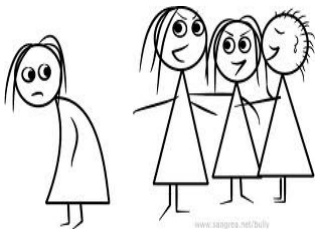


NIEUWSBRIEF - WEERBAARHEID

Pesten is geen kinderspel



Pesten is een onderwerp waar iedereen weleens van gehoord heeft. Maar helaas velen hebben er ook mee te maken of hebben er mee te maken gehad. De cijfers liegen niet: **1 op de 5 kinderen wordt gepest.**

Dit betekent dat er in een klas van 25 kinderen, 5 kinderen zijn die gepest worden en een aantal kinderen die aan het pesten deelnemen. Pesten is echter niet alleen een fenomeen dat bij kinderen en jongeren voorkomt. **Ook bij volwassenen op bijvoorbeeld het werk of sport en ouderen in verzorgingstehuizen hebben te maken met dit ongewenste gedrag.**

Grootschalig onderzoek van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid uit 2000 laat zien dat 23 procent van de werknemers wel eens is gepest op de werkvloer. Bij 16 procent van hen kwamen de treiterijen ook in hun huidige baan voor. Pesten, in psychologen jargon 'mobbing', gebeurt niet alleen door collega's onderling. In 45 procent van de gevallen is de leidinggevende de schuldige, vermoedelijk om zich populair te maken bij zijn ondergeschikten.

Als leidinggevende is het belangrijk **de financiële gevolgen** van pesten op het werk **niet te onderschatten**. Het aantal medewerkers dat zich ziek meldt, of minder presteert in hun werk is groot. Sommige slachtoffers besluiten uiteindelijk zelfs ontslag te nemen. Al met al kost dit het bedrijfsleven jaarlijks 2.3 miljard euro, schat psychologe Adriënne Hubert van adviesbureau Hubert Consult, op basis van internationaal onderzoek. Per werknemer is dat tussen de 13- en 45.500 euro.



Wat is het verschil tussen pesten en plagen? Plagen hoort daadwerkelijk onschuldig te zijn. Het beperkt zich tot een eenmalige gebeurtenis en **de geplaagde heeft de mogelijkheden voor zichzelf op te komen.**

In het geval van pesten is er een onbalans van macht tussen dader(s) en slachtoffer. Ook beperkt dit zich niet tot een eenmalige gebeurtenis. Maar het belangrijkste is dat er een slachtoffer is die gekwetst wordt en zich gekwetst voelt!

Er zijn veel misverstanden over wat leuk is en wat niet.

Vaak wordt een "plagerijtje" als onschuldig gezien. Niet alleen door de plager maar ook door omstanders. Vaak wordt er gezegd; "Het is toch maar een geintje". Maar ook een grapje kan iemand al een vervelend gevoel geven. Ook al is het niet zo bedoeld. Dit is ook de reden dat de pesters zich later vaak niet kunnen herinneren wat ze gedaan hebben.

Er zijn vele manieren om iemand het leven zuur te maken. Soms duidelijk voor iedereen te zien, soms subtiel en alleen voor de persoon zelf voelbaar.

Direct pesten: vindt openlijk plaats: uitschelden, bedreigen, spullen kapot of kwijtmaken, slaan, schoppen, duwen. Maar ook uitlachen en nawijzen horen bij deze groep.

Indirect pesten: niet direct waarneembaar: buitensluiten, roddelen, negeren, digitaal. Vaak gaat er bij zware pest situaties op veel vlakken wat mis.

Om pesten effectief aan te pakken moeten alle betrokken partijen stelling nemen tegen pesten.

Niet alleen de kinderen en de leraar, maar ook alle ouders en zeker ook de directie van de school. Zoals ook op de werkvloer moeten alle collega's, management en bestuur elke vorm van dit schadelijke gedrag afwijzen. **Het opstellen van een pestprotocol draagt er aan bij het onderwerp bespreekbaar te maken en betrokken elkaar er op te kunnen aanspreken.**

Pesten en weerbaarheid.

