onderwerpen prioriteit hebben. Eventueel kunnen onderwerpen die in de training niet of nauwelijks aan bod komen, worden overgedragen aan de leerkrachten. Dat betekent wel dat er goed moet worden afgestemd. Dat hoeft niet altijd in levende lijve, maar kan ook per mail.

Omdat er ook een les is uitgevallen, staat het programma onder druk. Er wordt een extra les tussendoor gepland die hier niet staat beschreven.

Les 10: Evenwichtsoefening, plankje doormidden slaan, preventie seksuele intimidatie

Jongensgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Huiswerk bespreken
- Evenwichtsoefening
De jongens moeten staand op één been en zwaaiend met het andere, zich niet af laten leiden. Doel is om te leren geconcentreerd te zijn in een lastige situatie.
- Doormidden slaan van een plankje
De jongens gaan iets doen waarvan ze dachten het niet te kunnen. Dit zullen ze ook bij de demonstratie voor hun ouders doen. Het doormidden slaan van een plankje is iets wat ze zich later zullen herinneren als een belangrijk moment. Het staat symbool voor weerbaarheid, oftewel de mentale kracht waarover je beschikt als het echt nodig is.

Beschrijving les

De trainer laat de jongens een warming-up-oefening doen. Ze staan op een rij en moeten om en om hun linker- of rechterbeen zwaaien. Maar ze mogen niet vallen. De trainer probeert hen af te leiden en zelfs te duwen. De jongens krijgen de opdracht om daarbij ook hun stem te gebruiken en 'stop' te roepen. Ook de leerkracht helpt de trainer de jongens af te leiden. Vergeleken met de eerste lessen klinken de jongens 'volwassener' als zij nu 'stop' roepen. Hij legt ze uit dat de oefening ook bedoeld is om uit te vinden welk been je 'standbeen' is: het been waarop je je gewicht laat rusten als je je moet verdedigen.

Ze bespreken een incident waar een van de jongens kortgeleden bij betrokken was en hoe belangrijk het is om je stem te gebruiken, maar ook de naam te noemen van degeen die je belaagt. De trainer laat de jongens in tweetallen een oefening doen die de groep al eerder deed. Eén jongen moet te dichtbij komen. De ander moet dat laten stoppen. Met woorden, maar ook met gebaren: 'Je uitgestrekte hand omhoog met de handpalm naar de ander en de ander net boven of net onder de ogen kijken.' Hij legt uit dat in de ogen kijken juist het omgekeerde effect kan hebben en je dat dus niet moet doen.

Het plankje doorslaan met de vuist is voor veel leerlingen het spannendste moment van de training. Het komt volgens de trainer aan op concentratie, wilskracht en beheersing. Hij legt uit hoe belangrijk het is om stevig maar niet gespannen te staan, en goed en rustig adem te halen. De trainer legt een plankje op twee overeind staande plankjes en doet voor hoe het moet.

De Poolse D., die de meest schuchtere leerling lijkt, wil het als eerste doen. Terwijl hij klaarstaat, krijgt hij adviezen van de rest van de jongens. De leerkracht vraagt of de duim van de vuist waarmee hij slaat in de vuist moet. In koor roepen de jongens van niet.

Als de trainer benadrukt dat de kracht vanuit de buik ter hoogte van de navel moet komen, ontstaat er even verwarring omdat ze dat woord niet allemaal kennen en het uitgelegd moet worden. Ook de 'knik' waarmee de jongens aan moeten geven dat ze klaarstaan om te slaan, begrijpen ze niet meteen. D. slaat het plankje in één keer door. De jongens pakken het stuk voor stuk serieus aan. Ze worden individueel gecoacht: 'Ben je een beetje zenuwachtig? Geeft niks, dat is normaal.' Ze slaan het plankje allemaal in één keer door. Ze krijgen allemaal een hand van de trainer. Een van de jongens wil thuis nog meer oefenen met plankjes. De trainer waarschuwt dat je dat vooral niet op de keukentafel moet doen.

Omdat er een les tussendoor uitgevallen is, zal de trainer nog een keer voor de presentatie voor de ouders terugkomen om het huiswerkschrift in zijn geheel met de jongens door te nemen.

Meisjesgroep

Voorbeelden van oefeningen

- Bespreken huiswerk
De leerlingen moesten een bericht uit de krant (over een kinderverkrachter) in het werkschrift lezen. Het doel is om de leerlingen te informeren over de risico's op seksuele intimidatie en misbruik, en duidelijk te maken dat zij zich hiertegen kunnen verweren.
- Knijpers op de mouw
Ieder meisje krijgt een paar knijpers op haar mouw. Het is de bedoeling om, al rennend, zoveel mogelijk knijpers van de anderen af te pakken. Je mag ze op je eigen mouw klemmen als je buiten het speelveld staat. Het gaat er dus om dat je tegelijkertijd aanvalt én verdedigt. Het doel is fysiek te oefenen met aanvallen en verdedigen tegelijk.
- Plankje doormidden slaan (zie jongensgroep)

Beschrijving les

De les begint informeel met het uitwisselen van krokusvakantie-ervaringen. Opvallend is dat sommigen aangeven dat de vakantieperiode niet zo leuk was. Ze missen school en zijn vooral in huis. L. vindt het ronduit saai om thuis te zijn. In de zomervakantie is het wel beter weer, maar ook dan vervelen de meiden zich. Die vakantie vinden ze te lang duren.

