

12,5
JAAR



JUBILEUM MAGAZINE

SEPTEMBER 2017

NIEUWE CAMPAGNE
FEEL FINE ONLINE

**FOPPE DE HAAN,
ERLAND GALJAARD EN
ARIE ENGEL KOOMEN
OVER PESTEN**

Stichting
**OMGAAN
MET
PESTEN**

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK: IN HOEVERRE IS WEERBAARHEIDSTRAINING
EFFECTIEF • GROEI IN ZELFVERTROUWEN NA STA STERK TRAINING • MET STEVIGE STAP
DE BRUGKLAS IN • IK DENK ME STERK • ANTI-PESTBELEID IN DE KINDEROPVANG

In memoriam



Lieve Dieta.

Jij kwam niet zomaar op mijn pad. Na onze eerste ontmoeting op een voorlichtingsbijeenkomst over je visie, methode en je werk, sprong ik zonder twijfel in de opleiding tot trainer. Daarna heb ik je mogen assisteren bij het opleiden van trainers en fungeerde ik tijdens studiedagen voor professionals als jouw rechterhand. Wat heb ik veel van je geleerd.

Dieta, je hebt zoveel voor Omgaan met Pesten betekend. Jij ontwikkelde de Sta Sterk training waarmee we inmiddels al honderden kinderen hebben geholpen bij het verminderen en stoppen van pesterijen. Je hebt een steen verlegd in een rivier op aarde.

Jouw gezondheid ging achteruit. Je was niet langer in staat de opleiding voor trainers en scholing voor andere organisaties en professionals te verzorgen. Wat wilde je graag dat jouw levenswerk zou blijven bestaan. Samen met anderen heb ik jouw methode verder mogen ontwikkelen en onderbouwen. Vlak voor je stierf heb ik je een belofte gedaan. Ik zet jouw levenswerk voort, ik houd je naam en je gedachtegoed levend. En dat doen we; samen met ons team.

Soms vraag ik me af waar je nu bent en wat je doet en beleeft. Ik zou zo graag bij je langs gaan, een taartje met je eten en vertellen over alle mooie dingen die zijn gebeurd. Pesten komt uit de taboesfeer, steeds meer mensen zijn zich bewust van de gevolgen, de media besteden er aandacht aan en zelfs de politiek zit er bovenop. Er is een nieuwe Wet Sociale Veiligheid en scholen werken stap voor stap aan het voorkomen en aanpakken van pesten. Steeds meer gemeenten hebben aandacht voor preventie en kopen onze trainingen in. Gezinnen kunnen bij hen aankloppen voor ondersteuning voor hun kind. Veel scholen doen een beroep op onze trainers voor ondersteuning bij antipestbeleid, verwijzen kinderen door voor training, leiden eigen experts bij ons op of huren onze trainers in voor onze antipestprogramma's Sta Sterk op School en Omgaan met Elkaar.

Terwijl ik je dit alles zou vertellen, zou je mopperen. Het bestrijden van onrecht en het opkomen voor de zwakkeren ging je nooit snel genoeg. En dan zou ik je geruststellen en vertellen dat er echt enorme stappen zijn gezet. In gedachten hoor ik je zuchten. Je geeft me een knikje. Je zou het met me eens zijn en we zouden van ons taartje genieten.

Lieve Dieta, we hebben iets te vieren! Wij zetten jouw strijd tegen pesten voort en inmiddels doen vele organisaties met ons mee. Jammer genoeg is ons werk nog niet gedaan, we zijn nog steeds nodig om kinderen, ouders en professionals bij te staan. We blijven anti-pestproducten ontwikkelen en inspelen op actuele ontwikkelingen in de maatschappij rond het onderwerp pesten. Je kunt op ons rekenen.
Hartegroet,

Mirelle Valentijn.

één van de initiatiefnemers van Stichting Omgaan met Pesten.

Dieta Uyterlinde, die aan de basis stond van de Sta Sterk methode van Stichting Omgaan met Pesten, is op 26 november 2013 overleden. Ze was al enkele jaren ziek, maar een overlijden komt altijd als een schok.

INHOUD

PAG. 2

IN MEMORIAM DIETA UYTERLINDE

"We zetten jouw levenswerk voort en houden je naam en gedachtegoed levend"

PAG. 4

STA STERK TRAINING – Emma (9) en Tijn (11) over de ontwikkelingen die zij hebben doorgemaakt na het volgen van de Sta Sterk Training

PAG. 5

STEVIGE STAP TRAINING – Met een stevige stap de brugklas in!

WETHOUDER ALBERTA SCHUURS VAN GEMEENTE DE RONDE VENEN:

"Waar we eerder vooral aandacht hadden voor taal en rekenen, hebben we nu ook veel meer oog voor de ontwikkeling van kinderen op sociaal gebied"

PAG. 6

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK NAAR STA STERK TRAINING – wat is eigenlijk het effect?

PAG. 7

FEEL FINE ONLINE – Gratis lespakket bij nieuwe campagne. Hoe zorg je ervoor dat iedereen zich goed voelt in de online wereld?

PAG. 8

STICHTING OMGAAN MET PESTEN – Hoe kijkt het bestuur terug op 12,5 jaar Omgaan met Pesten? Hoe ervaren de docenten het om het gedachtegoed van Dieta Uyterlinde te mogen ontwikkelen en verspreiden? En wie zijn eigenlijk de helden uit het verleden?

