

Handboek Marietje Kessels Project

HANDBOEK MARIETJE KESSELS PROJECT

Weerbaarheidsvergroting bij kinderen van 10 tot 13 jaar

Betty-Ann Blommers en Berendineke Steenbergem

Handboek Marietje Kessels project

Weerbaarheidsvergroting bij kinderen van 10 tot 13 jaar

Betty-Ann Blommers en Berendineke Steenberg

ISBN 978 90 8850 589 8

NUR 740

© 2015 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier; zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

'Het kind heeft recht op bescherming tegen alle vormen van lichamelijke en geestelijke mishandeling en verwaarlozing, zowel in het gezin als daarbuiten.'

(Artikel 19 van het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind)



Marietje Kessels was een elfjarig Tilburgs meisje. Zij werd in het jaar 1900 dood aangetroffen in een kerk. Het meisje was verkracht en vermoord. De dader is nooit gevonden, maar reconstructie wijst uit dat het ging om een bekende van Marietje.

Vanzelfsprekend veroorzaakte deze 'gruweldaad', zoals de misdaad destijds werd genoemd in de pers, veel opschudding. Moeders vertelden het verhaal van Marietje Kessels als waarschuwing aan hun dochters. Het verhaal van Marietje werd een Tilburgse legende.

Al die jaren bleef in Tilburg het verhaal van Marietje Kessels springlevend. Ed Schilders schreef er een boek over (*Moordhoek*) en in oktober 2011 publiceerde Godelieve Kessels, een nicht van Marietje Kessels, het boek *De moord op Marietje Kessels*.

Het verhaal van Marietje Kessels is een inspiratiebron voor het eerste landelijke weerbaarheidsproject voor kinderen in de basisschoolleeftijd: het Marietje Kessels Project.

INHOUD



Woord van dank	11
Inleiding	13
I Introductie	17
1.1 Een definitie van weerbaarheid	17
1.2 Marietje Kessels Project	17
1.3 Doel	18
1.4 Doelgroepen	19
1.4.1 Primaire doelgroep	19
1.4.2 Secundaire doelgroep	20
1.5 Schooltypen	21
2 Weerbaarheid	23
2.1 Het belang van weerbaarheid	23
2.2 Vormen van machtsmisbruik: kindermishandeling en pesten	24
2.2.1 Kindermishandeling	24
2.2.2 Pesten	25
2.2.3 Digitaal pesten	26
2.2.4 Gevolgen van pesten	27
3 Methodische onderbouwing	29
3.1 Wat beïnvloedt weerbaarheid?	29
3.2 Preventieve weerbaarheidstraining	30
3.3 Aanpak	30
3.3.1 Duur van het project: twaalf lessen van 60 minuten	31
3.3.2 Externe trainers	31
3.3.3 De setting	33
3.3.4 Sekse-specifiek	33
3.3.5 Ervaringsleren via psychofysieke werkvormen	34
3.3.6 Thema-les Kindermishandeling	36
3.4 Opbouw van de training	37
3.4.1 Opbouw van de lessen	38
3.4.2 Non-verbale communicatie	39

4	Randvoorwaarden	41
4.1	Opleiding en competenties van de weerbaarheidstrainers van het Marietje Kessels Project	41
4.2	Kwaliteitsbewaking	42
4.2.1	Landelijk Platform Marietje Kessels Project	42
4.2.2	Sekse-specifiek	43
4.2.3	Twaalf lessen	43
4.2.4	Aanwezigheid van de leerkracht	43
5	Relatie met deelnemende scholen	45
5.1	Informatieverstrekking tijdens mailing	45
5.2	Voorwaarden voor deelname	45
5.3	Voorlichting schoolteam	46
5.4	Intakegesprek	46
5.5	Korte evaluatie na elke les	47
5.6	Tussentijds contact met leerkracht	47
5.7	Ouderavond	48
5.8	Eindevaluatie	49
5.8.1	(Digitale) enquête leerkrachten	49
5.8.2	(Digitale) enquête leerlingen	49
5.9	Rol leerkracht en ouders	51
6	Opbouw van de training	53
6.1	Methodische opbouw	53
6.2	Basisvaardigheden	54
6.2.1	Eigenwaarde	54
6.2.2	Herkennen van grensoverschrijdend gedrag	54
6.2.3	Vier stappen en confrontatietechnieken	55
6.2.4	Hulp vragen en hulp bieden	55
6.2.5	Bevrijdingstechnieken	55
6.3	Weerbaarheidsschrift	56
6.4	Een dvd over kindermishandeling	57
6.5	Thema-lessen	57
6.6	Examenles	58
7	Opbouw van de les	59
	Goede sfeer	59
	Werkvormen	59
	Zelfbeschermingsgroet	60
	Weerbaarheidsschrift	60
	Opwarmingsspel	60