Een weerbaarheidstraining richt zich op 3 punten:

- ✓ **Preventie:** het voorkomen van pesten door het versterken van de uitstraling en het vergroten van zelfvertrouwen;
- ✓ **Actief:** sterk voor jezelf opkomen door het duidelijk stellen van grenzen door middel van krachtige lichaamstaal en assertief stem gebruik. Ook wordt er aandacht besteed aan fysieke zelfverdediging;
- ✓ **Hulp vragen:** gericht aan de juiste persoon of personen. Zeggen wat je probleem is, welk gevoel je erbij hebt en hoe die persoon jou kan helpen.

Meer info:
info@hoe-zo.eu
of bel: 078-7600026



Bron: <http://www.pestweb.nl/aps/pestweb>
<http://www.intermediair.nl/>

Ook in dit nummer - Covey je zelf ontwikkelen voor elke leeftijd, Stichting Opwaartse Kracht, Weerbaarheid XL bij defensie, kalender

Knowledge Nugget Covey

Stephen Covey (1933) is een veel gevraagde spreker. Hij heeft de afgelopen 30 jaar veel trainingen uitgevoerd voor multinationals. **Zijn wereldberoemde boek 'De 7 eigenschappen van effectief leiderschap' is interessant voor iedereen die zijn leven bewust wil vormgeven.**

De eerste drie eigenschappen zijn gericht op **persoonlijke, individuele ontwikkeling**. De volgende drie gaan over het **samenleven en samenwerken** met andere mensen. De laatste eigenschap gaat over het ontwikkelen en **onderhouden** van de overige 6 eigenschappen.

De conclusie van zijn boek: **'We zullen eerst leiding moeten geven aan onszelf, voordat we leiding kunnen geven aan anderen.'**



Sean Covey (de zoon van) heeft een eigentijds boek van **'De 7 eigenschappen'** geschreven en **geheel afgestemd op de doelgroep**, prettig taalgebruik, leuke anekdotische voorbeelden en aantrekkelijke visuals. **Een aanrader** niet alleen voor de doelgroep maar ook voor docenten, ouders en andere **belangstellenden die**

geïnteresseerd zijn in wat tieners écht lijkt bezig te houden.

De grote lijn is helder, doch de invulling ervan is volledig aangepast aan de doelgroep. Daarin schuwt de auteur niet om actuele, precieze onderwerpen aan te snijden zoals alcohol- en drugsgebruik, sex, mishandeling en verkrachting. Gelukkig gaat het ook over wat minder heftige zaken als vriendschap, pesten, erbij horen, uiterlijk en verkering.

De auteur beperkt zich niet tot algemeenheden en regeltjes maar richt zich echt tot zijn lezers. Hij spreekt ze aan. Opvallend daarbij is dat 'de zeven kenmerkende eigenschappen' vaak worden ingeleid door allerlei voorbeelden die de auteur zelf aan den lijve heeft ondervonden. Daarbij is gekozen om geen 'smoothless' boek te schrijven maar **een boek dat ook de fouten en de uitglijders laat zien**. De auteur heeft goed gevoeld dat een dergelijke opzet - **vanwege de herkenbaarheid- veel meer zal aanslaan bij jongeren.**

Een voorbeeld uit het boek is het thema 'tijdmanagement', wordt goed uitgewerkt en is confronterend genoeg om jongeren na te laten denken over hun eigen tijdbesteding, zowel voor degenen bij wie niets uit hun vingers komt als voor degenen die het zeer druk hebben. **Scholen zouden met dit boek een goede aanzet kunnen maken om 'leren leren' over de grenzen van hun eigen instituut heen te kunnen trekken en zodoende problemen uit het dagelijkse leven met behulp van de zeven eigenschappen bespreekbaar maken.**



Wereldwijde bestseller nu ook als kleurrijk prentenboek voor kinderen van vier tot acht jaar.