PAG. 10

AMBASSADEUR FOPPE DE HAAN – "Heb vertrouwen in jezelf en geloof in wie je bent en wat je kunt"

PAG. 11

IK-DENK-ME-STERK-SPEL

Denk jezelf sterk met helpende gedachten in spelvorm

PAG. 12

NIEUW PROFESSIONELE STA STERK MAPPEN – Vormgeefster Kelly Eekhof vertelt hoe de nieuwe vormgeving van de mappen tot stand gekomen is.

PAG. 12

WINACTIE MASCOTTE STERK

Wie voorziet Sterk van zijn karakter? Of misschien zelfs wel van een nieuwe naam?

PAG. 13

TRAINING OMGAAN MET ELKAAR – Training Omgaan met Elkaar maakt rollen binnen een groep inzichtelijk en biedt handvatten daar iets mee te doen

PAG. 14

ERLAND GALJAARD

"Op tv konden we een uur lang aandacht vragen voor de problematiek pesten"

DE KINDEROPVANG
Hoe gaan we daar met elkaar om?

PAG. 14

PAG. 15

AMBASSADEUR ARIE ENGEL KOOMEN

"Als je flaporen hebt, draag ze met trots"

PAG. 16

GEDICHTJE BANKJE IN HET GRAS

een samenwerking tussen tekstschrijver Rosanne Kok en illustrator Raymonde van Zijl.



GROEI IN ZELFVERTROUWEN NA STA STERK TRAINING

Emma (9) voelde zich niet prettig in haar klas omdat een aantal meiden soms flink onaardig deed. Ze pestten haar niet, maar het maakte haar wel onzeker. Haar ouders stelden een Sta Sterk Training voor. Met succes; Emma leerde over stevige lichaamstaal, durft nu voor zichzelf en anderen op te komen en vraagt om hulp als het haar zelf niet lukt.

In de Sta Sterk Training leerde Emma een nieuwe basishouding: rechtop staan, iemand aankijken, luid en duidelijk spreken en vrienden maken. "Als dat niet lukt en je iets zelf niet kunt oplossen, moet je sterk weglopen", legt Emma uit. "Je kunt dan naar anderen toe gaan om te vragen of ze je willen helpen. Of je gaat naar de juf."

Sinds Emma de Sta Sterk Training gevolgd heeft, zien haar ouders een heel ander kind. "Ik had er veel moeite mee om te zien dat Emma zo onzeker en verdrietig was", vertelt haar moeder. **"Nu zit ze echt lekkerder in haar vel; trekt zich minder aan van anderen en durft hen zelfs aan te spreken als hun gedrag te ver gaat."** Daarin is ze enorm gegroeid. Natuurlijk is ze soms nog steeds wat verlegen, maar dat is ook haar karakter." Haar moeder had zelf als kind ook graag de Sta Sterk Training gevolgd. "Ik denk dat zo'n training goed is voor ieder kind."

"VAN EEN HOOPJE ELLENDE NAAR EEN KRACHTIGE JONGEN DIE WEER STRAALT."

Zo omschrijft Esther de ontwikkeling die haar zoon Tijn (11) doormaakte. Al vanaf groep 3 kent Tijn lastige jaren en halverwege groep 7 waren hij en zijn ouders ten einde raad. Een combinatie van goede begeleiding op school, het volgen van de Sta Sterk Training en therapie bij een haptonome gaf hem zelfvertrouwen voor de nieuwe stap: vol goede moed naar het voortgezet onderwijs.

"Ik ben veel gepest en zat niet lekker in mijn vel", vertelt Tijn openhartig. "In de Sta Sterk Training leerde ik sterk staan, voor mezelf opkomen en groeide mijn zelfvertrouwen. Ook heb ik geleerd over helpende en niet-helpende gedachten. Mijn helpende gedachte was: 'Ik ben goed zoals ik ben.' Ook de gedachte: 'Ik kan anderen niet veranderen, maar wel mezelf en de manier waarop ik met anderen omga' heeft mij echt geholpen. Deze gedachten gebruik ik nog steeds, net als diep ademhalen om tot rust te komen en stevig staan."

'Ik kan anderen niet veranderen, maar wel mezelf en de manier waarop ik met anderen omga'

Toen Tijn met de training startte waren zijn ouders ten einde raad. "Hij was een hoopje ellende", legt zijn moeder uit. "We hebben er zelfs over gedacht hem ziek te melden." Na de grote inzet van zijn leerkrachten in groep 8, de buitenschoolse Sta Sterk Training en therapie bij een haptonome kon Tijn met een goed

gevoel zijn basisschooltijd afsluiten. Nu gaat hij met opgeheven hoofd naar het voortgezet onderwijs. "Hij springt op de fiets en gaat met plezier naar school. We zien nu een krachtige jongen die weer straalt. Daar zijn wij ongelooflijk dankbaar voor."



MET STEVIGE STAP DE BRUGKLAS IN

Stel, je bent brugpieper en eet je boterhammetje aan een tafel in de aula. Er komt een vierdeklasser en die stuurt je weg. Het is zijn tafel! Wat doe je? Voor kinderen die sociaal minder weerbaar zijn of minder zelfvertrouwen hebben, is dit een lastige situatie. De Stevige Stap Training bereidt hen hierop voor.