Herhaling van de stof van de vorige les	60
Nieuwe vaardigheid of kennis	61
Vorbereiding volgende les	61
Afsluitende werkvorm	61

De lessen **63**

Les 1 Kracht in je buik	64
Les 2 Lichaamshouding	70
Les 3 Gevoelens	75
Les 4 De vier stappen	82
Les 5 Hulp vragen	86
Les 6 Eervol gedrag, bang zijn en stoer doen	91
Les 7 Eigen kracht (plankjes)	94
Les 8 Kindermishandeling	97
Les 9 Veiligheid en groepsdruk	99
Les 10 Pesten en gepest worden	105
Les 11 Herhalingsles	111
Les 12 Examenles	112

Literatuur **113**

Bijlagen **117**

Bijlage 1 Voorwaarden tot deelname	118
Bijlage 2 Aanmeldingsformulier	120
Bijlage 3 Checklist intakegesprek	122
Bijlage 4 Evaluatieformulier leerkrachten	124
Bijlage 5 Evaluatieformulier leerlingen	127
Bijlage 6 Literatuur over werkvormen voor de weerbaarheidsles	133

Over de auteurs **134**

WOORD VAN DANK

Toen wij in april 2013 voor de eerste keer tegen elkaar zeiden dat het goed zou zijn om het handboek Marietje Kessels Project te herschrijven, konden wij niet vermoeden dat het ruim 2 jaar later ook daadwerkelijk zover zou zijn.

Het heeft ruim 2 jaar geduurd omdat het veel tijd, energie en onderling overleg kost om het boek zo te krijgen dat je er allebei 100% achter staat. Die tijd en energie hebben wij er met veel plezier ingestoken en wij zijn dan ook trots op het resultaat.

Wij willen graag een aantal mensen bedanken die ons gesteund hebben, hebben mee gedacht, hebben mee gelezen en ons met hun enthousiasme hebben gestimuleerd om het boek ook daadwerkelijk af te ronden.

Dank aan alle trainers van het Marietje Kessels Project in Tilburg en elders in het land die al 25 jaar met veel passie werken aan de weerbaarheid van kinderen. En dank aan de leden van de klankbordgroep die tijd hebben vrijgemaakt om het concept van commentaar te voorzien: Arnold de Leeuw, Casper Uneken, Mars Koster, Nicole Maas, Nienke Johnson, Ronnie Roosenbrand en Wilma Jansen.

Verder willen wij de leden van het comité van aanbeveling bedanken. Het is fijn als mensen die betrokken zijn bij de thema's machtsmisbruik en weerbaarheid, positief zijn over deze weerbaarheidstraining en hun naam willen verbinden aan het Marietje Kessels Project. Dank dus aan Bram Tuk (senior onderzoeker Pharos), Eberhard van der Laan (burgemeester Amsterdam, voorzitter taskforce Kindermishandeling en Seksueel Misbruik), Gerriane Rozema (manager Veilig Thuis Midden-Brabant), Kees Bakker (voorzitter Raad van Bestuur Nederlands Jeugdinstituut), Marcelle Hendrickx (wethouder gemeente Tilburg), Martine Delfos (wetenschappelijk onderzoeker, therapeut en schrijfster) en Tea Hol (directeur LVAK / Landelijke Vakgroep Aandachtsfunctionarissen Kindermishandeling/Huiselijk Geweld).

Tot slot zou het niet mogelijk zijn geweest om zoveel tijd en energie in het schrijven van het boek te steken zonder de steun van thuis. Dank daarom aan Arnold, Arie en natuurlijk ook Kaj.

Berendineke Steenbergen & Betty-Ann Blommers

INLEIDING



Het Marietje Kessels Project bestaat 25 jaar en dat is een reden om het handboek te herzien!

Het Marietje Kessels Project is in 1990 in Tilburg gestart. In eerste instantie, onder andere vanuit de vrouwenbeweging, als een project zelfverdediging voor meisjes van groep 7 en 8 binnen het primair onderwijs. Later als weerbaarheidstraining en signaleringsprogramma op het gebied van machtsmisbruik en kindermishandeling voor zowel jongens als meisjes.

