



Aanstaande brugklassers leren zich weerbaar opstellen

Licht werken aan zware problemen

Weinig vrienden, gepest worden of vaak ruzie met leeftijdgenoten? Voor de aanstaande brugklasser die zich hierin herkent, is de zomercursus Plezier op school misschien wel de oplossing. De tweedaagse cursus in de zomervakantie moet kinderen weer plezier in schoolgaan geven. Kinderen krijgen er meer zelfvertrouwen van, worden minder gepest en hebben meer vrienden.

Net als elk jaar volgen deze zomer zo'n tweeduizend aanstaande brugklassers een week voordat zij voor het eerst naar de middelbare school gaan de cursus Plezier op school. "Naar schoolgaan is niet voor iedereen leuk en makkelijk", stelt preventiewerker Marleen Faber, werkzaam bij Vincent van Gogh voor geestelijke gezondheidszorg in Venray. "Er is een flinke groep kinderen van groep 8 die gepest wordt of problemen ervaart in het contact met andere kinderen. Juist de overgang naar het voortgezet onderwijs leent zich voor een preventieve interventie. De basisschoolperiode wordt afgesloten en de kinderen gaan niet meer terug

naar deze situatie en kunnen, in principe, een nieuwe start maken."

Steuntje in de rug

De jongeren leren negatieve (niet-helpende) gedachten om te buigen in helpende gedachten, ze leren omgaan met een teveel aan spanning en zich sociaal vaardiger te gedragen. "Licht werken aan zware problemen", zo omschrijft Faber de cursus. "We brengen het licht, als een vakantieactiviteit en doen veel spelletjes. Het moet vooral leuk zijn voor kinderen en hen plezier geven."

De cursus is bedoeld als steuntje in de rug, legt Faber uit. "Het zal niet alle

problemen oplossen. Het gaat erom de overgang naar een nieuwe school, een nieuw hoofdstuk in hun leven, zo goed mogelijk te maken en een vicieuze cirkel van angst en negativiteit te doorbreken." Kinderen leren zich bewust te worden van de invloed van gedachten en gevoelens op gedrag volgens het GGGG-model (gebeurtenis-gedachten-gevoel-gedrag), dat vaak de basis vormt van sociale vaardigheidstrainingen. In deze intensieve sociaalvaardigheidstraining staan alle onderdelen in het teken van de voorbereiding op het voortgezet onderwijs. Faber: "We reiken ze allerlei technieken en oefeningen aan om inzicht te krijgen op

Effectieve Jeugdinterventie

In 2009 is de cursus Plezier op School door een onafhankelijke erkenningscommissie beoordeeld als 'theoretisch goed onderbouwd'. Op grond daarvan is de interventie opgenomen in de

databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut. De zomercursus wordt door het hele land gegeven door begeleiders die hiervoor een speciale trainerscursus

volgen. Preventieafdelingen van de GGZ, GGD en samenwerkingsverbanden van zorgorganisaties bieden de cursus aan, maar ook steeds meer privépraktijken.

de invloed van het denken. We leren de kinderen wat helpende en niet-helpende gedachten zijn en besteden ook heel veel aandacht aan basisvaardigheden als stevig staan, anderen aankijken en duidelijk praten. Voorbeelden op papier en uit de groep maken de onderwerpen inzichtelijk. In de vorm van rollenspellen oefenen we allerlei technieken."

De cursus is weliswaar bedoeld voor iedereen die problemen ondervindt in de sociale interactie met leeftijdgenoten, dat wil niet zeggen dat de cursus ook voor iedereen geschikt is, legt Faber uit.

"Kinderen die te angstig zijn om in een groep te functioneren, kunnen deze cursus niet doen. Ook moeten kinderen aardig mee kunnen komen in het reguliere onderwijs. Het kan zijn dat een kind in het speciaal onderwijs zit, dan is het heel belangrijk dat het een vorm van zelfreflectie heeft en in staat is om de aangeboden theorie te begrijpen. Een

'Het moet vooral leuk zijn voor kinderen en hen plezier geven'

deel van de kinderen heeft een diagnose, zoals ADHD of ASS, maar een flink deel ook niet. Precieze gegevens hierover hebben we niet. Bij voorkeur moet een kind zelf ervaren dat het contact met andere kinderen niet fijn gaat."