Een van de Stevige Stap trainers is Helen Wildeboer uit Heiloo (NH). Dit jaar volgen zes leerlingen bij haar de training: vijf bijeenkomsten voor de zomervakantie, vijf erna. Helen start de bijeenkomsten met een gesprek aan tafel, maar gaat het liefst praktisch aan de slag met creatieve opdrachten, rollenspellen en oefensituaties. Ook ademhalingsoefeningen behoren tot het aanbod. "We oefenen met aanspannen en loslaten van spieren", legt de trainer uit. "Goed kunnen ademen vanuit de buik geeft rust en ontspanning. Dat helpt als je iets lastig vindt maar ook als kinderen slecht slapen omdat ze piekeren." Met opdrachten voor thuis oefenen de leerlingen de vaardigheden uit de training in dagelijkse situaties.

"Goed kunnen ademen
vanuit de buik geeft
rust en ontspanning."

De Stevige Stap Training zet kinderen letterlijk met een steviger stap de brugklas in. "In de vijf weken voor de zomervakantie bereiden we de leerlingen voor op wat er komen gaat. Dat neemt vaak al een deel van de spanning weg. In de vijf weken na de vakantie gaan we aan de slag met hun eerste ervaringen op de nieuwe school en reiken hen de helpende hand waar het nodig is, zodat ze met opgeheven hoofd de nieuwe stap kunnen voortzetten."



De Stevige Stap Training is ontwikkeld door Lilian Smak Gregoor. Zij vertaalde het gedachtegoed van Dieta Uytterlinde en de Sta Sterk Training voor de overgangsfase naar de brugklas. Lilian: "Zo komen twee van haar prachtige initiatieven mooi samen: het pesten aanpakken en brugklassers een steuntje in de rug geven." www.omgaanmetpesten.nl/stevige-stap-training/

WETHOUDER ALBERTA SCHUURS OVER HET BELANG VAN SOCIALE WEERBAARHEIDS- TRAININGEN

Waar binnen het onderwijs vooral aandacht was voor resultaten in taal en rekenen, komt steeds meer aandacht voor de emotionele ontwikkeling van kinderen. Ook gemeenten realiseren zich het belang van kinderen die goed in hun vel zitten. "Je wilt dat alle kinderen fijn naar school gaan", stelt Alberta Schuurs, wethouder Onderwijs van gemeente De Ronde Venen. "Dan kunnen ze zich ook cognitief optimaal ontwikkelen."

Gemeente De Ronde Venen faciliteert drie trainingen vanuit de Stichting Omgaan met Pesten: Sta Sterk training voor het jonge kind, Sta Sterk training voor de midden- en bovenbouw en de Stevige Stap training voor brugklassers. "Wij zijn als gemeente hier niet toe verplicht, maar zij is overtuigd van het nut van dit preventieve aanbod", vervolgt Schuurs. "De trainingen leveren zoveel op; kinderen zijn meer weerbaar, zitten beter in hun vel en gaan met plezier naar school. Je kunt het niet meten in geld, maar je kunt zeker stellen dat door te investeren in de preventieve kant je absoluut geld kunt besparen aan de kant van de hulpverlening. En voorkomen is echt nog altijd beter dan genezen. Daar zetten wij ons dus graag voor in."

IN HOEVERRE IS WEERBAARHEIDSTRaining EFFECTIEF

Sta Sterk Training: heeft dat echt wel zin? Binnen Omgaan met Pesten zijn we allemaal overtuigd van het nut van deze training. Maar hoe leggen we dat uit aan de buitenwereld? Juist, door het effect wetenschappelijk aan te tonen. Miranda Boersma publiceerde recentelijk de eerste resultaten van haar onderzoek naar de effectiviteit van de Sta Sterk Training, dat zij onder begeleiding van Dr. Mirjana Majdandžić van de Universiteit van Amsterdam heeft uitgevoerd.

Binnen de Stichting Omgaan met Pesten is Margo Henderson bij het onderzoek betrokken. "De Sta Sterk-methode, waarvan Dieta Uytterlinde de grondlegger is, richt zich op vijf aandachtsgebieden: het versterken van lichaamstaal, verhogen van assertiviteit, het beter omgaan met gevoelens, het beter verwerken van sociale informatie en het vergroten van sociale vaardigheden", vertelt Margo. "In tien lessen besteden wij aandacht aan al deze facetten. Wij hadden altijd al het gevoel dat we dat goed deden; de eerste onderzoeksresultaten bevestigen gelukkig dat dat klopt."

Hindernissen

Bij wetenschappelijk onderzoek is het inzetten van een controlegroep gebruikelijk, maar bij het onderzoek naar de effectiviteit van het anti-pestprogramma ging dat niet. "Wij vonden het niet ethisch verantwoord om onze kwetsbare doelgroep in te zetten als controlegroep. Dat zou hebben betekend dat we hen moesten laten wachten op hulp, maar ondertussen wel hun gedrag in kaart zouden brengen. Daar konden wij niet achter staan."