De spelactiviteit met de knijpers vinden de leerlingen leuk om te doen. Er is een groot verschil in vlugheid en handigheid tussen de meiden.

Het bericht uit de krant spreekt tot de verbeelding en wordt goed begrepen. De trainer legt uit aan de meiden hoe belangrijk het is om je stem te gebruiken bij aanranding en verkrachting. Ze kondigt aan dat dat ook bij de volgende oefening opnieuw geoefend wordt. Ook benadrukt ze dat als dit soort nare dingen gebeuren je nooit moet denken dat het jouw schuld is. Hoe eerder je vertelt dat je zoiets hebt meegemaakt, hoe beter het is.

De trainer laat, als zij beschrijft waar meisjes en jongens mee te maken kunnen krijgen, het woord 'potloodventer' vallen en legt ook het moeilijke woord exhibitionist uit. Wanneer de leerlingen het niet helemaal begrijpen (wat heeft dit met een potlood te maken, en met vent, venter?) verklaart zij waar het woord vandaan komt. Dit levert veel hilariteit en ongeloof op.

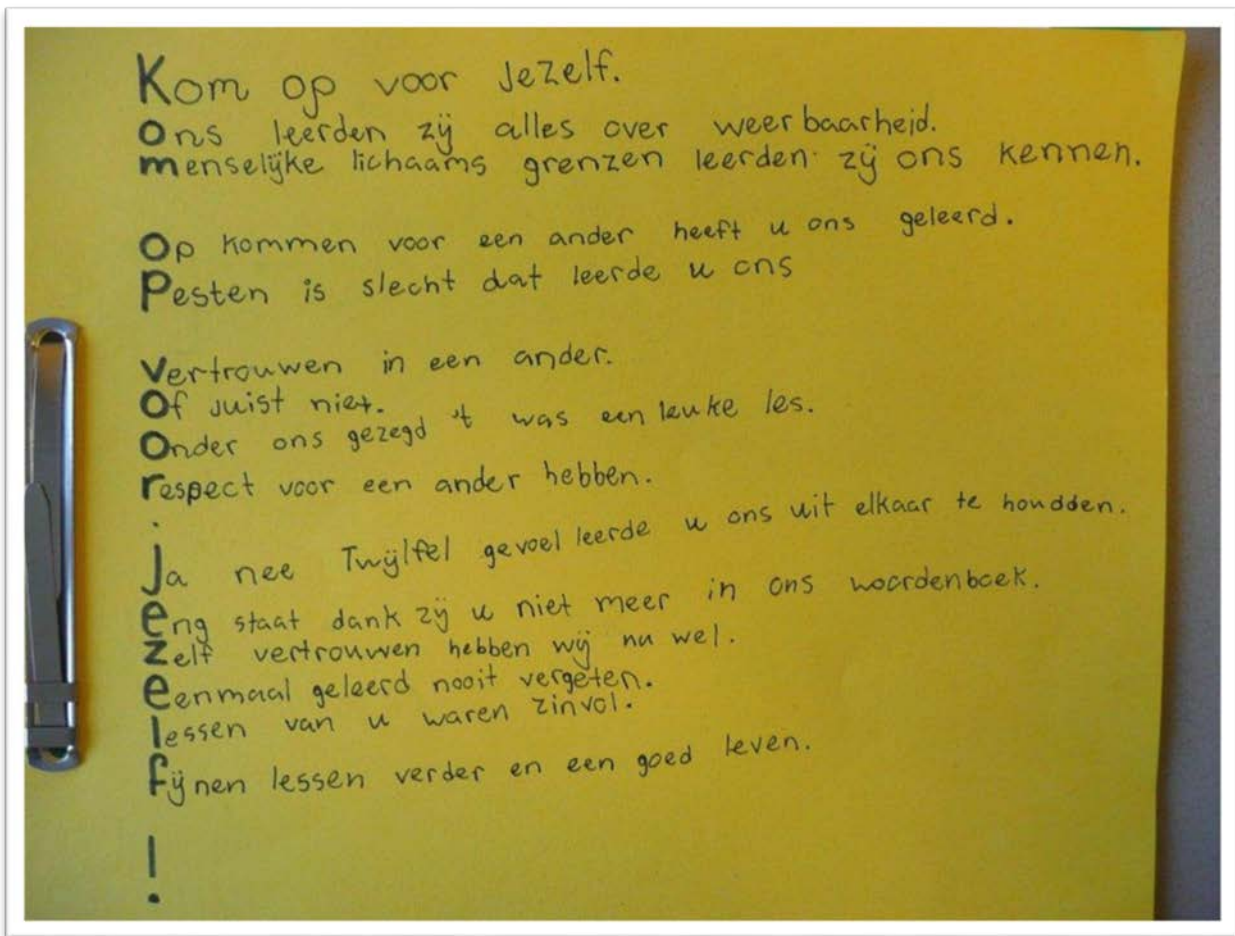
Wanneer de trainer aankondigt dat de eerstvolgende keer het examen zal plaatsvinden reageren de meiden opgewonden. Per tweetal moeten ze een thema kiezen om dat uit te werken en te presenteren aan de groep. Bijvoorbeeld: grenzen stellen, groepsdruk, veiligheid, alcohol, etc. De meiden vinden het spannend en het lijkt hen moeilijk, maar ook leuk.