Met iedere deelnemer en zijn ouders vindt voorafgaand aan de cursus een kennismakingsgesprek plaats. Marleen Faber: "We gaan tijdens de cursus niet uitgebreid in op persoonlijke problemen. We houden het enerzijds algemeen met tal van

voorbeelden en oefeningen, maar het is wel belangrijk dat we weten waar een kind moeite mee heeft, zodat we anderzijds de oefeningen zoveel mogelijk 'op maat' kunnen aanbieden."

Na zes weken is er een terugkomdag, die in feite gezien moet worden als een follow-up van de zomercursus. "We gaan na in hoeverre de jongere iets aan de cursus heeft gehad. Bepaalde oefeningen kunnen herhaald worden. Als het nodig is, kan een jongere verder begeleid worden. Soms signaleren we dat kinderen een stoornis zouden kunnen hebben die nog niet gediagnosticeerd is."

Metamorfose

Enthousiast geeft Faber een voorbeeld van een jongen die zo ongeveer een totale metamorfose liet zien op de terugkomdag. "Ik herinner me nog zo goed een vrij lange jongen met knalrood haar. Hij was jarenlang flink gepest. Hij had de neiging om dat lange lijf te verstoppert. Wij hebben hem laten zien dat je dat lange lijf toch wel ziet en verstoppert geen zin heeft, en hem veel aandacht voor zijn houding meegegeven. Op de terugkomdag had hij zijn rode haren in spikes omhoog staan en kwam hij zeer zelfverzekerd binnenlopen. Dit is misschien een extreem voorbeeld, maar steeds weer zien we de winst, de verandering die het bij jongeren teweegbrengt."

Volgens Faber hebben kinderen die aan de zomercursus hebben deelgenomen minder sociale problemen, zijn ze minder sociaal angstig en worden ze minder gepest. Op dit moment loopt aan de Universiteit Utrecht een onderzoek naar de effectiviteit van de cursus. Kinderen die Plezier op school hebben gevolgd, worden daarbij vergeleken met een

controlegroep van kinderen die de cursus niet hebben gevolgd. Ontwikkelingspsychologe en onderzoekster Saskia Mulder bevestigt de bevindingen van Faber, maar tekent daarbij aan dat het om voorlopige conclusies gaat. "Op de korte termijn, na drie maanden, blijkt dat kinderen minder sociaal angstig zijn en minder gepest worden. Ze zijn minder bang dat ze uitgelachen worden en minder vermijdend in het aangaan van nieuwe contacten. Ze geven aan dat ze een hoger gevoel van eigenwaarde hebben, meer zelfvertrouwen dus. Ze zeggen ook meer vrienden te hebben. We onderzoeken ook hoe de effecten na een jaar zijn."

De cursus is eigenlijk bij toeval ontstaan, legt Faber uit. Het is een aangepaste, verkorte versie van een cognitieve gedragstraining voor jongeren die 25 groepsbijeenkomsten omvat. Vijftien jaar geleden kwam Faber op het idee om deze training in een ingekorte versie te geven

'Kinderen leren zich bewust te worden van de invloed van gedachten'

gedurende de zomervakantie. "Er zou een nieuwe groepscursus starten in september waarvoor een enorme wachtlijst was. Wij hadden inmiddels al ervaren dat 25 bijeenkomsten van 2 ½ uur op de woensdagmiddag vaak te lang was en hadden de training gaandeweg al ingekort. Vlak voor de zomer van 1996 kregen we de ingeving om die kinderen die op de wachtlijst stonden en na de zomer in de brugklas zouden starten bij



elkaar te zetten en een tweedaagse training in de zomervakantie aan te bieden. We hebben de ouders opgebeld en ons aanbod voorgelegd waarbij we ze vertelden dat hun kind op de wachtlijst voor de reguliere groepstraining zou blijven staan. Op deze manier hadden we een groep van 12 kinderen in dezelfde leeftijd bij elkaar. Al heel gauw merkten we dat er hele andere dingen gebeuren dan bij de training waarbij jongeren eenmaal in de week bij elkaar komen. In twee dagen doe je net zoveel als in een groeps cursus van tien, twaalf bijeenkomsten. Tegelijk is het zoveel intensiever! Er zijn drie pauzes op zo'n dag en in die vrije momenten zit veel bruikbaar materiaal. Een kind in een vrije situatie is een ander kind dat een opdracht krijgt. In twee