Het Marietje Kessels Project heeft zich na de start in Tilburg als een olievlek over Nederland verspreid. Het project wordt al jaren in het gehele land met veel succes aangeboden.

Cijfers

In Tilburg worden jaarlijks ongeveer 1600 kinderen bereikt. Naar schatting zijn dat er in heel Nederland 4500 tot 5500. De precieze aantallen verschillen per jaar; dat is afhankelijk van het aantal deelnemende scholen per gemeente. Eind jaren negentig en in begin van de eenentwintigste eeuw waren dat jaarlijks ongeveer 7000 kinderen. Vanaf 2003 is dat aantal flink gedaald, doordat scholen een hogere eigen bijdrage moesten gaan betalen (omdat er minder subsidies vanuit gemeenten en andere overheden beschikbaar werden gesteld). Sinds 2012 stijgt weer het aantal scholen dat deelneemt aan het Marietje Kessels Project. Dat is mede het gevolg van de subsidie die vanuit het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) beschikbaar is gesteld voor activiteiten in het kader van een Gezonde School. Het Marietje Kessels Project is een van de activiteiten waarvoor scholen een bijdrage ontvangen.

Ook de toenemende aandacht voor het thema 'pesten' leidt ertoe dat scholen weerbaarheidstrainingen inzetten en dat geldt eveneens voor 'kindermishandeling', bijvoorbeeld tijdens de jaarlijkse Week van Kinderen Veilig.

Herziene versie handboek

De eerste versie van het handboek was een samenwerkingsproject van NIZW (Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn) en Kompaan, de organisatie voor jeugdwelzijn, jeugdhulpverlening en jeugdgezondheidszorg in Midden-Brabant. Bij Kompaan was ook het eigenaarschap van het Marietje Kessels Project in die tijd ondergebracht. Het boek is in eerste instantie uitgebracht door het NIZW en gefinancierd door het ministerie van Justitie. In 2006 is het eigenaarschap van het Marietje Kessels Project ondergebracht bij het Instituut voor Maatschappelijk Werk in Tilburg. Wij zijn, elk vanuit een andere invalshoek, betrokken bij het Marietje Kessels Project en/of weerbaarheid in brede zin. Vanuit de behoefte die we in het werkveld zagen, zijn we aan de slag gegaan om het handboek aan te passen aan de hedendaagse uitvoeringseisen.

In de ruim 25 jaar dat in Tilburg en elders gewerkt wordt met het Marietje Kessels Project zijn een aantal onderdelen in grote lijnen hetzelfde gebleven, maar is er ook veel veranderd. We leven in een tijd waarin jongeren 24/7 online zijn en een groot deel van hun tijd bezig zijn met social media. Uit onderzoek van Stichting Mijn Kind Online blijkt dat in maart 2012 al bijna een kwart van de 8-jarigen een mobiele telefoon heeft, van de 9-jarigen is dat 45%, van de 10-jarigen 60% en van de 11-jarigen 69%. Van de kinderen zonder mobiele telefoon heeft 17% overigens wel een ander mobiel apparaat ter beschikking waarmee internet kan worden gebruikt, zoals een iPod of een tablet.

De invloed van internet is er mede oorzaak van dat thema's als (cyber)pesten, sexting en internetveiligheid regelmatig negatief het nieuws halen. Daarnaast is er de laatste jaren steeds meer aandacht voor kindermishandeling. Dit soort maatschappelijke ontwikkelingen hebben ook invloed gehad op de inhoud van de lessen en de manier waarop de lessen worden vormgegeven en dus meegaan met de tijd. Dit heeft in 2010 geleid tot een herziene versie van het weerbaarheidsschrift voor de kinderen.

Het handboek daarentegen is (nog) niet met zijn tijd meegegaan en sluit niet meer goed aan bij de manier waarop de laatste jaren het Marietje Kessels Project op scholen wordt aangeboden. En ook niet bij de manier waarop de post-hbo-opleiding tot weerbaarheidstrainer nu is ingericht. Om die reden hebben wij (Berendineke Steenberghe, initiatiefnemer van de post-hbo-opleiding tot weerbaarheidstrainer; en Betty-Ann Blommers, als manager verantwoordelijk voor het Marietje Kessels Project in Tilburg) de koppen bij elkaar gestoken en we besloten een nieuw handboek te maken dat aansluit bij de huidige tijd. Marietje Kessels 2.0 dus.