Plankje slaan

Als de plankjes aan de meiden worden getoond reageren ze geschrokken: 'Wat zijn ze dik, dat gaat me nooit lukken!' Het houten plankje staat voor iets wat je eng en spannend vindt, maar wat je wel graag wilt. Het doormidden slaan van een plankje is dan een symbolische daad voor het bereiken van een doel: innerlijke focus. Om het plankje door te slaan is doorzettingsvermogen, wilskracht, concentratie en lef nodig. Woorden die bijna allemaal toelichting krijgen. De meiden betwijfelen of het hen gaat lukken, maar ze slaan het plankje allemaal in één keer met een schreeuw door. Motto: geloof in jezelf, je hebt meer kracht dan je denkt!

Het examen

Het examen vindt plaats in de gymzaal. De leerlingen hebben zich samen met de leerkrachten erg goed voorbereid. De zaal is versierd en er zijn consumpties voor iedereen. Er zijn maar enkele ouders, ondanks dat ze tijdens de tienminutengesprekken nog gevraagd zijn om aanwezig te zijn. Het examen is bedoeld om te laten zien wat de leerlingen geleerd hebben. Het is een feestelijke herhalingsoefening. Met name de meisjes hebben uitgebreide collages gemaakt over onderwerpen als grenzen aangeven en ja- en nee-gevoelens. Alle leerlingen spelen oefeningen na die ze gedaan hebben. Ze doen dat vol trots en met plezier. Er zijn fysieke oefeningen, maar bijvoorbeeld ook een oefening waarbij de meisjes voordoen hoe je groepsdruk weerstaat als iemand je alcohol wil laten drinken. Ouders en leerkrachten maken foto's en een filmpje.



Deze publieke demonstratie verloopt goed geregisseerd. De samenwerking verloopt prima. Het hoogtepunt is het doormidden slaan van het plankje. Geconcentreerd kwijt iedere leerling zich van deze taak. Daarna nemen de beide docenten plaats achter twee tafeltjes en ondertekenen de leerlingen om de beurt hun diploma. Ieder van hen krijgt daarbij persoonlijke feedback en een handdruk.

Bijlage 1 Formulier voor intake

WEERBAARHEIDSTRAINING⁵

NAAM SCHOOL :
TELEFOONNUMMER :
BEZOEKADRES :
POSTADRES + POSTCODE :
Contactpersoon voor training :
Emailadressen :
Schooltijden :
Welke groep gaat meedoen :

Training op (dag en tijd) :
Aantal meisjes :
Aantal jongens :

Bij de jongenslessen zal aanwezig zijn :
Bij de meisjeslessen zal aanwezig zijn :

Intake op (dag en tijd) :
School stelt de volgende ruimtes beschikbaar :
Lijst materialen gecheckt? :
Ouderavond gepland op :
Voorlichting andere organisaties :

Zijn er dagen in onderstaand schema dat de groepen niet kunnen?

Hier staat het schema van de weken waarin de training gegeven wordt.

(Bij uitval van meer dan twee lessen is er geen deelname mogelijk.)

⁵ Formulier ter voorbereiding van de intake, ontleend aan het formulier zoals gebruikt bij de GG&GD-trainingen Kom op voor jezelf in Utrecht.

Overige gegevens

Jeugdarts	:
Jeugdverpleegkundigen	:
Contactpersoon	:
Interne vertrouwenspersoon	:
Protocol seksuele intimidatie aanwezig?	: ja/nee

VRAGEN OVER DE GROEP EN DE LEERLINGEN

Hieronder treft u enkele vragen aan, die ons een beeld kunnen verschaffen van de groep en de leerlingen.

