

Nieuwsbrief



stichting omgaan met pesten

Nieuwsbrief 2014, nr.3

Van de redactie

Voor onze Stichting Omgaan met Pesten is dit een bijzonder jaar waarin wij ons 10-jarig bestaan vieren. Dit doen wij met een symposium en u kunt daarbij zijn. Meer hierover leest u in deze nieuwsbrief met verder:

- handvatten voor het ondersteunen van zelfvertrouwen
- basisschool Meander te Heiloo blij met project 'omgaan met elkaar'
- kort nieuws, '5 vragen aan een trainer OMP'

Ook vindt u een overzicht van de trainingen die dit najaar van start gaan.

Veel leesplezier.

STICHTING OMGAAN MET PESTEN VIERT FEEST MET EEN SYMPOSIUM

Al 10 jaar timmert Stichting Omgaan met Pesten aan de weg. Wegwerkzaamheden, zodat kinderen de weg naar volwassenheid met zo min mogelijk gepest kunnen bewandelen. We zijn er nog niet, maar alle stappen die de afgelopen jaren zijn gezet zijn wel reden voor een feestje. Een feest met een inhoudelijke kant: een symposium. Komt u ook?

Samen met ons landelijke team van trainers Omgaan met Pesten, samenwerkingspartners en genodigden streven we ernaar in de landelijke week tegen pesten (22 t/m 26 september 2014), gezamenlijk onze bijdrage te leveren aan het voorkomen en aanpakken van pesten.

In het kader van ons 10-jarig bestaan trappen wij deze nieuwe landelijke week op 20 september feestelijk af met dit symposium vol inspiratie en handvatten.

Op ons symposium krijgt u de kans te ontdekken hoe pesten werkt en wat iedereen kan doen om de situatie te verbeteren voor kinderen, ouders en beroepskrachten. Met interessante sprekers, zoals Margo Henderson, auteur 'omgaan met pesten', Frits Goossens, VU Amsterdam, tevens redacteur/auteur van 'Pesten op school', Martijn Schouwstra, oprichter van het Oudercollege.nl en Alida van Leeuwen LachPsycholoog, Laughter Yoga Teacher en Ambassadeur Lachyoga. Een korte en vermakelijke theateract, waarin elementen van de Sta Sterk training voorkomen en de kracht van gedachten duidelijk wordt, zal deze inspirerende middag inleiden.

Lees meer over dit symposium op www.omgaanmetpesten.nl/omp/symposium.php en meld u snel aan. Het aantal plaatsen is beperkt.

KORT NIEUWS:

Krukje

Trainers Omgaan met Pesten halen alles uit de kast om hun toehoorders bij hun verhaal te betrekken. Tijdens een workshop over zelfvertrouwen bij kinderdagverblijf en buitenschoolse opvang Boerderij de Balijs beklom Inge Coolen, één van onze trainers Omgaan met Pesten, een kruk met drie poten. Niet om boven haar publiek uit te komen, want Inge is al 1,89 meter. Ze deed dit om haar verhaal over het versterken van het zelfvertrouwen van kinderen beeldend te maken. Wat een kruk met zelfvertrouwen te maken heeft leest u verderop in deze nieuwsbrief.



Kenniscentrum

Als Stichting Omgaan met Pesten fungeren we ook graag als kenniscentrum voor iedereen die meer wil weten over pesten. Larissa Broomans en Denise Meuldijk maakten hier gebruik van door één van onze trainers te interviewen voor hun eindexamenwerkstuk over 'pesten op de basisschool' op het Clusius College te Castricum. Tijdens een informatiemarkt presenteerden de meiden hun werkstuk in een mooi ingerichte stand met allerlei informatiemateriaal over pesten. De meiden zijn inmiddels geslaagd en nu begonnen aan hun opleiding tot pedagogisch medewerker. Meiden, succes!