Kinderen die aan de cursus deelnamen, hebben minder sociale problemen

dagen tijd gaat het groepsproces een rol spelen. Er ontstaan 'bondjes' of juist 'allergieën' tussen kinderen: daar kun je heel mooi op inspelen tijdens deze cursus. Bij een langdurige training van bijeenkomsten eenmaal in de week heb je dat veel minder. Voordat daar een groepsproces op gang is, ben je al acht bijeenkomsten verder. En je hebt bij deze tweedaagse training ook veel minder uitval. Kinderen komen deze twee dagen, terwijl tijdens een langere training op bijvoorbeeld de woensdagmiddag je regelmatig ziet dat jongeren groepsbijeenkomsten missen." ■

'Als een boom die er mag zijn'

Auke Wiegman (13) volgde vorig jaar zomer de cursus bij de GGD in Venray. "we hebben heel veel plezier gemaakt. De andere kinderen waren erg aardig en de begeleiders ook. De spelletjes waren best lachen. Dan moest iemand doen alsof hij iemand ging pesten en uitdagen en de anderen moesten daarop reageren. Het was voor mij de eerste keer dat ik er niet op inging. Ik heb geleerd beter te reageren op uitlokkend gedrag van anderen, of niet te reageren. Er niet op ingaan en doen alsof je onzichtbaar ben. Ik kan nu beter voor mezelf opkomen en ik heb veel meer vrienden dan op de basisschool."

Zijn moeder Monique Wiegman is zeer te spreken over de cursus. "Auke heeft een nare basisschoolperiode achter de rug. Hij is veel gepest, het laatste jaar ging het wat beter omdat er op school goed mee aan de slag is gegaan. Maar ik wilde dat hij de cursus zou doen om meer zelfvertrouwen te krijgen. Ik had vroeger al weleens gedacht dat er iets was met Auke. Na onderzoek bleek dat er aanwijzingen zouden zijn voor ADHD, en hij heeft dyslexie. De cursus is net dat zetje geweest voor hem om echt met rechte schouders de middelbare school in te gaan. Hij zag hier dat hij niet de enige is en dat er meer kinderen zijn die met dezelfde problemen worstelde als hij. Van de oefeningen heeft hij veel geleerd. Dat was een goede manier om te zien dat

je ook anders kunt reageren. Of hij zonder de cursus een andere start had gemaakt, is natuurlijk moeilijk te zeggen. Maar ik denk wel dat dit hem stevig op de grond heeft gezet. Als een boom die er mag zijn. Zo van: wortel goed en sta stevig in je schoenen. Met die houding is hij wel naar de middelbare school gegaan. Het leuke voor hem was dat de cursus ook op de school werd gegeven waar hij na de zomervakantie heenging. Hij heeft dus alle tijd gehad om het gebouw in zich op te nemen. In één op één situaties is het vaak gezellig, maar als er meer kinderen bij betrokken zijn vindt hij het moeilijk. Hij wil er dan graag bij horen, maar op de een of andere manier loopt het dan vaker fout. Wellicht doordat zijn verbale en non-verbale communicatie niet met elkaar overeenkomen. Dat wist hij al van zichzelf en dat is met zo'n cursus niet in één keer over. Het is een groeiproces waaraan deze cursus wel een bijdrage geleverd heeft."

Hoewel Monique niet naar de ouderbijeenkomst kon gaan, heeft ze de nodige handvatten aangereikt gekregen. "In het bijbehorende ouderboekje staan veel tips. In gesprek met Auke heb ik daar wel wat aan. Nu kun je het soms net wat meer handen en voeten geven. Als hij een keer komt met 'het lukt niet', kijken we samen naar wat er niet lukt en hoe we ervoor kunnen zorgen dat het wel gaat lukken. Soms is er een omweg nodig om te komen waar je moet zijn."

(advertentie)

Nieuw in de webshop!

balans

babbels

Een spreekbeurt houden?

Een werkstuk maken?



De boekjes zijn te bestellen via de webshop van Balans (www.balansdigitaal.nl > Producten) Ze kosten € 4,50 per stuk. Je kunt de boekjes ook gratis downloaden via de webshop.