1. Heeft de groep eerder deelgenomen aan soortgelijke projecten?
2. Zo ja, welke?
3. Hebben de kinderen seksuele voorlichting genoten?
4. Hoe wordt het huiswerk doorgaans gemaakt?
5. Hoe reageert de groep op invalleerkrachten?
6. Welke thema's/onderwerpen spelen er momenteel in de groep?
7. Wordt er gepest in de groep?
8. Is er sprake (geweest) van incidenten? Zo ja, wat is er gebeurd en speelt het nu nog?
9. Wat zijn de leerpunten van deze groep?
10. Waar ligt de kracht van deze groep?

(De laatste vraag kunt u beantwoorden tijdens het intakegesprek. Wel willen wij u vragen het antwoord alvast voor te bereiden.)

11. Denkt u dat er leerlingen zijn die onze speciale aandacht nodig hebben, kijkend naar de onderwerpen van de training, en zijn er leerlingen die extra aandacht nodig hebben als ze in een minder gestructureerde omgeving les hebben (zoals zitten in een kring, oefenen in tweetallen, etc.)?

Bijlage 2 Informatie over de dvd Kindermishandeling

Trainers van het Marietje Kessels Project Tilburg hebben met steun van Kinderpostzegels Nederland en het Ministerie van Justitie samen met andere organisaties deze film laten maken.



Het is een voorlichtingsfilm. De verhalen en beelden in de film zijn soms aangrijpend en kunnen veel vragen oproepen. De film is voorzien van een handleiding met daarin tips en adviezen over het vertonen en nabespreken van de film.

2005 IDTV – Roel van Dalen

In de film zie je een presentatrice die door het land rijdt en onderweg verschillende kinderen tegenkomt die thuis mishandeld worden. Aan de hand van deze nagespeelde situaties worden vier verschillende vormen van kindermishandeling in beeld gebracht en besproken. De verhalen van de kinderen zijn op een aangrijpende manier gefilmd. Spannend, betrokken en emotioneel. Er is echter ook in beeld gebracht dat het in deze film om nagespeelde situaties gaat. Zo lopen er bijvoorbeeld cameramensen door het beeld, gaat de filmlamp aan, zie je een microfoonhengel en wordt een gebroken arm voor de camera onthuld. De vertoonde beelden worden daarnaast door de presentatrice van commentaar voorzien. Zij bespreekt met de kinderen tips voor wat je in dergelijke situaties zou kunnen doen.

Kinderen vinden het een goede film

Kinderen, ouders en leerkrachten die de film gezien hebben vinden de film heel goed. Leerkrachten vertellen dat de kinderen er erg van onder de indruk zijn. Kinderen geven aan dat ze het een goede, spannende en leerzame film vinden. Ook zijn er al verschillende kinderen die nadat ze de film hadden gezien hun eigen verhaal over mishandeling hebben verteld aan iemand die ze vertrouwen. Door er met iemand over te praten kunnen deze kinderen eindelijk geholpen worden.

Een kopie van de voorlichtings-dvd over Kindermishandeling is te bestellen via het Marietje Kessels Project, onderdeel van het Instituut Maatschappelijk Werk in Tilburg.

Tel. 013 583 95 10 of via <http://marietjekessels.com/dvd-kindermishandeling-bestellen>

Over kriebels, vlinders, ja- en neegevoelens

Seksuele vorming

en weerbaarheid

Met ingang van het nieuwe schooljaar worden scholen verplicht om in hun lessen aandacht te geven aan seksualiteit en seksuele diversiteit. Dat roept bij leerkrachten veel vragen op. Welke methoden zijn bruikbaar om kinderen op dit terrein zelfstandig en weerbaar te maken? En leveren dergelijke methoden daadwerkelijk iets op?

Marianne Cense

is senior onderzoeker
bij Rutgers WPF

Bram Tuk

is senior adviseur bij
Pharos, kennis- en
adviescentrum migran-
ten, vluchtelingen en
gezondheid.

Dit artikel is geschre-
ven vanuit het Partner-
ship Aanpak Seksueel

Geweld

'Heb jij geen vader?' vraagt een zesja-
rige aan haar klasgenootje dat twee
moeders heeft. 'Hé slome homo!' roept een
achtjarige naar zijn klasgenoot. 'Juf, wat be-
tekent pijpen?' vraagt een elfjarige aan haar
juf. Op de basisschool zijn leerlingen volop
in ontwikkeling, ook in seksuele zin. Ze stellen
vragen, proberen uit wat voor effect woorden
hebben en zijn nieuwsgierig. Met ingang van
het nieuwe schooljaar moeten scholen in hun
lessen aandacht geven aan seksualiteit en
seksuele diversiteit (Kamerbrief, 2011).
Maar hoe doe je dat?