Deze herziene uitgave sluit aan bij de wijze waarop het programma tegenwoordig uitgevoerd wordt. Kenmerkend zijn de actieve en speelse werkvormen die passen bij de leefwereld van de kinderen en de hedendaagse vormen van grensoverschrijdend gedrag. Meerdere aspecten en vormen van machtsmisbruik komen in de lessen aan bod.

Het handboek is geen blauwdruk waarin we per minuut weergeven hoe de lessen binnen het Marietje Kessels Project vorm krijgen. We beschrijven de methodische en theoretische uitgangspunten van het programma, aangevuld met een schat aan voorbeelden die in de lessen gebruikt kunnen worden. De professionaliteit van de weerbaarheidstrainer bepaalt in hoge mate de manier waarop een training vorm krijgt en wat het effect is op een groep. De weerbaarheidstrainer die op dat moment voor de klas staat, kan het beste inschatten welke oefening of spelvorm die specifieke klas op dat moment nodig heeft. Afstemming van het programma van het Marietje Kessels Project op de mogelijkheden en het niveau van een groep, is dus een belangrijke kwaliteit die een trainer moet bezitten.

Met dit handboek bieden we een leidraad waarin we de lesdoelen, lesinhouden en kaders van elke les beschrijven. Daarnaast geven we suggesties voor (actieve) werkvormen die goed aansluiten bij elke les. Op die manier bieden we de ingrediënten en het recept, maar bepaalt de trainer zelf de mate waarin het gerecht gekruid is of niet. De trainer geeft dus de finishing touch!

Methoden die geïnspireerd zijn door het Marietje Kessels Project

Het Marietje Kessels Project was in 1990 een van de eerste weerbaarheidstrainingen voor deze jonge leeftijdsgroep. In de jaren daarna hebben een aantal andere weerbaarheidstrainingen zich laten inspireren door de methode van het Marietje Kessels Project. Voorbeelden zijn de methode B van Bertha Verschuren, het WIBO-lesprogramma (Weerbaarheid In het Basis Onderwijs) en de training Sterke Meiden, Stevige Jongens van MEE Gelderse Poort.

Een dvd over kindermishandeling

Een bijzondere plaats binnen de training heeft de dvd *Kindermishandeling. Wat is het en hoe kun je het stoppen?* Deze is speciaal gemaakt voor de weerbaarheidstrainingen van het Marietje Kessels Project, maar wordt ook voor andere doelen ingezet. De dvd blijkt in de praktijk ook een goed instrument om professionals die werken met de doelgroep jeugdigen voor te lichten over het thema kindermishandeling. Veel Veilig Thuis-organisaties vertonen ze aan nieuwe medewerkers tijdens hun

inwerkperiode. Verder wordt de dvd door de Landelijke Vakgroep Aandachtsfunctionarissen Kindermishandeling/Huiselijk Geweld (LVAK) ingezet tijdens trainingen van de aandachtsfunctionarissen en een aantal hogescholen gebruikt ze binnen de opleiding Social Work.

Voor bestelinformatie van de dvd, zie www.marietjekessels.com/bestellen-dvd-kindermishandeling.

Klankbordgroep

Het vernieuwde handboek moet een naslagwerk en inspiratiebron worden voor alle weerbaarheidstrainers in het hele land, ook als zij lesgeven aan andere doelgroepen en in andere projecten dan het Marietje Kessels Project. Om die reden was een klankbordgroep van weerbaarheidstrainers betrokken bij de totstandkoming van dit handboek. Deze weerbaarheidstrainers zijn ook aangesloten bij het Landelijk Platform Marietje Kessels Projecten. Zonder de kritische blik en de feedback van de klankbordgroep en het platform zouden we het boek niet hebben kunnen voltooien. Wij willen daarom de leden van de klankbordgroep bedanken: Nienke Johnson, Ronnie Roosenbrand, Nicole Maas, Mars Koster, Casper Uneken, Arnold de Leeuw en Wilma Jansen.

Comité van aanbeveling

Het Marietje Kessels Project heeft een Comité van Aanbeveling. Hierin zitten deelnemers die werkzaam zijn binnen organisaties die zich bezighouden met weerbaarheid in brede zin, of met een specifiek thema zoals kindermishandeling. De deelnemers committeren zich aan de doelstellingen van het Marietje Kessels Project. Leden van het comité van aanbeveling zijn terug te vinden op de website www.marietjekessels.com.