Daarom koos de onderzoeker om het gedrag en gevoelens van de deelnemers van de Sta Sterk Training vóór en na het volgen van de training in kaart te brengen met behulp van vragenlijsten. Hoewel de resultaten op detailniveau nog moeten worden geanalyseerd, kan het volgende al worden gepresenteerd:

Na het volgen van de 10-weekse Sta Sterk Training is:

- De lichaamstaal bij grensoverschrijdend gedrag significant versterkt
- De assertiviteit van de deelnemende kinderen vergroot

- Het gevoel van zelfvertrouwen vergroot.

Open deur?

Volgens Margo zijn deze eerste onderzoeksresultaten minder een open deur dan het op het eerste gezicht lijkt. "Natuurlijk hoop je op deze resultaten", zegt zij. "Maar uit onderzoek van andere methodieken is ook weleens gebleken dat zij helemaal niet zo effectief waren als vooraf verwacht en gehoopt werd. Daarom is bewijs uit onderzoek altijd goed."

Verrassend

De Amsterdamse trainer ziet tussen de eerste onderzoeksresultaten ook iets opmerkelijks; namelijk dat de lichaamstaal bij grensoverschrijdend gedrag significant versterkt is. "Je zou eerder verwachten dat de lichaamstaal in gewone situaties versterkt is", stelt zij. "Dat is dan weer niet zo. Het lijkt mij extra lastig voor kinderen om het geleerde omtrent lichaamstaal direct toe te passen in een situatie waar grensoverschrijdend gedrag plaatsvindt, maar ze blijken dit dus meteen goed op te pakken. Die uitkomst verrastte mij wel."

Wij hadden altijd al het gevoel dat
we dat goed deden; de eerste
onderzoeksresultaten bevestigen
gelukkig dat dat klopt."

Plekje in Databank Effectieve Jeugdinterventies

Deze eerste resultaten zijn nog globaal en voorzichtig, maar worden de komende tijd verder onderzocht. "Met de nadere onderzoeksresultaten kunnen wij onze trainingen verder ontwikkelen en verbeteren", stelt Margo. "Deze training is al opgenomen in de Databank Effectieve Jeugdinterventies, maar het is enorm belangrijk dat wij die erkenning ook voor de komende vijf jaar mogen houden. Dat kan alleen als je laat zien dat de training voortdurend in ontwikkeling is. Die ontwikkeling kunnen wij weer mede mogelijk maken met de uitkomsten van dit onderzoek."



Margo Henderson (Amsterdam) is pedagoog. Sinds 2007 werkt ze als trainer Omgaan met Pesten. "Met het verder ontwikkelen van de methode van Dieta Uytterlinde is de Sta Sterk training een krachtige training geworden. Het is geweldig dat steeds meer kinderen met deze toptraining geholpen kunnen worden." Ze is tevens ontwikkelaar en docent van de cursus Anti-pestcoördinator. www.omgaanmetpesten.nl/cursus-anti-pestcoordinator/

**ONZE CAMPAGNE STIMULEERT
OM DEZE OMGEVING POSITIEF
TE GEBRUIKEN.**



FEESTELIJKE SEPTEMBERMAAND EN NIEUWE CAMPAGNE 'FEEL FINE ONLINE'

Op 1 september 2017 is de nieuwe campagne 'Feel Fine Online' gelanceerd; een campagne gericht op je goed voelen in de online wereld. Die wereld is een plek om te delen wie je bent en wat je doet, om plezier te maken of vrienden te ontmoeten. Onze campagne stimuleert om deze omgeving positief te gebruiken.

Kinderen maken geen onderscheid tussen online en face-to-face pesten. Ook bij online pesten gaat het om schelden, roddelen en buitensluiten. Ook worden accounts gehackt, nare berichten geplaatst uit naam van een ander of ongevraagd bewerkte foto's of filmpjes online verspreid. Online pesten is vaak anoniem. Dat maakt de drempel lager om te pesten en het is lastiger om te achterhalen wie de pester is.

De campagne Feel Fine Online is gelanceerd in de Week tegen Pesten en haakt aan bij het landelijk thema 'Online Pesten Pak 't aan!'. In onze videoboodschap "Feel Fine Online" vragen acht jongeren met zangtalent aandacht voor de week tegen pesten en laten letterlijk hun stem horen. Ook presenteerde Omgaan met Pesten haar nieuwe mini-animatiefilm "Feel Good Online". Bij beiden filmpjes hoort een gratis lesbrief voor scholen. Hierin staan tips voor het gesprek naar aanleiding van de filmpjes, werkvormen voor in de klas en een poster. Het lespakket is gratis aan te vragen via www.omgaan-metpesten.nl/dag-week-tegen-pestent.

STICHTING OMGAAN MET PESTEN

WIE IS WIE?

BESTUUR



Caroline van Bommel



ESTHER GRUELBACK

Voorzitter Stichtingsbestuur

Omgaan met Pesten: "Het 12,5 jarig bestaan van Omgaan met Pesten is een moment om met trots terug te blikken maar ook om vooruit te kijken. De wereld om ons heen verandert en het is zaak om bij ontwikkelingen aan te sluiten. Mijn 'droom' is deze stichting in alle opzichten te laten groeien. Pesten stoppen kunnen we niet, we kunnen wel kinderen en jongeren leren er anders mee om te gaan. In mijn basisschooltijd werd niet over pesten gesproken. En als het al zover kwam, kwam het de situatie niet ten goede – de pester werd op het matje geroepen, die rekening werd op een later moment vereffend en als slachtoffer werd je eigenlijk alleen maar bevestigd in je slachtofferrol. Met de methodiek Omgaan Met Pesten geef je het slachtoffer weer regie en zelfvertrouwen: je leert hoe je zelf anders om kunt gaan met lastig gedrag en de training draagt bij aan een positief zelfbeeld. Vaardigheden waar je de rest van je leven je voordeel mee kunt doen."