Seksuele gezondheid kan beter

De seksuele gezondheid van de Nederlandse
jeugd is in vergelijking met andere Europese
landen goed. Jongeren gebruiken vaak anti-
conceptie, er zijn relatief weinig tienerzwan-
gerschappen en er is een laag aantal abor-
tussen. Maar er zijn ook onderwerpen waar
samenleving en politiek zich zorgen over ma-
ken. Jonge vrouwen melden bijvoorbeeld
vaak seksueel geweld en ook jongens en
mannen worden hier slachtoffer van. Veel jon-
geren denken negatief over homo's. Homo-
seksuelen voelen zich mede daardoor minder
veilig op straat. Daarom nam de ministerraad
in februari 2012 het ontwerpbesluit van mi-
nister Van Bijsterveldt over om het onderwijs
verplicht te stellen meer aandacht te geven
aan seksualiteit en seksuele diversiteit, zodat

kinderen seksueel weerbaar worden, de
school veiliger wordt en homoseksualiteit
meer geaccepteerd wordt.

Veel scholen besteden wel wat aandacht aan
seksuele vorming, maar dat wordt vaak be-
perkt tot groep 7 en 8 en gaat vooral over de
'technische' kant; over voortplanting, veilig
vrijen en soa's. Homoseksualiteit en seksuele
weerbaarheid staan meestal niet op het pro-
gramma.

Kerndoel 38 krijgt naar verwachting het vol-
gende schooljaar de hier in het blauw aange-
geven aanvulling: *'De leerlingen leren hoofd-
zaken over geestelijke stromingen die in de
Nederlandse multiculturele samenleving een
belangrijke rol spelen, en ze leren respectvol
om te gaan met verschillen in opvattingen van
mensen, met daarbij aandacht voor seksuali-
teit en seksuele diversiteit.'*

Bouwstenen voor seksuele ontwikkeling

Kinderen leren op de basisschool behalve taal
en rekenen ook omgangsvormen en sociale
vaardigheden. Wat niet iedere leerkracht zich
realiseert is dat dit ook bouwstenen zijn voor de
seksuele ontwikkeling van kinderen. School
speelt bij de seksuele ontwikkeling een grotere
rol dan leerkrachten zelf vaak in de gaten heb-
ben. Omdat kinderen dag in dag uit op school
zitten, leren ze in de klas en op het schoolplein
vrienden te maken en te houden, maar ook hoe





© Rutgers WPF

om te gaan met lichamelijkheid en intimiteit. Ze leren hoe meisjes en jongens zich gedragen en als het goed is, ontwikkelen ze op school ook zelfvertrouwen. Dit zijn allemaal ontwikkelingstaken die belangrijk zijn voor de seksuele ontwikkeling van kinderen. Zeker voor kinderen waar thuis niet over seksualiteit gesproken wordt, is dat een essentiële aanvulling.

Rol van de leerkracht

Leerkrachten spelen een belangrijke rol door kinderen juiste, leeftijdsadequate informatie te geven over relaties en seksualiteit. In de onderbouw gaat het over verschillen tussen jongens en meisjes en over hoe een baby in de buik groeit. In de middenbouw over eigen lichaamsbeeld, vriendschap, voortplanting en zwangerschap en de bewustwording van eigen en andermans grenzen, in de bovenbouw over puberteit, veilig vrijen en grenzen. Leerkrachten zijn ook rolmodellen voor leerlingen. Hoe de leerkracht omgaat met homoseksualiteit en met sociale verhoudingen tussen mannen en vrouwen is een spiegel voor de kinderen. Door open in te gaan op gedrag en vragen van kinderen en veel positieve feedback te geven, zijn leerkrachten ook op dit vlak medeopvoeders. Positief werkt bijvoorbeeld het geven van complimenten als leerlin-

gen zich sociaal gedragen of als kinderen het opnemen voor elkaar.

Een oplettende leerkracht ziet doorlopend aanknopingspunten voor relationele en seksuele vorming. Gegiechel over verliefdheden kan een opening bieden om het met de klas over verliefdheid te hebben. Een leerkracht kan allerlei grapjes van kinderen gebruiken om in gesprek te gaan. Ook zwangerschappen van collega's of gezinsleden van de leerlingen zijn goede aangrijpingspunten om de kennis van kinderen te vergroten en het praten hierover 'gewoon' te maken. Actuele zaken, zoals zedenzaken die de buurt bezighouden of op het *Jeugdjournaal* te zien zijn, bieden ook stof om samen bespreken. Een leerkracht heeft ook een rol in het signaleren van grensoverschrijdend gedrag. Veel scholen hebben een protocol over seksueel misbruik en loverboys, maar lang niet alle scholen hebben een gezamenlijke visie op wat normaal is en wat niet op school. Hoe meer leerkrachten onderling op een lijn zitten, hoe makkelijker het voor elke leerkracht is om gedrag van leerlingen bij te sturen.

