

## NIEUWSBRIEF - WEERBAARHEID

### Weerbaarheidstraining op school?

Aanvulling op de psychofysieke ontwikkeling van leerlingen

**HOE?ZO!** maakt voor de weerbaarheidstraining gebruik van een mix van **verschillende methodieken**:

- ✓ Het Marietje Kessels Project
- ✓ Rots & Water
- ✓ Sociale Vaardigheidstraining

De training bestaat uit zeven lessen van een uur. De lessen worden onder schooltijd in aanwezigheid van de docent / mentor gegeven. De bovengenoemde projecten zijn seks specifiek van opzet: jongens en meisjes krijgen gescheiden les, dit in verband met de verschillende cognitieve eigenschappen.

Door de weerbaarheid te vergroten krijgen kinderen handvatten om te **voorkomen dat ze slachtoffer worden van machtsmisbruik**. Ook helpt het voorkomen dat kinderen zich **schuldig maken aan grensoverschrijdend gedrag** en tevens beter in staat stelt zich te **ontwikkelen in hun sociale omgeving**.

Voor het schooljaar 2011-2012 heeft HOE?ZO! een scherpe prijs voor de weerbaarheidstraining.

**€950,00** netto excl. BTW

Hiervoor komen wij **14 uur bij u op school** voor lessen: Kennismaking, gevoelens, lichaamstaal, grenzen, groepsdruk, pesten, hulpvraag (incl. bijzondere afsluiting).

Wij berekenen **geen intake kosten** en willen u en ouders graag vooraf goed informeren. Daarom krijgt u van ons bij afname van een training in het schooljaar 2011-2012 **een GRATIS ouderavond**.

**AANBIEDING**  
€ 950,=  
+  
**GRATIS Ouderavond**



### Knowledge Nugget



WNBD | Biblion recensie  
**Ouder worden is een gunst, ouder zijn is de kunst.** Met deze slogan zou dit boek gekarakteriseerd kunnen worden. Gebaseerd op een 32-jarige ervaring als pedagoge en psychologe bespreekt de auteur zeer herkenbare situaties uit het **dagelijkse leven**. Na een theoretisch deel besteedt zij aandacht aan vaak dagelijks

terugkerende pedagogische probleemsituaties, slapen, eten, bewegen, praten, zindelijkheid en seksualiteit. In het derde deel wordt aandacht besteed aan het **machtsspel in het gezin**: gehoorzamen, agressie, onzekerheid, faalangst en wanhoop. Raak getypeerde voorbeelden geven zeer herkenbare situaties weer waarbij de **praktijkgevallen** worden onderbouwd met een stukje theorie. Als hulpmiddel voor (radeloos wordende) ouders is dit boek **een aanwinst**.

### RTL tv-programma, Gepest!

In het programma Gepest! vertellen **slachtoffers** van pesterijen en **pestkoppes** hun aangrijpende verhaal. Peter van der Vorst kijkt in iedere aflevering van Gepest! met een andere hoofdpersoon terug op de schoolperiode. Wanneer begon het pesten? Wat gebeurde er precies? Hoe bepalend was de ellende voor de rest van het leven van het slachtoffer? Of: wat bewoog pestkoppes er toe anderen het leven zuur te maken?

In iedere schoolklas zitten kinderen die om welke reden dan ook buiten de groep vallen en nergens bij horen. Gepest! wijst niet met een beschuldigende vinger. Het programma biedt deelnemers de kans hun pestverleden voorgoed achter zich te laten door samen terug te kijken op die bepalende periode.

**Donderdagavond, 21:30 RTL4**

**GEPEST!**

### Plannen nieuwsbrief



Dit is een kleinere nieuwsbrief dan u van ons gewend bent. Deze kleinere nieuwsbrief zal u informeren over de laatste ontwikkelingen in ons vakgebied en onze trainingen en activiteiten.

Voor het komende schooljaar zullen wij u twee maal een grote nieuwsbrief sturen met een hoofdthema uitgewerkt. Daarnaast sturen wij u, mits wij in bezit zijn van het juiste e-mail adres, drie maal een digitale nieuwsbrief.

**Liever alle nieuwsbrieven digitaal ontvangen?**

Stuur een mailtje: [info@hoe-zo.eu](mailto:info@hoe-zo.eu).

### Kalender

**31 aug 2011 SoVa training**  
kinderen 7-10 jaar

**06 sept 2011 Weerbaarheidstraining**  
kinderen 7-12 jaar

**08 sept 2011 Faalangst reductie training**  
kinderen 8-12 jaar,

**08 sept 2011 Assertiviteitstraining**  
jongeren 12+ jaar

**28 sept 2011 Assertiviteitstraining**  
Volwassenen



## Weerbaar XL moet onnodige uitval bij de mariene voorkomen



Vol verwachting beginnen elk jaar honderden jonge matrozen aan hun initiële opleiding. De meesten van hen worden met succes klaargestoomd voor het militaire bedrijf, maar zo'n **30 procent haakt voortijdig af**. Zonde, een gebrek aan

motivatie of onrealistische verwachtingen hoeven namelijk niet altijd het einde te betekenen. Het project **Weerbaar XL** gaat daarom de strijd aan met voortijdige uitval. Deze mentale training leert militairen in spe omgaan met moeilijke situaties.