INTRODUCTIE

1.1 Een definitie van weerbaarheid

Weerbaar zijn betekent dat iemand kan opkomen voor zijn eigen wensen, grenzen en behoeften en daarbij rekening houdt met wensen en grenzen van anderen. Weerbaar gedrag is dus gedrag waarin je voor jezelf opkomt met respect voor jezelf én voor de ander. Niet-weerbaar gedrag kan dus zowel sub-assertief als agressief zijn.

Weerbaarheid hangt voor een groot deel samen met eigenwaarde, zelfvertrouwen, zelfbewustzijn en sociale vaardigheden.

Uitgangspunt is dat kinderen zich in een positie van machtsongelijkheid bevinden ten opzichte van volwassenen en soms ten opzichte van andere kinderen. Hierdoor staan kinderen en jongeren kwetsbaar in het leven. Kinderen en jongeren kunnen in hun jonge leven geconfronteerd worden met vormen van machtsmisbruik of grensoverschrijdend gedrag, zoals pesten, groepsdruk, sexting of kindermishandeling. Niet alle kinderen en jongeren zijn in staat om in dergelijke situaties voor zichzelf op te komen.

1.2 Marietje Kessels Project

Het Marietje Kessels Project is een preventief project. Dat betekent dat het project niet pas wordt ingezet op het moment dat er een probleem is, maar dat het uitgevoerd kan worden in iedere groep 7 en 8, ter voorkoming van vormen van machtsmisbruik binnen de groep. Daarnaast wordt het project succesvol uitgevoerd in groepen waar een onprettige sfeer heerst en de kinderen niet volledig zichzelf durven te zijn uit angst voor klasgenoten. De trainer houdt dan in de keuze van de werkvormen rekening met de specifieke problemen in de klas.

Het Marietje Kessels Project bestaat uit een lessenserie aan de kinderen, een informatiebijeenkomst voor de ouders en begeleiding van de leerkracht van de klas. Het project wordt uitgevoerd door twee externe weerbaarheidstrainers die voldoen aan een aantal specifieke opleidingseisen (zie paragraaf 4.1).

De lessenserie voor de kinderen telt twaalf lessen van 60 minuten, verspreid over twaalf weken, op school, onder schooltijd. De lessen zijn sekse-specifiek; dat betekent dat de lessen aan de jongens door een mannelijke en aan de meisjes door een vrouwelijke trainer worden gegeven. In de lessen wordt psychofysiek gewerkt, waardoor de kinderen ervarend leren.

De deelnemende kinderen krijgen een weerbaarheidsschrift met opdrachten waar zij tussen de lessen door in werken. Op deze manier worden de thema's gedurende de looptijd van het project herhaald.

De leerkracht is aanwezig bij de lessen en krijgt zo de gelegenheid het gedrag van de kinderen te observeren en waardevolle informatie op te doen. In het evaluatiegesprek worden de les en de opvallende zaken doorgesproken. Zo krijgt de leerkracht handvatten om aan de weerbaarheidsvergroting van de kinderen in de klas te werken.

1.3 Doel

Het doel van het Marietje Kessels Project is het vergroten van de weerbaarheid van kinderen, om zo de kans te verkleinen dat zij slachtoffer worden van machtsmisbruik en/of zichzelf schuldig (gaan) maken aan (seksueel) intimiderend of grensoverschrijdend gedrag zoals pesten, groepsdruk, sexting en seksueel misbruik.

Na afloop van het Marietje Kessels Project:

- Kunnen kinderen beter opkomen voor zichzelf, door te vertrouwen op hun eigen kracht en intuïtie.
- Herkennen kinderen situaties van machtsmisbruik.
- Weten kinderen beter wat ze kunnen doen om te voorkomen dat zij in ongewenste of onveilige situaties terechtkomen en wat zij in nood kunnen doen. Hiermee versterken ze hun positief zelfbeeld en krijgen ze meer wilskracht en doorzettingsvermogen.
- Kunnen kinderen hulp vragen en hulp bieden.
- Kunnen kinderen zich inleven in de gevoelens van de ander en grenzen van anderen onderkennen en respecteren.
- Kunnen kinderen negatieve groepsdruk beter weerstaan.