Relationele en seksuele vorming

Ieder jaar komen er meer basisscholen die lestijd besteden aan 'relationele en seksuele

Tijdens de lessen kun je aandacht besteden aan seksualiteit en intimiteit

De Week van de Lentekriebels vindt ieder jaar plaats rond 21 maart. Gemiddeld vierhonderd scholen in het hele land doen mee. Op basisschool Samenspel in Amsterdam ZO is dit jaar voor de derde keer deze week georganiseerd. Op deze multiculturele school moesten sommige leerkrachten wel wennen. Maar intussen is het een groot succes. Directeur Marijke van Amersfoort: 'Ik denk dat de kinderen er soms makkelijker over praten dan wij volwassenen. Maar na de eerste aarzeling is iedereen op school nu heel enthousiast. Het is gewoon een erg leuk project!'



Besteed
structureel of
projectmatig
leertijd aan
seksuele vorming

vorming'. Dat doen ze structureel door het jaar heen of projectmatig, bijvoorbeeld door deel te nemen aan de Week van de Lentekriebels. Leerkrachten aarzelen soms om mee te doen omdat ze ervan uit gaan dat bijvoorbeeld islamitische of christelijke ouders niet willen dat hun kinderen seksueel voorgelicht worden. Toch blijkt die weerstand vaak helemaal niet zo groot te zijn. Zeker niet als de school van tevoren een ouderavond beleggt waarin duidelijk wordt waar relationele en seksuele vorming over gaat. Hoe vanzelfsprekender het team seksuele vorming vindt, hoe vanzelfsprekender ouders dat ook vinden. Als het 'gewoon' op het rooster staat, is het voor iedereen duidelijk dat het erbij hoort.

illustratie van poster Week van de Lentekriebels



Lessen en methoden

Relationele en seksuele vorming leert kinderen wat 'gewone' seksualiteit is. Op de website www.seksuelevorming.nl vind je allerlei lesmethodes. Goede methodes beperken zich niet alleen tot de bovenbouw, maar besteden in alle groepen aandacht aan het thema. Bijvoorbeeld het lespakket *Relaties & Seksualiteit*, dat goed aansluit bij de ontwikkelingsfasen van kinderen. Zo komt in de onderbouw het thema lichaamsbeeld, verschillen tussen jongens en meisjes en het verschil tussen prettige en minder prettige aanrakingen aan bod. In de middenbouw is er vooral aandacht voor het zelfbeeld, seksrolgedragingen, vriendschappen en relaties, voortplanting en wensen en grenzen. In de bovenbouw wordt ingegaan op de veranderingen in de pubertijd, verliefdheid en relaties, seksuele diversiteit, bescherming tegen soa en zwangerschap en seksuele weerbaarheid.

Positieve effecten van *Relaties & Seksualiteit* zijn dat kinderen na de lessen meer weten over seksualiteit. Ze staan ook positiever tegenover homoseksualiteit. Kinderen zijn na afloop assertiever als ze ongewenst worden aangeraakt of lastig worden gevallen. Dat laatste is noodzakelijk. Hoe plezierig seksualiteit voor veel mensen ook is, er zijn ook negatieve kanten, zoals recente zedenzaken laten zien. Weerbaarheidstrainingen in groep 7 en 8 zijn een extra middel om kinderen te leren hoe ze hier mee om kunnen gaan.

Wie geeft seksuele voorlichting?

Leerkrachten van de basisschool hebben geleerd om met kinderen persoonlijke gesprekken te voeren. Maar praten over seksualiteit is voor veel leerkrachten toch iets anders. Daarom is het belangrijk om dit als team goed voor te bereiden, maar ook om met elkaar af te stemmen en tips uit te wisselen. GGD's geven vaak trainingen aan leerkrachten om ontspannen met het thema om te gaan. Voor veel leerkrachten is het, als zij er eenmaal mee gestart zijn, een van de leukste bezigheden.

Voor pabo's komt er in september 2012 digitaal lesmateriaal beschikbaar, zodat aankomende leerkrachten in hun opleiding al leren om relationele en seksuele vorming te geven en in te spelen op situaties in de klas. Dit lesmateriaal vind je dan op www.seksuelevorming.nl.



Weerbaarheidsprogramma's

Met een weerbaarheidstraining worden kinderen zowel mentaal als fysiek weerbaarder door voor zichzelf op te komen en bedreigende situaties het hoofd te bieden. Ze worden door dergelijke programma's weerbaarder tegen sociale druk, tegen pestgedrag en tegen (seksueel) misbruik door volwassenen en kinderen. Meestal krijgen de jongens en meisjes deze trainingen tegelijkertijd, maar wel sekse gescheiden. Op deze manier sluiten de weerbaarheidsdocenten aan bij verschillende interesses en leerstijlen van jongens en meisjes. Het aantal lessen varieert van acht tot twaalf. Globaal hebben deze trainingen de volgende doelen:

- leren dat je – als kind – het recht hebt te beschikken over je eigen lichaam;
- leren hoe je op een duidelijke manier nee kan zeggen tegen anderen;
- leren herkennen van potentiële misbruik-situaties;
- volwassenen leren inschakelen als het nodig is.