Gemorrel aan 'anti-pestwet'

Vlak voor de zomervakantie is bekend geworden dat de Tweede Kamer niet wil dat scholen worden verplicht om een anti-pestprogramma te gebruiken uit de 'Nji-lijst'. Scholen moeten vrijelijk kunnen kiezen uit alles wat er aan anti-pestprogramma's in de wereld is. Naast de verplichting om een 'erkend' anti-pestprogramma te gebruiken staat in dit wetsvoorstel dat iedere school een anti-pestcoördinator moet hebben en dat pesten door de school gemonitord moet worden. Het wetsvoorstel blijft nog even 'in de koelkast'. Het onderwijsveld heeft tot 1 oktober de kans om een eigen, gedegen plan in te dienen.

Opleidingsmogelijkheden bij Omgaan met Pesten

In oktober en november starten cursussen anti-pestcoördinator, zowel één voor het basisonderwijs als één voor het voortgezet onderwijs. In november gaat ook de opleiding tot trainer Omgaan met Pesten weer van start. Wees er snel bij, want het aantal plaatsen is beperkt.

BASISSCHOOL MEANDER UIT HEILOO

BLIJ MET PROJECT 'OMGAAN MET ELKAAR'

Op onze basisschool Meander in Heiloo, is aan het eind van het afgelopen schooljaar in groep 5 het project "Omgaan met Elkaar" van de Stichting Omgaan met Pesten ingezet. Graag vertel ik, directeur van de school, iets over mijn ervaringen met dit project in deze nieuwsbrief.

Als school besteden wij veel aandacht aan de sociale ontwikkeling van de kinderen. Daarin vinden we omgaan met elkaar en het hebben van respect voor jezelf en een ander belangrijk. In de lessen van onze methode voor sociaal-emotionele ontwikkeling (Goed Gedaan) wordt daaraan veel aandacht besteed. Daarnaast worden in de groepen 7 en 8 lessen Humanistisch Vormingsonderwijs gegeven, waarbij Rots & Water-trainingen een jaarlijks onderdeel zijn. Verschillende oorzaken zorgden er echter voor dat de dynamiek in onze groep 5 (31 kinderen) niet altijd positief was. Onze schoolaanpak inzake omgaan met elkaar en extra interventies van de leerkrachten hadden niet voldoende resultaat om het groepsklimaat om te buigen. Daarom besloot ik samen met ouders en leerkrachten om een externe kracht in te zetten. Ik nam daarom contact op met Helen Wildeboer, trainer Omgaan met Pesten in Heiloo. Ik legde Helen de huidige en de wenselijke situatie uit. Helen wist de situatie direct goed in te schatten en begreep welke impact de negatieve dynamiek in de groep had op de school en de kinderen. Snel werd duidelijk dat dit probleem in een korte intensieve periode aangepakt diende te worden. Het project 'Omgaan met Elkaar' leek hiervoor het meest geschikt.



(vervolg op pagina 3)

Als school vonden we het erg prettig dat het project startte met een ouderavond. Ouders maakten zich terecht zorgen over hoe het nu verder moest met deze groep op sociaal vlak. De avond werd dan ook goed bezocht door de ouders. Op deze avond konden de ouders kennismaken met Helen en met haar collega-trainer Immy de Jong en werd de inhoud en werkwijze van het project helder en uitgebreid geïntroduceerd. Ouders werden op deze avond ook actief betrokken. De klas werd voor de 8 lessen verdeeld in 2 groepen, zodat er voor ieder kind een veilige leeromgeving kon worden gecreëerd en intensief kon worden gewerkt. De duoleerkrachten zorgden ervoor dat zij allebei iedere week bij één van de groepen meekeken en observeerden. Hiervoor kwam één van de twee leerkrachten iedere week op haar vrije dag op school. Zo konden zij beiden niet alleen hun leerlingen observeren, maar zich ook de gebruikte stoplichtmethode eigen maken en deze zelf ook inzetten in de klas.