Henrike Spoelman

ONZE TRAINERS

Het verenigingsbestuur kijkt terug op 12,5 jaar Omgaan met Pesten. Wat maakte de meeste indruk?

CISKA VRIESEMA Voorzitter Verenigingsbestuur

Omgaan met Pesten

"Lieve woorden, kaartjes en cadeautjes van kinderen met teksten als "Je hebt mijn leven veranderd" hebben mij diep geraakt."

YOLANDA DE ROOS penningmeester

"Wat mij altijd zal bijblijven is de reactie van een meisje op de Ik-Denk-Me-Sterk-kaart met de ogen. Ik vroeg haar waarom ze deze kaart had uitgekozen en ze zei: "Iedereen kijkt naar je maar niemand ziet je echt." Haar woorden raakten me diep. Ik vond het zo naar. Gelukkig gaat het nu heel goed met haar."

BRENDA VINCK Secretaris en trainer Omgaan met Pesten

"Wat mij raakt zijn de mooie resultaten die geboekt worden. Prachtig om te horen welke invloed het trainen en oefenen heeft, ook na meer dan een jaar. Dat maakt me trots."

ILSE LODDER

Algemeen bestuurslid

Foppe de Haan:

**'HEB VERTROUWEN IN
JEZELF EN GELOOF IN
WIE JE BENT EN
WAT JE KUNT.'**



Wie Foppe de Haan op televisie ziet, zal niet meteen vermoeden dat hij een verleden heeft als pestslachtoffer. Hij staat rechtop, vol zelfvertrouwen, gaat graag het gesprek aan voor feedback, maar haalt zijn schouders op als het te ver gaat. Dat heeft hij allemaal moeten leren. Vooral van zijn vader. "Hij leerde mij dat alles te maken heeft met zelfvertrouwen: geloof in wie je bent en wat je kunt."

In zijn basisschooljaren werd hij geplaagd over zijn achternaam. "Mijn vader leerde mij: schelden doet geen zeer, je moet je er niets van aantrekken. Hij leerde mij zelfvertrouwen te hebben." Dat zelfvertrouwen werd flink op de proef gesteld toen hij trainer werd. "Waar het goed gaat met een team, is iedereen enthousiast. Waar het niet goed gaat, heeft de trainer het gedaan. Dat liep ook eens uit de hand; ik kreeg haatmails en dreigtelefoontjes. Daar heb ik hulp van de politie bij ingeschakeld."

Foppe ziet zijn functie als trainer als voorbeeldfunctie naar het team. "Ik sta altijd open om over zaken te praten", zegt hij. "Anderen respecteren en uitspreken waar je mee zit vind ik belangrijk." Zelf ging hij ook weleens te ver. "Na een verloren wedstrijd heb ik een speler helemaal uitgekafferd op zijn wanprestatie. Ik was zo kwaad. Daar ben ik op teruggekomen en heb mijn excuses gemaakt. Ook ik ben maar een mens en mensen maken soms fouten."

De voetbaltrainer en tevens ambassadeur van de Stichting Omgaan met Pesten feliciteert de stichting met haar jubileum. "Het is goed dat de stichting er is", zegt hij. "Dat zoveel activiteiten worden georganiseerd om pesten tegen te gaan, verdient een groot compliment. Aan de andere kant vind ik het jammer dat de stichting zo nodig is. Al is een wereld zonder pesten waarschijnlijk een illusie. En als je niets doet, wordt het erger. Samen moeten we het probleem blijven aankaarten en kinderen, ouders en leerkrachten handvatten bieden om op een goede manier met elkaar om te gaan."



DENK JEZELF STERK MET HELPEDE GEDACHTEN IN SPELVORM

Mirelle Valentijn is auteur van het spel Ik Denk Me Sterk, gericht op het voorkomen van en het omgaan met pestgedrag. Het spel biedt associaties en helpende gedachten om gesprekken op gang te helpen. "Hoewel het spel ooit bedoeld was voor jongeren, blijkt het voor alle leeftijden inzetbaar te zijn", vertelt de auteur. "Daarbij kent dit spel geen winnaar of verliezer. Alle antwoorden zijn goed en iedereen kan meedoen."

Ik Denk Me Sterk bestaat uit zestig kaarten met een illustratie of beeld en aan de achterzijde een krachtige tekst. Die teksten zijn 'helpende gedachten'. Denk aan: Ik kan het, ik mag er zijn, ik kom voor mezelf op of ik ben goed zoals ik ben. Met deze afbeeldingen en teksten zijn tal van werkvormen opgesteld die ouders, leerkrachten of groepsbegeleiders met de kinderen kunnen uitvoeren. "Je kunt spelenderwijs in gesprek gaan over de afbeeldingen, maar je kunt ze ook uitbeelden, tekenen of mooie woorden aan elkaar toewensen. Het spel heeft altijd tot doel om positiviteit te genereren, het groepsgevoel te bevorderen en zelfvertrouwen te stimuleren."