1.4 Doelgroepen

1.4.1 Primaire doelgroep

Het Marietje Kessels Project is bestemd voor alle leerlingen in groep 7 en 8 in het regulier en speciaal basisonderwijs. De leerlingen variëren in leeftijd van ongeveer 10 tot 13 jaar.

Er is een aantal redenen waarom juist voor deze leeftijdscategorie is gekozen. Zo zijn kinderen op deze leeftijd in staat hun eigen mening te vormen en te verwoorden. Daarnaast komt een aantal vormen van grensoverschrijdend gedrag, zoals pesten, met name in deze leeftijdsgroep voor. Pesten is daarom een van de vormen van machtsmisbruik waarop het Marietje Kessels Project zich richt. Pesten komt het meest voor in de leeftijd tussen 11 en 15 jaar. In de lagere klassen van het basisonderwijs komt pesten minder voor en ook in de hogere klassen van het voortgezet onderwijs wordt minder gepest. De top ligt in de periode van de overgang van basisschool naar voortgezet onderwijs (Van der Ploeg, 2011).

De lessen van het Marietje Kessels Project worden ook aangeboden in groep 7 en 8 omdat de kinderen binnen een à twee jaar naar het middelbaar onderwijs gaan, waar meer dan in het basisonderwijs een beroep gedaan wordt op hun weerbaarheid. Scholen voor voortgezet onderwijs zijn meestal veel groter en er is minder begeleiding, waardoor thema's als groepsdruk en pesten minder zichtbaar zijn voor leerkrachten en de kinderen meer op zichzelf zijn aangewezen.

Het project werd vroeger vooral in groep 8 en minder in groep 7 uitgevoerd, maar tegenwoordig is dat niet meer het geval. In Tilburg werden de lessen in 2008 nog in 55% van de scholen aangeboden aan groep 8. Dat percentage is in 2014 gedaald naar 34%. De redenen die leerkrachten noemen om de lessen al in groep 7 aan te bieden, hebben betrekking op de positieve invloed van de lessen op de sfeer in de klas en op de groepsdynamica. Leerkrachten geven aan dat er een andere onderlinge aanspreekcultuur ontstaat na het volgen van de lessen; de kinderen spreken 'dezelfde taal'.

- *Leerkracht: 'Het project heeft een positieve invloed op de onderlinge relaties in de klas.*
- *Kinderen gaan anders met elkaar om. Daarom hebben wij er als school voor gekozen*
- *voortaan deel te nemen met groep 7. Dan heb je als school langer plezier van de posi-*
- *tieve effecten op de sfeer in de groep.'*

De lessenserie voor de kinderen in het Marietje Kessels Project is speciaal ontwikkeld voor deze leeftijdsgroep. De werkvormen zijn speels en afwisselend; humor is daarbij erg belangrijk. De weerbaarheidstrainers zorgen ervoor dat juist na lastige thema's, de kinderen met een spelvorm hun emoties en energie een plek kunnen geven. De duur van de les, 60 minuten, sluit goed aan bij de nog korte aandachtsboog van kinderen van deze leeftijd.

1.4.2 Secundaire doelgroep

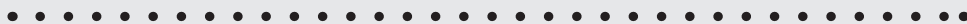
De secundaire doelgroepen waar het project zich op richt zijn de scholen en de ouders.

Binnen de scholen richt het project zich in eerste instantie tot de leerkrachten van de groepen die deelnemen. Maar daarnaast ook tot de directie, de intern begeleiders en de andere leerkrachten. Doordat het Marietje Kessels Project twaalf tot dertien weken op school draait, wordt het onderwerp weerbaarheid elk jaar opnieuw extra onder de aandacht gebracht. Veel scholen blijven het project gedurende het hele jaar onder de aandacht brengen door bijvoorbeeld de posters met de vier stappen (zie paragraaf 6.2) of de omgangsregels (zie les 1) in elke groep op te hangen. Door de aanwezigheid van de leerkrachten bij de weerbaarheidslessen en doordat een deel van de opdrachten in het weerbaarheidsschrift vaak in de klas gemaakt worden, kunnen zij gedurende de rest van de week voortborduren op de thema's en oefeningen die tijdens de laatste les behandeld zijn. Die herhaling gedurende de reguliere lessen, zorgt voor nog betere inbedding van de stof bij de leerlingen.