“Ik ben trots op deze groep en al zijn betrokkenen!”
- Koen Elbers, Directeur openbare basisschool Meander Heiloo -

Het project vroeg wel wat van onze kinderen, leerkrachten en ouders, maar het belang was dan ook groot: een positieve dynamiek in de groep waarin sprake is van wederzijds begrip en respect. Na de 8 lessen gaven de kinderen in de evaluatie aan dat de sfeer in de klas sterk is verbeterd en dat pesten in de groep veel minder voorkomt dan voorheen. De kinderen gaven ook aan veel te hebben geleerd waaronder hoe

te reageren in situaties waarin pesten aan de orde is: hoe op te komen voor zichzelf en hoe een ander te helpen.

In het nieuwe schooljaar met nieuwe leerkrachten zal er een opfrisles zijn, waarbij Helen en Immy met de groep aan de slag gaan om te zorgen dat zij het geleerde ook dit schooljaar (en hopelijk ook in de toekomst) in de praktijk zullen brengen. Wij vinden de grootste winst van het project dat door de brede betrokkenheid en inzet van alle partijen (school, ouders, kinderen en cursusleiders) de duurzaamheid van het project gewaarborgd is. Natuurlijk zal deze groep de nodige aandacht blijven vragen, maar de kinderen en leerkrachten hebben nu de vaardigheden geleerd om hiermee om te gaan.

Koen Elbers, Directeur openbare basisschool Meander Heiloo

ZELFVERTROUWEN ONDERSTEUNEN BIJ KINDEREN

De kinderen die de buitenschoolse Sta Sterk training volgen worden lang niet allemaal gepest. Er zijn ook veel kinderen bij die meer zelfvertrouwen kunnen gebruiken om bijvoorbeeld hun grens te durven aangeven en hun eigen mening te laten horen. Als volwassene (ouder, leerkracht, trainer etc) kun je ook veel doen om het zelfvertrouwen van kinderen te ondersteunen. In deze en de komende twee nieuwsbrieven geven wij u hiervoor een aantal tips.

Zelfvertrouwen kun je zien als een kruk met 3 poten. Elke poot vertegenwoordigt een ander onderdeel waardoor het zelfvertrouwen wordt ontwikkeld en waarop dit ondersteund kan worden. Als één van de drie poten van de kruk niet stevig is, gaat de kruk scheef staan en dat geldt dus ook voor het zelfvertrouwen als één van de onderdelen niet voldoende is ontwikkeld. Het is dus belangrijk om als volwassene het zelfvertrouwen op de verschillende gebieden te ondersteunen. Het gaat dan om:

- 1. Competentie : Ik heb geloof en heb plezier in mijn eigen kunnen**
- 2. Relatie : Ik word gewaardeerd**
- 3. Autonomie : Ik kan het zelf**

Deze gebieden zijn door Prof.dr. Luc Stevens, orthopedagoog, aangegeven als zaken waaraan een mens behoefte heeft om een gevoel van welbevinden te hebben.

(vervolg op pagina 4)

In deze nieuwsbrief gaan we in op het onderdeel 'autonomie', de derde poot van de kruk.

Het ondersteunen van autonomie

Kinderen willen laten zien wat zij kunnen en zichzelf als effectief ervaren. Dat vraagt uitdaging. Dit betekent voor de thuissituatie dat het belangrijk is kinderen niet te 'pamperen' (klein te houden) of teveel te beschermen, maar ze juist verantwoordelijkheid en uitdaging te geven om nieuwe dingen te leren en taken tot een goed einde te brengen. Dit zorgt voor zelfstandigheid en geeft een gevoel van trots en vertrouwen in jezelf. Als volwassene moet je eigenlijk werken aan je eigen overbodigheid. Dit stelt ook Steven Pont, ontwikkelingspsycholoog en schrijver van meerdere boeken over opvoeden. 'Dit moet je niet pas gaan doen als een kind al twaalf jaar is, want dan ben je te laat'.

Kinderen zijn tegenwoordig steeds later zelfstandig: Kleuters die overdag nog niet zindelijk zijn als ze naar de basisschool gaan, geen rits dicht kunnen doen of zelf hun gymkleren niet aan- en uit kunnen trekken. Of 10-jarigen die nooit hun eigen brood smeren, weinig hoeven nadenken, omdat alles achter ze aan wordt gebracht of die nog nooit een tafel hebben gedekt of iets anders in het huishouden hebben gedaan. Dit zijn slechts een aantal voorbeelden die wij, trainers Omgaan met Pesten, in de praktijk tegenkomen.

