

Opkomen voor jezelf met cursus sociale weerbaarheid



De Ronde Venen - "Wij zijn een grote vriendengroep geworden", lachen Kim (11) en Charity (12) die afgelopen jaar de cursus Sociale Weerbaarheid Omgaan met Pesten hebben gevolgd bij de Stichting Leefbaarheid, nu dus de BAAT. Waarom zijn zij op die cursus gegaan. Eigenlijk blijkt bij alle vijf meiden die hebben meegedaan dat het pesten op school en daarbuiten de reden was. Kim vertelt: "Ik wil voor mezelf kunnen opkomen en dat ik niet snel hoef te huilen. Als er een jongen aan komt fietsen en die begint mij te pesten dat ik dan stevige woorden terug kan zeggen". Datzelfde geldt dus voor de anderen. "Ik werd vaak gepest door jongens

en meisjes. Over mijn naam en dat mijn agenda zo lelijk is en als ik dan wat terugzei werd het alleen maar erger", aldus Charity. Yasmine(11) is via de schooldokter bij de cursus terecht gekomen. Ook zij wil zelfverzekender over komen en sterke woorden terugzeggen. Yasmine werd altijd gepest over haar lengte en vond dat vervelend. Daphne (11) wordt op school gepest en wil ook voor zichzelf opkomen. Ik wil nee kunnen zeggen en ik wil sterker in mijn schoenen staan. Haar broer heeft de cursus ook gevolgd. Sharon (12) wordt veel gepest door een jongen op school en heeft last van nare gedachten waar ze vanaf wil komen en ook wil ze leren wat ze

terug moet zeggen.

Spel

De cursus begon op 18 september en is elke dinsdagavond van 19.00 tot 20.30 uur en duurde tot 4 december in jongerencentrum All-round. Wat wordt er zoal gedaan op zo'n avond. Er zijn verschillende spelletjes met kaarten die je helpen om bepaalde gedachten op een rijtje te zetten en hoe je jezelf complimenten kunt maken en dat ook bij anderen kunt doen maar ook oplossingen bedenken. Er is een spel waar je over een pingpongballetje moet blazen en dat naar een ander kind moet blazen. Er worden toneelstukjes gedaan over verschillende onderwerpen waarbij de kinderen een hesje in een verschillende kleur aantrekken. Groen staat voor degene die gepest wordt, rood is de pester en met oranje sta je sterk. In al die rollen moest je dan je proberen in te leven in datgene wat je vertegenwoordigde en als je het oranje hesje aanhebt moet je sterke woorden bedenken. Daphne vertelde dat zij ook huiswerk meekregen. Dan moet je opdrachten invullen als iemand irritant tegen je was geweest dat zijn terugkijk oefeningen. Op de laatste dag hadden de meisjes gekozen voor een quiz waarin de verschillende toneelstukken waren verwerkt om die aan de ouders te laten zien. Wat hebben de meisjes nou geleerd? Yasmine vindt dat zij nu een weerwoord geleerd heeft en wat terug durft te zeggen. Volgens alle meisjes is het pesten een stuk minder geworden.

Terugzeggen

"Ik durf nu wat terug te zeggen", aldus Sharon en Charity antwoordt

dat zij nu als iemand een vervelende opmerking maakt zij als weerwoord zegt: "Dat kan me niks schelen en Kim heeft als weerwoord "Bemoei je met je eigen zaken en let eens op jezelf". Kim meldt dat als iemand zegt dat zij stomme kleren aanheeft zij als antwoord geeft: "Nou, ik vind ze wel mooi en daarom heb ik ze ook aan". Gaan de meisjes nog door met de herhalingscursus. Sharon is er nog niet zeker van "Het gaat helemaal goed. Ik heb het huiswerkboekje en daaruit kan ik ook oefenen. Ik heb de juffrouw het diploma laten zien en die heeft het aan de klas laten zien". De anderen denken wel dat zij de herhalingscursus zullen volgen. Hoe is Mirelle Valentijn die de cursus geeft eigenlijk op het idee gekomen. "Ik werd vroeger op school en op straat altijd zelf enorm gepest en dat was later ook het geval". Mirelle werkt nu vijf jaar bij de Baat daarvoor dus Stichting Leefbaarheid. Zij heeft de HBO opleiding Omgangskunde afgerond en voor die opleiding heeft zij een onderzoek gedaan met als onderwerp pesten en het omgaan met pesten. De cursussen worden gegeven aan kinderen vanaf vier jaar tot volwassenen. Er zijn twee groepen per drie maanden die dus starten in september. In de nieuwe groep die in april start zijn nog plaatsen vrij. Mirelle verzorgt ook projecten op basisscholen met groep drie maar dat varieert per project en doet ook individuele begeleidingen aan huis. Een cursus sociale Weerbaarheid kost euro 130 voor tien keer een bijeenkomst plus een intakegesprek en twee keer een ouderavond. Een herhalingscursus kost euro 50 en dat is dan voor drie bijeenkomsten. De ouders worden ook actief bij de cursus betrokken. Het is belangrijk dat je niet meer emotioneel praat", aldus Valentijn "Je kunt lastige situaties oplossen en dat kan in een korte tijd heel effectief zijn. Je zit dan gewoon lekkerder in je vel. Mensen zijn net als stoplichten. Mag hij over mijn grens of niet". Binnenkort start Mirelle Valentijn met de cursus 'Faalangst de Baas' voor de doelgroep van jongeren van tien tot en met zeventien jaar. Dat kan faalangst zijn voor het reproduceren van kennis of vaardigheden, sociale faalangst, dus bang zijn om afgewezen te worden of angst bij activiteiten waarbij je je lichaam moet bewegen. Voor meer inlichtingen kun je terecht op praktijkvoorlevensgeluk@kpnplanet.nl.