Een van de bekendste trainingen zijn de Marietje Kessels Projecten, ontwikkeld in Tilburg. De Marietje Kessels Projecten worden door het hele land uitgevoerd door trainers die hiervoor opgeleid zijn. Door groepsgesprekken, fysieke (zelfverdedigings)oefeningen, rollenspelen en opdrachten leren de kinderen situaties van machtsmisbruik herkennen. Ze leren in ongewenste of onveilige situaties adequaat te reageren en op tijd om hulp te vragen. De methode werkt ook goed tegen pesten.

Het in Groningen ontwikkelde programma 'Weerbaarheid in het basisonderwijs' (WIBO) bouwt voort op deze methodiek. Weerbaarder maken tegen machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag is een belangrijke doelstelling. In Utrecht wordt ieder jaar op een groot aantal scholen gewerkt met een variant ervan: 'Kom op voor jezelf'. In dat programma zitten ook elementen van Rots en water. Het weerbaarheidsprogramma 'Rots en Water' wordt landelijk uitgevoerd. Het Rots en Water instituut is verantwoordelijk voor de verspreiding van het programma en traint de trainers. Kinderen leren mentale en sociale vaardigheden.

Effecten van weerbaarheidstrainingen

Marietje Kessels projecten (MKP) en Rots en Water staan op de databank effectieve jeugdinterventies van het Nederlands Jeugd Instituut (www.nji.nl). Ze zijn beide theoretisch effectief, maar MKP wordt hoger geclassificeerd. De reden is dat het onderzoek naar de effecten van Rots en Water volgens het NJI minder betrouwbaar en uitgebreid is als het onderzoek naar MKP. Het effect van MKP is dat kinderen veel meer weten van de verschillende vormen van misbruik en hoe ze dat tegen kunnen gaan. Ook WIBO is op effectiviteit onderzocht door de Rijksuniversiteit Groningen. De conclusie van onderzoek door de rijksuniversiteit van Groningen is dat het programma kinderen weerbaarder tegen machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag.

Leuk en belangrijk

Ook voordat het verplicht was, besteedden veel scholen al aandacht aan relationele en seksuele vorming. Dat is niet voor niets. De seksuele ontwikkeling van kinderen begint al op jonge leeftijd en basisschoolleerkrachten zijn opgeleid om met kinderen te werken aan sociaal-emotionele competenties. Omgaan met vragen en grapjes over relaties en seksualiteit behoort tot de dagelijkse praktijk van leerkrachten. Lesmaterialen helpen om onderwerpen op een speelse manier te behandelen en te zorgen dat alle kinderen bepaalde basiskennis krijgen. Externe weerbaarheidsdocenten vormen een goede aanvulling op wat leerkrachten zelf al te bieden hebben. Ze werken op het raakvlak van sport en beweging en sociale vaardigheden. Daarmee is weerbaarheidstraining een effectieve 'tool' om kinderen met diverse leerstijlen en leerniveaus te activeren en weerbaar te maken. ●

Websites waar betrouwbare informatie te vinden is, zijn:

- www.weerbaarheid.nu van het kennisinstituut Movisie
- www.keuzegidsweerbaarheid.nl van het APS.

Er zijn steden waar een lange traditie bestaat met weerbaarheidstrainingen, zoals Tilburg, Utrecht en Zwolle. De meeste regionale GGD's hebben overzichten van aanbieders.

LITERA TUUR!

- Kamerbrief (25 november 2011). 'Aanpassing van kerndoelen voor primair en voortgezet onderwijs seksualiteit en seksuele diversiteit'. Downloaden op: <http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/kamerstukken/2011/11/25/kamerbrief-over-aanpassing-kerndoelen-voor-primair-en-voortgezet-onderwijs-seksualiteit-en-seksuele-diversiteit.html>
- Persbericht Ministerraad (17 februari 2012). 'Aanpassing kerndoelen onderwijs'. Downloaden op: <http://www.rijks-overheid.nl/documenten-en-publicaties/persberichten/2012/02/17/aanpassing-kerndoelen-onderwijs.html>