Mirelle maakte de eerste editie in 2012. Jongeren hielpen mee in het bedenken van de teksten en het ontwerpen van de beelden. "Er bleek behoefte aan een tool voor professionals die met ons gedachtegoed wilden werken, zonder daarvoor eerst de intensieve opleiding tot trainer te volgen", vervolgt de Wilnis. "Ook kinderen, leerkrachten en ouders hadden de behoefte aan iets waarmee het geleerde kon worden herhaald. Zo kwam het spel tot stand." Het Ik-Denk-Me-Sterk-spel wordt nu ingezet door trainers tijdens de training voor kinderen. Daarnaast kunnen kinderen die training volgen het thuis gebruiken en spelen klassen het spel zodat zij regelmatig herhalen wat zij geleerd hebben in een anti-pestprogramma. Inmiddels kent het spel ook internationale verkooppunten.

Benieuwd naar een nieuwe werkvorm bij het Ik-Denk-Me-Sterk-Spel? Download dan het lespakket bij de nieuwe campagne Feel Fine Online via www.omgaanmetpesten.nl/dag-week-tegen-pesten



Mirelle Valentijn, docent en trainer Omgaan met Pesten

"Het gedachtegoed van Dieta is zo'n stevige basis en haar visie en methodiek zijn zo krachtig dat ik er steeds opnieuw professionals, ouders, kinderen in kan onderwijzen. Dat het gedachtegoed het verschil kan maken in zoveel levens, vind ik groots. Jaren later, als ik deelnemers van toen weer spreek, blijkt steeds opnieuw dat zij nog altijd gebruik maken van wat ze toen hebben geleerd."

NIEUW

PROFESSIONELE STA STERK-WERKMAPPEN

Rust, reinheid, regelmaat is nog altijd een gouden formule. Vormgeefster Kelly Eekhof van Sterk In Media gebruikte dit als basis voor haar ontwerp van de nieuwe Sta Sterk-werkmappen. Met strakke vormgeving, rustige kleuren en overzichtelijke hoofdstukken gaf zij het uiterlijk van de werkmappen een boost.

Bruin en oranje zijn de kleuren die de boventoon voeren. Mascotte Sterk komt op elke pagina terug. "Hij helpt de kinderen door de opdrachten heen", vertelt Kelly. "Als je hem op een bankje ziet zitten, krijgt het kind de tijd om iets op te schrijven en als hij zijn vinger opsteekt, heeft hij een goede tip of iets om te onthouden." Door deze consequente en rustige vormgeving is een overzichtelijke werkmap ontstaan. Hoofdstukken zijn voorzien van een eigen kleur waardoor zowel kinderen als ouders of trainers gemakkelijk iets terug kunnen vinden en het werkboek biedt veel schrijf- en tekenruimte voor eigen creativiteit.

Een bijzondere opdracht voor Kelly: "Ik ben zelf vroeger veel gepest en had gewild dat er zoiets als de Sta Sterk Training was geweest toen ik jong was. Nu is er gelukkig veel meer aandacht voor pesten in de maatschappij en daar draag ik graag mijn steentje aan bij."

GEEF STERK EEN KARAKTER EN WIN

Aangenaam, mijn naam is Sterk. Ik ben bedacht door Remy Rond van Ronde Vormen. Mijn oranje kleur straalt mijn weerbare lichaamstaal uit en ik sta bewust rechtop, in een open houding. Maar ik heb nog geen karakter... Kun jij mij daaraan helpen?

"Als je denkt aan het thema pesten, ontstaat vaak het beeld van een kind dat zielig alleen staat en zich verschuilt", vertelt Remy Rond. "Met onze mascotte laten wij de transitie zien van slachtoffer naar een kind dat sterk staat. Je hoeft je niet meer te verschuilen wanneer je bent gepest. Dát is wat de Sta Sterk training voor kinderen doet."

Ook Sterk is niet zomaar sterk. Hoe is dat zo gekomen? Is hij vroeger ook gepest? Of keek hij toe terwijl anderen pestten? Hoe heeft hij zijn angst en boosheid overwonnen? Wat is het karakter van Sterk? En vind je Sterk eigenlijk wel een mooie naam? Wij dagen je uit om een verhaal te schrijven waarin het karakter van Sterk naar voren komt. En nee, wij verwachten niet dat Sterk hét ultieme voorbeeld is. Ook Sterk maakt fouten. Want fouten maken mag

Stuur je verhaal van maximaal 800 woorden naar info@omgaanmetpesten.nl. Een deskundige jury beoordeelt alle inzendingen en bepaalt het best passende karakter. Het winnende verhaal wordt, uiteraard met naamsvermelding, gepubliceerd via onze online- en offline mediakanalen. Verhalen inzenden kan tot en met 31 december 2017. De winnaar ontvangt persoonlijk bericht en zetten we uiteraard in het zonnetje met een verrassing.

TRAINING OMGAAN MET ELKAAR

In een groep waar wordt gepest, zijn verschillende rollen te onderscheiden: pester, slachtoffer, meeloper, buitenstaander, aanmoediger en helper. De training Omgaan met Elkaar maakt leerlingen bewust van deze rollen en moedigt hen aan op te schuiven naar een meer positieve rol. Ook ouders en beroepskrachten krijgen handvatten aangereikt. Dit programma is geschikt voor leerlingen van het basisonderwijs en het eerste en tweede jaar van het voortgezet onderwijs.