V vaak horen wij trainers dat ouders behoefte hebben aan een lijstje met welke verantwoordelijkheden je een kind op welke leeftijd nou kunt geven. Natuurlijk is het erg belangrijk goed naar het kind zelf te kijken. Het ene kind kan op bepaalde vlakken meer aan dan het andere. Als richting hier toch een aantal voorbeelden:

2-4 jaar

- Telefoon aannemen en kort gesprekje voeren
- Zelf aan- en uitkleden
- Helpen tafel dekken

4-6 jaar

- Jezelf wassen, billen afvegen en tanden poetsen
- Zelf de boterham smeren
- Een kleine boodschap doen

7-9 jaar

- Zelfstandig deelnemen aan verkeer (alleen naar school)
- Eerste zakgeld
- Helpen in huis: afstoffen/stofzuigen

9-12 jaar

- Zelf kleding uitzoeken
- Eerste kleedgeld

12 jaar

- Menu samenstellen en bereiden
- Helpen organiseren van een feestje

Kortom: kijk naar het kind, geef het de mogelijkheid te ervaren, te leren en successen te behalen, zodat het kan denken: ik kan het zelf!. Dan helpt u als volwassene direct het zelfvertrouwen van het kind te vergroten!

5 vragen aan de trainer

Wat is je eigen ervaring met pesten

Als kind op de basisschool heb ik een korte periode last gehad van pesterijen van klasgenoten. Nadat ik een periode op school afwezig was geweest door een longontsteking, gedroegen een aantal klasgenoten zich bij terugkomst op school opeens heel vervelend naar mij. Ze reageerden niet als ik iets vroeg, ze maakten vervelende opmerkingen over mijn uiterlijk en als ik mijn jas ophing aan de kapstok haalden ze hun jas weg als die naast die van mij hing. Na schooltijd stond een groepje kinderen zelfs een keer voor mijn huis scheldwoorden te schreeuwen. Na een paar weken was dit echter weer over. Waardoor het stopte - daar heb ik helaas geen idee van. Ook heb ik vanuit de rol van meeloper ervaring met pesten. Dat ik deze rol ook heb gehad, realiseerde ik mij pas toen ik al volwassen was. Een jongen uit mijn klas werd altijd uitgemaakt voor 'Zoeloehaas' vanwege zijn dikke lippen. Als iemand dat tegen hem riep dan deed ik daar ook aan mee. Ondanks dat hij altijd glimlachte, kan ik mij nu achteraf niet voorstellen dat hij dat leuk heeft gevonden. Kennelijk wist hij niet wat hij anders moest doen, zoals zoveel kinderen.



Helen Wildeboer

Waarom actief als trainer OMP

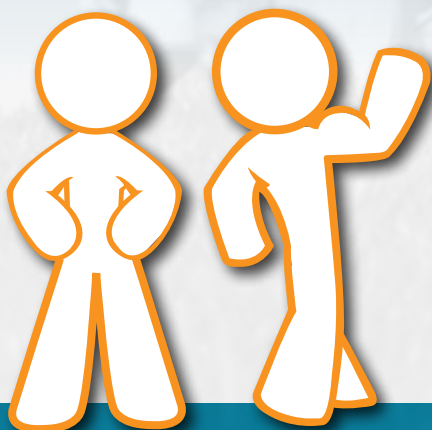
Ik ben mijn werkzame leven na mijn studie Rechten begonnen als fiscalist. In mijn werk was ik veel bezig met recht en onrecht, maar het ging dan altijd over geld. Hierin vond ik uiteindelijk geen voldoening. Als trainer Omgaan met Pesten ben ik nog steeds bezig met recht en onrecht. Elk kind mag er zijn, heeft het recht zijn mening te geven en zich veilig en prettig te voelen. Pesten ondermijnt dit recht. Iemand speelt de baas over de ander die daardoor zichzelf niet meer durft te zijn. Kinderen helpen zich assertief te gedragen, weer vertrouwen in zichzelf te hebben, zodat ze weer zichzelf durven zijn en weer vrolijk in het leven staan, dat is waar ik nu elke dag weer blij van word.