Literatuur

- Barneveld, S. (2011). Nieuw in Nederland. *Didactief opinie en onderzoek voor de schoolpraktijk*. Amsterdam: Didactief.
- Booijink, M. (2007). *Terug naar de basis*. Onderzoeksrapport, Universiteit Leiden
- CBS (2003). *Kans op echtscheiding. Allochtonen in Nederland 2003*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.
- Cense, M. & Tuk, B. (2012). Over kriebels, vlinders, ja- en nee gevoelens; seksuele vorming en weerbaarheid. *JSW Vakblad voor basisonderwijs, speciaal onderwijs en opleiding*. Amersfoort: JSW.
- Dauphin, S. & Wieringen, J. van (2012). *De gezondheid en het zorggebruik van Midden- en Oost-Europeanen in Nederland; een inventarisatie op beleidsniveau bij gemeenten, GGD-en en andere instanties*. Utrecht: Pharos.
- Euser, E.M. (2009). *Child maltreatment: Prevalence and risk factors*. Doctoral thesis, Leiden University.
- GG&GD Utrecht (2011). *Kom op voor jezelf*. Utrecht: Geneeskundige en Gezondheidsdienst Gemeente Utrecht.
- GGD Nederland (2007). *Wijzer in de liefde. Draaiboek voor het geven van seksuele voorlichting aan en seksuele vorming van jeugdige asielzoekers en nieuwkomers*. Utrecht: GGD Nederland.
- Helvoort, K. van & Clarijs, Y. (1999). *Handboek Marietje Kesselsproject; Weerbaarheidsvergroting bij kinderen van 10 tot 13 jaar*. Utrecht: NIZW.
- Pourfakhrian, M. (2009). *Een onderzoek naar sociaal-emotionele problemen bij nieuwkomers/asielzoekers-leerlingen in het opvangonderwijs*. Saxion Hogeschool.
- Tuk, B. & Dauphin, S. (2012). *De meldcode kindermishandeling en huiselijk geweld op scholen met asielzoekers en nieuwkomers. Stand van zaken en ervaringen met de aanpak van kindermishandeling*. Utrecht: Pharos.
- Tuk, B. (2011). Eerste opvangschool een gezonde school? *LOWANieuws*, E-nieuwsbrief, 3 (3).
- Wiegersma, P., Stellinga-Boelen, A. & Reijneveld, S. (2011). Psychosocial Problems in Asylum Seekers' Children. The Parent, Child, and Teacher Perspective Using the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 199, 85-90.
- Wieringen, J. van & Tuk, B. (2011). *Gezondheid migrantenjeugd. In Migratie en gezondheid. Feiten en cijfers – 2011*. Utrecht: Pharos.

Websites

- | | |
|--|---|
| www.coa.nl | Centraal Orgaan opvang asielzoekers |
| www.leraar24.nl | Filmpje over Marietje Kessels Projecten |
| www.lowan.nl | LOWAN: landelijk steunpunt voor het onderwijs aan nieuwkomers |
| www.nji.nl | Nederlands Jeugdinstituut |
| www.rotsenwater.nl | Rots & Water Instituut |
| www.weerbaarheid.nu &
www.keuzegidsweerbaarheid.nl | Betrouwbare informatie over weerbaarheid(strainingen) |

Weerbaarheidstrainingen voor kinderen die nieuw in Nederland zijn

Jaarlijks komen er duizenden kinderen naar Nederland, bijvoorbeeld kinderen uit Midden en Oost Europa en asielzoekerskinderen. Deze nieuwkomers zijn de eerste jaren na aankomst kwetsbaar voor pesten, grensoverschrijdend gedrag en ander vormen van kindermishandeling. Door weerbaarheidstrainingen kunnen deze kinderen leren zich mentaal en fysiek weerbaar op te stellen. Ze leren voor zichzelf op te komen en bedreigende situaties het hoofd te bieden. Die trainingen kunnen het best op scholen gegeven worden. De kans op afwezigheid of uitval is daar het kleinst. Ook kunnen leerkrachten de effecten van zo'n training versterken door extra uitleg en oefeningen in de natuurlijke omgeving van de klas.

Bekende weerbaarheidstrainingen op basisscholen zijn onder andere *Marietje Kessels Projecten* en *Rots en Water*. Ook zijn er trainers die elementen van verschillende methoden gebruiken. De in Utrecht gebruikte methode *Kom op voor jezelf* is uitgetest op een basisschool voor nieuwkomers. Op basis van die ervaringen is deze publicatie geschreven.

Deze publicatie biedt weerbaarheidsdocenten veel achtergrondinformatie en praktische tips voor trainingen aan nieuwkomers op de basisschool. De beschrijving van de lessen met bijvoorbeeld de reacties van de kinderen maken de beschrijving compleet. Medewerkers van scholen met nieuwkomers kunnen de publicatie gebruiken als zij een training overwegen. Voor leerkrachten, die zoals gebruikelijk bij weerbaarheidstrainingen aanwezig zijn bij de lessen, is dit boekje zeer geschikt bij de voorbereiding.

Uitspraken van leerkrachten:

'Ik had niet verwacht dat de lessen zo'n grote impact zouden hebben op de meiden als groep, maar ook individueel.'

'Ik heb er zelf veel van geleerd en vond het geweldig de kids te observeren en te zien groeien.'

'De kinderen zijn er sterker uitgekomen.'