Op basisschool Pater van der Geld in Waalwijk is de training Omgaan met Elkaar toegevoegd aan het onderwijsaanbod van groep 5. In acht lessen leren kinderen over rollen in een groep, de invloed van lichaamstaal en het inzetten van helpende gedachten. "De training is bedoeld voor de hele groep, maar wordt aangeboden aan twee subgroepen", legt Marloes van Tetering uit. Zij is adjunct directeur op Pater van der Geld en tevens trainer Omgaan met Pesten. "Ook de leerkracht is bij de training aanwezig. Dat is een grote meerwaarde omdat hij of zij hierdoor in de klas de lijn van de training kan implementeren."

Ook ouders worden bij de training betrokken. "We spreken ook met hen over de verschillende rollen in een groep", vervolgt Marloes. "Ouders zijn vaak blij als hun kind een buitenstaander is en zich niet met de pestsituatie bemoeit. Terwijl die kinderen juist het verschil kunnen maken als zij uitgroeien tot een helper. Als we dit aan ouders uitleggen kijken zij anders naar hun kinderen. Samen moedigen we hen aan een helper te zijn."

Ook in de training Omgaan met Elkaar is veel aandacht voor lichaamstaal. "Op dat gebied is redelijk eenvoudig winst te behalen", legt de adjunct uit. "Als leerlingen meer rechtop lopen en stevig staan nodigt dat al veel minder uit om grenzen over te gaan. Daarnaast maken we gebruik van helpende gedachten. Als je die in je hoofd opzegt voel je je ook zekerder en sterker. Bovendien durf je dan beter voor een ander op te komen of sta je meer stil bij de grenzen van een ander."

Omdat Marloes trainer Omgaan met Pesten is, verzorgt zij zelf de trainingen op haar school. "Externe krachten kunnen als experts met een frisse blik op groepsdynamiek een leerkracht ondersteunen en het positieve leerklimaat in de groep terugbrengen. Daarnaast kan ik het opleiden van een trainer binnen de school absoluut aanbevelen. Het bespaart kosten, je houdt de kennis en kunde binnen de school en je voldoet meteen aan de eisen van de Wet Sociale Veiligheid."

Marloes van Tetering is adjunct-directeur op basisschool Pater van der Geld in Waalwijk. Daarnaast is zij Trainer Omgaan met Pesten en anti-pestcoördinator. Na de komst van de Wet Sociale Veiligheid in 2015 schreef Marloes een beleidsstuk met praktische handvatten voor het omgaan met kinderen binnen de school. Als anti-pestcoördinator is Marloes verantwoordelijk voor de uitvoering hiervan en fungeert zij als aanspreekpunt voor leerlingen, ouders en leerkrachten.

Erland Galjaard over Gepest op tv:

'EEN UUR LANG AANDACHT VRAGEN VOOR EEN PERSOONLIJK PROBEEM.'

GEPEST!



Toen RTL-programmadirecteur Erland Galjaard het verzoek kreeg een programma te maken over pesten, twijfelde hij geen moment. "Pesten was en is een onderschat probleem dat nog altijd veel voorkomt", zegt hij. "Zelfs na twintig of dertig jaar kunnen de slachtoffers daar nog last van hebben. Door de problematiek uit te zenden op tv, konden we een uur lang aandacht vragen voor een persoonlijk probleem, met de hele historie, de mensen om wie het ging, zowel vroeger als nu. Pesten is een probleem wat veel mensen herkennen; hetzij als slachtoffer, hetzij als buitenstaander."

De kritiek die Erland soms krijgt op zijn programma's is voor hem niet te vergelijken met pesten. "Soms zie ik mezelf als een voetbalcoach", zegt hij. "Kritiek hoort bij het vak. Ik lig er niet wakker van, trek het mij ook niet persoonlijk aan en het heeft voor mij zeker niet dezelfde impact als voor iemand die gepest wordt om zijn uiterlijk, ras of mening. Voor zo iemand is de impact vele malen groter."

De boodschap om te relativeren geeft Erland ook mee aan zijn kinderen: "Ik praat veel met hen", zegt hij. "Ook over hun emoties. Ik leer hen niet te oordelen over anderen, maar juist voor hen open te staan. Dat doen we onder andere door veel te reizen, andere culturen te ontmoeten en nieuwe dingen te zien. Dan besef je ook wat je zelf hebt en wat eigenlijk het allerbelangrijkst in het leven is: je naasten om je heen. De rest is ruis. Of mijn kinderen in één keer hun diploma of rijbewijs halen, vind ik totaal niet belangrijk. Het gaat om wie ze zijn."

Mirelle Valentijn, één van de initiatiefnemers van Stichting Omgaan met

Pesten, deed in 2011 mee aan het televisie programma Gepest, uitgezonden door RTL4. Erland draagt sindsdien de stichting een warm hart toe.



ANTI-PESTBELEID IN DE KINDEROPVANG

Dat pestgedrag op veel meer plekken voortkomt dan alleen op scholen, daar is Joyce Alkemade, locatiemanager bij Kinderopvang Humanitas, zich enorm van bewust. Zij volgde de opleiding tot Trainer Omgaan met Pesten en zet zich in om pesten binnen de kinderopvang tegen te gaan.