De tweede secundaire doelgroep waar het Marietje Kessels Project zich op richt zijn de ouders. Tijdens de ouderavond (en de examenles) wordt het doel en de inhoud van het project aan ouders uitgelegd. Dat gebeurt door een presentatie van de trainers, maar vooral ook door de ouders zelf een aantal werkvormen te laten ervaren. Zo begrijpen ouders met welke thema's hun kinderen bezig zijn tijdens de lessen en kunnen zij ze ook steunen als ze worstelen met bepaalde thema's. Ook wordt de rol van ouders besproken als het gaat om hun kinderen op te voeden tot weerbare kinderen.

Daarnaast hebben zowel de leerkrachten als de ouders een signalerende rol als het gaat om het thema kindermishandeling. Er zijn veelvuldig spots op radio en tv waarin het belang van signaleren en bespreekbaar maken van kindermishandeling centraal staat. Denk bijvoorbeeld aan de spots voor Veilig Thuis. Door tijdens de ouderavond een stuk van de dvd *Kindermishandeling* te tonen en te bespreken, wordt die signalerende rol goed voor het voetlicht gebracht. Ouders moeten die

DE LESSEN



In dit deel van het handboek beschrijven we voor alle lessen de globale inhoud.

In de uitvoering van de lessen staan de wijze van werken (zoals we die in het voorgaande geschetst hebben) en de thema's per les vast. In de lessen worden, met uitzondering van de les over kindermishandeling, minimaal 45 van de 60 minuten besteed aan beweegwerkvormen waardoor de leerlingen ervarend leren.

De daadwerkelijke keuze van de werkvormen hangt van verschillende factoren af, zoals de kenmerken van de groep, de voorkeur voor een bepaalde werkvorm van de trainers of hun voorkeur voor bepaalde organisatievormen. Ook de momenten waarop de bevrijdingstechnieken aan bod komen, zullen per trainer en per groep enigszins verschillen.

In de beschrijving van de lessen noemen we de thema's van de betreffende les en we beschrijven per thema een aantal voorbeelden van werkvormen. De geselecteerde werkvormen worden breed gebruikt in weerbaarheidslessen en kenmerken zich door hun speelse en actieve karakter.

In de lessen leren de kinderen ook een aantal bevrijdingstechnieken: loskomen uit een te stevige handgreep, een polsgreep, een kledinggreep, een middelgreep. Deze technieken komen verspreid over de training aan de orde en hebben geen vaste plaats. De volgorde ervan staat echter wel vast: ze worden aangeleerd in volgorde van 'nabijheid'. Dus: handgreep, polsgreep, kledinggreep (of omgekeerd) en pas daarna de middelbevrijding. In het aanleren ervan zal de trainer niet zozeer de nadruk leggen op de techniek, maar op de andere aspecten van weerbaar gedrag, bijvoorbeeld stevig staan en oogcontact. Zo wordt het oefenen in bevrijdingstechnieken onderdeel van het werken aan weerbaarheid in het algemeen. Omdat ze de andere lesdoelen ondersteunen, vormen ze dus nooit een hoofdthema in de les.

LES I KRACHT IN JE BUIK

.....

In les I maken de kinderen kennis met de weerbaarheidstrainer en met de methodiek. De weerbaarheidstrainer observeert de kinderen: hoe gaan ze met elkaar om?

In les I wordt geoefend met stevig staan en een goed stemgebruik.

Thema's in de les

- Kennismaking
- Stevig staan
- Stemgebruik

Mogelijke werkvormen per thema

De volgorde en keuze van de werkvormen zijn afhankelijk van de kenmerken en leerdoelen van de specifieke groep. In deze les wordt maximaal 15 minuten besteed aan kringgesprekken, zoals het uitleggen van het weerbaarheidsschrift. De rest van de les bestaat uit beweegwerkvormen, waardoor de kinderen ervaren leren.

Weerbaarheidsschrift

Uitleg weerbaarheidsschrift

De trainer deelt het weerbaarheidsschrift uit en vertelt erbij dat het weerbaarheidsschrift eigendom is van het kind en dat het kind zelf mag bepalen wie er in het schrift mag lezen. Gedurende de gehele training wordt erin gewerkt.

In het eerste gedeelte van les I krijgt het maken van afspraken extra aandacht. De kinderen spreken met elkaar af het volgende af:

- Elkaar geen pijn doen – diegene die oefent, dus de 'beschermer', bepaalt hoe hard of hoe zacht er geoefend wordt.
- 'Nee' mogen zeggen als ze iets niet willen of durven.
- Niet over elkaar roddelen (binnen of buiten de les).