Maak kennis met de kids van Zeveneik: Goof de Beer, Stuijter Konijn, Lily Stinkdier, Ed en Elsie Eekhoorn, Steven Stekelvarken en niet te vergeten Allie Allemansvriend (en Ernst de Worm, maar die verstopt zich graag). Ieder dier staat symbool voor een van de zeven eigenschappen uit de bestseller 'De 7 Eigenschappen' en samen beleven ze veel avonturen.

Met het kleurrijke prentenboek De zeven eigenschappen van Happy Kids in de hand kunnen **ouders en leerkrachten kinderen gedrag en vaardigheden aanleren** die hen gelukkiger en sociaal maken. Naast het verhaal kan dat met behulp van Het ouderhoekje, tips om de eigenschappen uit te leggen. Samen praten (lijstjes met vragen ter discussie) en Babystapjes (kleine stappen om de eigenschappen in praktijk te brengen) zijn onderdelen uit het ouderhoekje.

Bron: <http://www.managementboek.nl/>

Agressieve kleuter later vaak betrokken bij pesten

Agressieve kleuters zijn als puber vaak betrokken bij pesterijen, als dader, slachtoffer of beide. Dat blijkt uit onderzoek van Danielle Jansen van het Universitair Medisch Centrum Groningen. Zij onderzocht of emotionele en gedragsproblemen op 4-jarige leeftijd en gezinskenmerken invloed hebben op pestgedrag op 11-jarige leeftijd.



Uit het onderzoek blijkt dat kinderen die al op jonge leeftijd agressief zijn, op 11- tot 14-jarige leeftijd vaker betrokken zijn bij pesten. Ook kinderen uit een lager sociaaleconomisch milieu lopen meer risico betrokken te zijn bij pesten. Een opvallende uitkomst van het onderzoek is dat kleuters met een goede motoriek op 11- tot 14-jarige leeftijd vaker pestkoppelen dan slachtoffers zijn.

Voor het onderzoek maakte Jansen gebruik van de gegevens de langlopende TRAILS-studie. Een artikel over het onderzoek verscheen juni 2011 in het wetenschappelijke tijdschrift BMC Public Health.

Meer informatie: Bericht Universitair Medisch Centrum Groningen; NJi-dossier Pesten - Risicofactoren
Bron: Universitair Medisch Centrum Groningen

Stichting Opwaartse Kracht: Even voorstellen John van der Sluis



In mei 2011 heb ik mijn eerste weerbaarheidskamp mogen meemaken als begeleider/coach voor Stichting Opwaartse Kracht. **Binnen mijn eigen bedrijf coach en train ik mensen die zijn vastgelopen in hun leven of werk.** De laatste tijd merkte ik dat ik steeds meer in aanraking kwam met jongeren tijdens mijn activiteiten. **Ik geloof erin dat dingen niet zomaar op mijn pad komen.** Daarom heb ik enige tijd geleden vanuit mijn affiniteit om jongeren in hun kracht te zetten, contact opgenomen met HOE?ZO! en Opwaartse Kracht. Om te kijken of we in de toekomst konden samenwerken. Al snel werd mij duidelijk dat zij specialisten zijn op het gebied van jongerentrainingen. **Vooral de nuchtere, professionele en succesvolle aanpak sprak mij direct aan.** Lekker actief kids in hun kracht zetten

en in een prachtige omgeving met buitenactiviteiten. Er was direct een klik en voor ik er erg in had draaide ik mee op mijn eerste jongerenkamp. De kids, de professionele begeleiding, **het programma en vooral de resultaten overtroffen al mijn verwachtingen.** Het was zo mooi om kids te zien groeien in slechts een paar dagen tijd. Om ze stevig in hun schoenen te zien staan, om ze krachtig te horen spreken en om ze vooral veel plezier te zien beleven met elkaar. Het mooiste vond ik nog de evaluatie met de ouders een aantal weken na het kamp, daarin werd duidelijk dat de training een krachtig anker is, niet alleen voor de kids, maar ook de ouders. Super! Op dit moment zijn we bezig om ook een soortgelijke training te maken voor de iets oudere kids, **leeftijd van 13-16 jaar.** Het programma heet:

Dat zeg ik? Ik ben de toekomst!, 24 september 2011. Ik weet zeker dat ook dat een prachtige ervaring gaat worden.