De locatiemanager vindt dat aandacht voor pestgedrag in de kinderopvang achterblijft, terwijl wel steeds vaker aandacht is voor de sociale veiligheid van kinderen op school. "Daar wil ik verandering in brengen", zegt zij. "Kinderopvangorganisaties kunnen trainers Omgaan met Pesten extern inhuren of intern opleiden. Deze trainers kunnen kinderen een verkorte Sta Sterk Training geven zodat hun sociale weerbaarheid vergroot wordt. Ook kan deze trainer de pedagogisch medewerkers trainen in hun preventieve en curatieve handelen en kunnen zij ouders informeren over de manier waarop zij hun kinderen kunnen ondersteunen."

Joyce ziet ook dat niet elke pedagogisch medewerker even goed is toegerust in het omgaan met pestsituaties. "Hoe vaak hoor je niet; 'ach, die onzekerheid is gewoon zijn karakter' of 'stop met dit gedrag en ga allebei maar even ergens anders spelen'", zegt zij. "Hoe goed het ook is bedoeld; het lost allebei niets op. Ook pedagogisch medewerkers hebben behoefte aan praktische handvatten en daar kan een trainer Omgaan met Pesten in ondersteunen."





Arie Engel Koomen:

'ALS JE FLAPOREN HEBT, DRAAG ZE MET TROTS'

"Maak van je tekortkomingen jouw 'badge of honour'", is de tip van cabaretier Arie Engel Koomen. "Als je flaporen hebt, draag ze met trots. Zo krijgt pesten de pest." Met uitzondering van wat plagerijtjes van zijn broers is Arie zelf gelukkig nooit gepest. Wel ontvangt hij via de sociale media soms nare berichten over zijn shows. "Gelukkig zijn dat er niet al te veel", lacht hij. "Ik kan dat goed van me af laten glijden. Ik sta erboven, maar dat is wel makkelijker gezegd dan gedaan."

Zelf is hij vooral zichzelf en heeft hij 'totaal schijt aan alles wat hip en trendy is'. "Als ik in mijn pak naar buiten wil, ga ik in mijn pak. Heb ik zin in witte sneakers, trek ik mijn witte sneakers aan. Ik doe en laat waar ik zin in heb en dat voorbeeld hebben mijn mooie vrouw en ik ook aan onze dochters Merel en Sofie meegegeven. Ook zij ontwikkelen zich tot krachtige meiden, die het zelfs voor anderen durven opnemen."

COLOFON

Aan dit magazine werkten mee:

Tekst: Rosanne Kok, www.rosannekok.com

Aanvullingen en correcties: Mirelle Valentijn en Margo Henderson

Vormgeving: Helga Smit - Studio 52, www.Studio52.nl

Illustratie bij gedichtje: Raymonde van Zijl, Hartenwerk

Vormgeving Sta Sterk-map: Kelly Eekhof, Sterk In Media

Coverfoto en portretfoto's: Wim Steijven

Ambassadeurs: Foppe de Haan en Arie Engel Koomen

Supporter: Erland Galjaard

Trainers Omgaan met Pesten: Joyce Alkemade, Marloes van Tetering, Lilian Smak Gregoor, Esther Grudelbach, Ciska Vriesema, Yolanda de Roos, Brenda Vinck, Helen Wildeboer, Inge Cornelisse, Anita Hinkamp, Jolanda Broex, Inge Coolen, Caroline van Bommel, Ilse Lodder, Mirelle Valentijn en Margo Henderson

Met dank aan **de moedige kinderen** die meewerkten aan dit magazine: Emma, Tijn, Marit, Jane, Jesse, Roan en Michelle



BANKJE IN HET GRAS

Dikzak! Slome!, roepen ze op het veld
Er wordt geduwd en getrokken, wat een geweld
Eva mag niet meedoen, ze vinden haar stom
Het is een lief kind, dus ik snap niet waarom
Gisteren was het ook raak en ook al daarvoor
Scheldwoorden en graftaal is dat wat ik hoor
Ze vernederen haar pijnlijk en zij maakt zich klein
Ze blijven maar doorgaan, ze huilt van de pijn
Er is niemand die opstaat, of die iets doet
Niemand heeft durf, wilskracht of moed

Eindelijk stoppen ze, het groepje gaat heen.

Ik wil je zeggen:

Kom maar even bij me zitten, ik laat je niet alleen

ROSANNE KOK
&
SCHRIJFT,
VERTELT &
VERBINDT

Rosanne Kok is tekstschrijver en journaliste. Daarnaast werkt zij aan de dichtbundel **Bankje in het Gras**. Ook zij werd vroeger gepest. "Met deze jubileum-glossy delen we niet alleen de verhalen van slachtoffers; we laten ook zien dat er

hoop is. De Stichting Omgaan met Pesten zet zich in om voor kinderen die plek te zijn waar ze niet alleen worden gelaten. Ze krijgen steun zodat pesten vermindert en stopt. De stichting is voor hen als mijn Bankje in het Gras."

Illustratie van Raymonde van Zijl
Raymonde van Zijl (Wilnis) werkt in het dagelijks leven als coach voor bescheiden mensen die gelukkiger willen zijn. In haar vrije tijd maakt zij graag illustraties.