Waar ben je nu mee bezig

Begin september ben ik weer gestart met een aantal groepen met de Sta Sterk training en het vervolg van de Stevige Stap training voor kinderen die net de overstap naar de brugklas hebben gemaakt. Daarnaast ben ik druk met de voorbereidingen voor mijn activiteiten in de Landelijke Week tegen Pesten in de vierde week van september.

Bijzonder moment uit je trainerswerk

Een mooi en bijzonder moment vond ik de spontane ontmoeting met een meisje dat 3 jaar eerder een Sta Sterk training bij mij volgde en mij in een winkel aansprak. Ze gaf mij aan nog even tegen mij te willen zeggen dat ze momenteel een heerlijke middelbare schooltijd heeft en dat ze dat te danken heeft aan het volgen van de Sta Sterk training. Van wat ze heeft geleerd over het aangeven van grenzen en het omgaan met anderen heeft ze nog dagelijks profijt.



Persoonlijk StaSterkpunt plus korte toelichting

Voor mij blijft nog wel een aandachtspunt dat ik meer mag focussen op wat er wel goed gaat. Ik ben een perfectionist en dat betekent dat je snel let op wat er in het vervolg beter kan. Deze eigenschap brengt je ver, maar daarnaast is het belangrijk alles wat goed gaat niet uit het oog te verliezen en daar ook blij mee te zijn.

*Dit najaar start de Sta Sterk training voor kinderen en/of jongeren in:
(Kijk op de website voor meer informatie)*

Plaats	Trainer	Website
Amsterdam	Margo Henderson	www.aanpakpesten.nl
Barendrecht	Lilian Smak Gregoor	www.piiple.nl
Bergen op Zoom	Jacqueline Jongerius	www.traverse.nl
Diemen/Amsterdam-Oost	Jolanda Broex	www.larrossupport.nl
Edam	Bonnie de Ligny	www.burowelzijn.nl
Eersel/Hapert	Heidi Leenarts	www.innerflex.nl
Ermelo	Helen Geurtsen	www.praktijkstasterk.nl
Heiloo	Helen Wildeboer	www.yosoyheiloo.nl
Herpt	Ilse Lodder	www.praktijksamsam.nl
Heteren	Ilse Hermsen	www.hermsentrainingen.nl
Landsmeer	Jessy Roodenburg-van Thiel	www.kinderpraktijklandsmeer.nl
Laren	Margit Meuwissen	www.kinderpraktijkklaren.nl
Lepelstraat	Ciska Vriesema	www.cvt-co.nl
De Meern	Inge van Helvert-Coolen	www.kindercoachingleidscherijn.nl
Ridderkerk	Yolanda de Roos	www.startpuntcoaching.nl
Roosendaal	Ciska Vriesema	www.cvt-co.nl
Sint Pancras	Immy de Jong	www.krachtenz.com
Strijen	Caroline van Bommel	www.kenjekracht.info
Tiel	Ilse Hermsen	www.hermsentrainingen.nl
Wilnis	Mirelle Valentijn	www.praktijkvoorlevensgeluk.nl

*Dit najaar zijn er onder andere workshops in de volgende plaatsen:
(meld u aan bij de trainer)*

Plaats	Trainer	Website
Edam	Bonnie de Ligny	www.bibliotheekwaterland.nl
Eersel	Heidi Leenaerts	www.innerflex.nl
Landelijk (online)	Caroline van Bommel	www.kenjekracht.info

COLOFON

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Omgaan met Pesten en wordt door trainers en bestuursleden Stichting Omgaan met Pesten verspreid. Geeft u deze nieuwsbrief gerust door.

Redactie:

Margo Henderson

Helen Wildeboer

Reageren? **info@aanpakpesten.nl**