Weerbaar XL: de naam doet vermoeden dat het om een soort bootcamp gaat, maar niets is minder waar. Op de School voor Maritieme Vorming, Bedrijfsvoering en Onderwijskunde (SMVBO) weet luitenant-ter-zee ZOC Dave Venema van de hoed en de rand. Venema, hoofd innovatie & interne opleidingen: "Het project is vorig jaar opgestart in samenwerking met TNO. Zij deden **onderzoek naar de uitval** tijdens initiële opleidingen. In ons geval tijdens de twaalf weken Eerste Maritieme Militaire Vorming (EMMV). Uit diverse vragenlijsten onder de leerlingen bleek dat de periode rond het eerste 'groene' bivak cruciaal was. Dit was een moment waarop veel cursisten een behoorlijke dip hadden en dachten aan stoppen. Met die mindset hebben we vervolgens samen met TNO een programma opgezet."

### Kwetsbaar

Leerlingen bewust maken van de manier waarop ze met moeilijke situaties kunnen omgaan om zo mentaal weerbaarder te worden. Dat is in een notendop waar Weerbaar XL om draait. "We willen de mensen handvaten meegeven", benadrukt Venema. "Wat kan ik doen om uit die mentale dip te komen? **Welke reacties herken ik bij mezelf of anderen als het even tegenzit?** Hoe word ik mentaal sterker? Deze vragen komen aan bod in **rollenspellen en gesprekken** tijdens de training. De oplossingen komen bij voorkeur uit de groep. Vaak noemen cursisten voorbeelden uit de privé-situaties. Dat betekent dat iedereen zich kwetsbaar moet opstellen."

"Het probleem is dat als mensen aangeven er doorheen te zitten, je meestal al te laat bent. Daar is al een heel proces aan vooraf gegaan. Juist daar richten wij onze training op."

### Misverstanden

Dat mentale proces om met de opleiding te stoppen wordt bijvoorbeeld mede bepaald door onrealistische verwachtingen van de marine, opleidingen of het dienstvak. De mooiste steden ter wereld aandoen, na werktijd op een tropisch strand liggen. Wie kent de reclamespotjes niet? Dat de realiteit aan boord van een schip net even anders is, beaamt ook Venema. "Uit veel gesprekken met matrozen kwam naar voren dat zij gewoonweg een **verkeerd beeld van hun toekomstige werkgever** hadden. Hierop hebben we video's laten zien van ervaren matrozen die op een realistische manier over hun dienstvak en het leven aan boord vertellen. **Je merkte dat bij sommigen echt de ogen open gingen.**"

### Leerzaam en praktisch

De reacties na de eerste Weerbaar XL zijn veelzeggend. De groep die het ondergaan heeft, zegt veel aan de training gehad te hebben. Zo ook matroos 2 Dennis Bloem en matroos 1 Dominic van den Berg. Bloem: "Op Texel zijn een paar momenten geweest dat ik er doorheen zat. Bijvoorbeeld tijdens de strandmars. De mariniers halen het regime dan behoorlijk aan. Toen had ik een behoorlijke mentale dip. Ik vroeg mezelf voortdurend af waarom ik dit wilde? Een moment van stoppen heb ik niet zozeer gehad, maar **ik dacht wel terug aan de cursus** en aan manieren om over mijn dip heen te komen. In mijn geval is dat sociale steun zoeken en aan leuke dingen denken."

Als pilot begonnen en inmiddels is het SMVBO zo ver dat Weerbaar XL een **vaste plek heeft in hun opleiding**. "We zien dat het effectief is en de reacties van de cursisten zijn positief. **Het is een praktische training**. Misschien verklaart dat wel het succes. Om Weerbaar XL te kunnen borgen in het volledige opleidingstraject, zijn we nu bezig om de training te optimaliseren. Zo moeten er vaste terugkom-momenten komen, want een eendaagse cursus is voor dit onderwerp eigenlijk te kort", vindt Venema.

Is hiermee de zogenoemde pampers methode door leerlingen te bemoederen definitief voorbij? "Naar mijn idee is dat achterhaald. **Wij gaan uit van ieders eigen kracht** en leggen niemand manieren op. Uiteindelijk denk ik dat wij handreikingen doen, die in je hele leven toepasbaar zijn", aldus Venema.

Bron: Alle Hens 01 | 11

## Stichting Opwaartse Kracht: Voorbereidingen voor het oktober kamp



De afgelopen vier kampen zijn een zeer groot succes geweest en zaten vol. Alle deelnemers zijn kijken met veel plezier terug op het kamp. Ook ouders zien vaak al snel verandering.

Voor het oktober kamp zijn er nog twaalf plaatsen beschikbaar.

Mocht u **interesse** hebben **in een presentatie** over het kamp, de doelstelling van de stichting en de resultaten. Dan kunt u ons bellen op 078-7600027 of mailen op [info@opwaartsekracht.nl](mailto:info@opwaartsekracht.nl)

### Colofon

HOE?ZO! advies & training, Koninginneweg 1, 3331 CD, Zwijndrecht  
[Info@hoe-zo.eu](mailto:Info@hoe-zo.eu) / [www.hoe-zo.eu](http://www.hoe-zo.eu)