John van der Sluis, Lopend Stilstaan

Weerbaarheid XL, Het succes van weerbaarheid bij Defensie



In de vorige uitgaven van onze nieuwsbrief berichtten wij over, **Weerbaarheid XL, in het opleidingstraject van de marine.**

Vaak is de overtuiging dat weerbaarheid alleen is voor muurbloempjes en probleemgevallen. Juist om deze reden vonden wij dat dit artikel uit het blad van Alle Hens van de Koninklijke Marine zeker in onze nieuwsbrief geplaatst moest worden. Uiteraard waren wij nieuwsgierig hoe het nu loopt met het project en hebben wij **contact opgenomen met de heer Venema**, hoofd innovatie & interne opleidingen op de School voor Maritieme Vorming, Bedrijfsvoering en Onderwijskunde.

Volgens Venema, de initiatiefnemer, loopt het project prima. **Uit onderzoeken van het TNO over uitval in de opleiding voor defensiepersoneel, bleek dat er nog winst te behalen viel op het persoonlijke vlak.** Eind 2009 deze is training ontwikkeld. Door de positieve reacties is het project nu een vast onderdeel geworden en wordt het door de 12 weken durende training heen getrokken. Er zijn vaste momenten binnen de training van groepsgesprekken. Gewoonlijk bestaat een klassieke weerbaarheidstraining niet alleen uit groepsgesprekken maar ook uit fysieke onderdelen. Echter de opleiding is al een groot fysiek onderdeel, **juist binnen het reflectieve gesprek liggen oplossingen**, aldus Venema.

De training richt zich op het behouden van motivatie en het ontwikkelen van strategieën in het omgaan met uitdaging van tegenslagen. Na de eerste week van de training zijn er persoonlijke gesprekken in groepen van 20 man.

Hierin wordt binnen de groep besproken wat mogelijkheden zijn om met **de uitdagingen** van de opleiding om te gaan en **om te buigen in succes.** Deze oplossingen worden gezocht binnen de groep uit de persoonlijke ervaringen van de deelnemers. De uitkomsten van deze gesprekken worden meegenomen in het veld. Hierna volgen er nog 2 sessies in het kader van weerbaarheid. **Ook het onderwerp “feedback geven op een positieve manier”, wat van groot belang is voor de samenwerking, wordt hierin belicht.**

Op de vraag hoe de militairen in spe tegenover deze gesprekken staan reageert Venema: “We krijgen alleen maar positieve reacties. Juist na al die nieuwe indrukken en de hectiek van de eerste week; nieuwe omgeving, nieuwe contacten en nieuwe regels, is een dag van reflectie zeer welkom”.

Opvallend is dat de ontstane coping-strategieën ook gebruikt kunnen worden in het normale burgerleven denk aan sociale relaties en andere uitdagingen die het dagelijks leven biedt. **Hierdoor kunnen wij in ieder geval concluderen dat weerbaarheid een onderwerp is dat voor iedereen interessant en nuttig is.**

Het uiteindelijke doel is de weerbaarheidstraining tevens te integreren binnen de andere 2 onderdelen van de opleiding: de vakopleiding en daarna de stage aan boord. Met als doel ook hier uitval tegen te gaan. Helaas wegens de bezuinigingen, waarmee defensie hard getroffen wordt, is dit een traject wat nog onzeker is.

Wij wensen de heer Venema en de nieuwe leerlingen een succesvolle en weerbare opleiding. Wij willen hem tevens **bedanken voor zijn tijd en grote enthousiasme met betrekking tot het thema weerbaarheid.** Dit is iets wat wij van harte met hem delen.

