

# Samenvatting

## Workshop 3: Sociale Weerbaarheidstraining

### Esther Bressers

In de workshop Sociale weerbaarheidstraining werd samen met de deelnemers gezocht naar de wijzen waarop een weerbaarheidstraining van betekenis kan zijn voor alle betrokkenen rondom pestsituaties. Een workshop waarin vooral ook contact werd gemaakt met de “onderstromen” van gepesten, pesters en andere betrokkenen.

Vanuit beweging van buiten én van binnen werd door de aanwezigen eerst contact gemaakt met zichzelf als kind en eigen vormen van weerbaar zijn.

Een weerbaarheidstraining richt zich op het zorgen voor jezelf in relatie tot de ander met respect voor jezelf en de ander. De training gaat uit van de natuurlijke weerbaarheid van het kind en richt zich naast vaardigheden juist op het kunnen en durven zijn wie je bent. Alle betrokkenen bij pestsituaties benaderen het gebeuren vanuit een eigen visie op weerbaarheid. Als leerlingbegeleider/ weerbaarheidstrainer is het van belang om bewust te zijn van je eigen visie en vanuit meerzijdige partijdigheid oog en respect te hebben voor ieders context.

### Pesten beschadigt

Uitspraken als *“Van pesten wordt je weerbaar, daar moet je tegen kunnen!”*, *“Kom op, doe niet zo flauw, pesten hoort erbij!”* of *“Je bent ook niet weerbaar, je moet meer voor jezelf opkomen, daarom word je gepest!”* worden helaas door gepeste kinderen nog steeds ontvangen. Deze uitspraken raken niet alleen in je hoofd, maar ook in je hart! Van pesten word je namelijk niet weerbaar, pesten beschadigt! En als pesten stelselmatig gebeurt, en zelfs escaleert, is het voor het kind heel moeilijk om te stoppen. Het kind raakt vaak in een negatieve spiraal en ervaart de eigen kracht niet meer. Een overlevingsmechanisme doet het werk, de natuurlijke weerbaarheid van het kind wordt uitgeschakeld. Er is dan hulp nodig van anderen om je heen. Daarin spelen ouders een belangrijke rol.

### Loyaliteiten

De verbinding, die tussen ouders en kinderen bestaat noemt men volgens de contextuele visie een verticale loyaliteit. Daarnaast bestaat er ook een horizontale loyaliteit, de verbinding met vrienden, collega's, kennissen. Binnen deze loyaliteiten is er voortdurend sprake van geven en ontvangen. Voor alle verbindingen die mensen aangaan, is het van belang om te kunnen en mogen geven en ontvangen. Een kind vindt het fijn om te ontvangen en groeit vooral als het mag geven aan zijn ouders. Wanneer ouders van hun kinderen kunnen ontvangen, laten ze daarmee zien wat hun kind voor hen betekent, dit raakt aan de wortels van het bestaansrecht. De balans van geven en ontvangen met de ouders is de meest krachtige verbinding gericht op de zelfvalidatie van ieder kind.

### Van overleven naar beleven

Moeilijke dingen horen bij het leven alleen wanneer je te vaak moet OVERLEVEN, wat je juist ziet bij kinderen die gepest worden en ook bij pesters, vraagt het té veel energie en is het leven zelf minder waard.

Het omgaan met pesten, er los van willen komen, is voor een kind een voortdurende strijd en worsteling met zichzelf en de omgeving. Zowel voor de gepeste als voor de pester.

In een weerbaarheidstraining is er naast het inlijven van vaardigheden juist ook ruimte en aandacht voor die strijd en die chaos. Slachtoffers van pesterijen kunnen een voortdurende angst ervaren, waardoor ze geblokkeerd worden om op eigen kracht het pesten te stoppen. Wanneer die angst té lang aanhoudt, kan het bang en verdrietig zijn zich tot een basisemotie ontwikkelen, die een persoon tot in de volwassenheid met zich meedraagt. Gepest worden vraagt meestal totale energie, negatieve energie, waardoor voor andere ontwikkelingen weinig tot geen ruimte overblijft. De leerling ervaart onvoldoende kracht en innerlijke wijsheid meer. Ook de pester zit gevangen in zijn rol met angst en verdriet in de onderstroom. Zo zie je vaak, dat een kind pest uit bescherming of begrenzing van zichzelf of uit loyaliteit naar de ander. Ook dit kind heeft recht op steun om de balans naar zichzelf en de ander te hervinden.

Op het moment dat de leerling gezien en erkend wordt in gevoelens, ervaringen en investeringen door ouders, leeftijdgenoten en andere betekenisvolle personen, ontvangt het een belangrijke boodschap: "Ik mag er zijn!" Wanneer een leerling zicht krijgt op zijn rol in de situatie en zich bewust wordt van de invloed, die hij weer zelf kan uitoefenen, kan er ruimte komen voor het verlangen, ontstaat nieuwe energie. Door steun en vertrouwen vanuit de ander, leert de leerling weer zichzelf steunen en vertrouwen krijgen in eigen kracht en wijsheid. Het loslaten van een oud patroon vraagt moed, vertrouwen, tijd, steun en doorzettingsvermogen. In de weerbaarheidstraining wordt veel gebruik gemaakt van bewegen om het kind te steunen om van overleven naar beleven te komen. In samenwerking met het kind, de ouders, betrokkenen in de school en leeftijdgenoten kun je als trainer kinderen helpen om afscheid te nemen van pestsituaties, zodat het kind daarmee de "pestjas" voorgoed uit kan doen.

Esther Bressers is werkzaam als leerlingbegeleider en trainer sociale weerbaarheid op KC 't Wikveld in Den Bosch. Daarnaast werkt zij als begeleider en trainer vanuit Ortho Consult.



# Sociale Weerbaarheidstraining

## Congres

“Alles over pesten”

30 nov. 2010

# Kunst of Kunde?

*Vaardigheden*

*&*

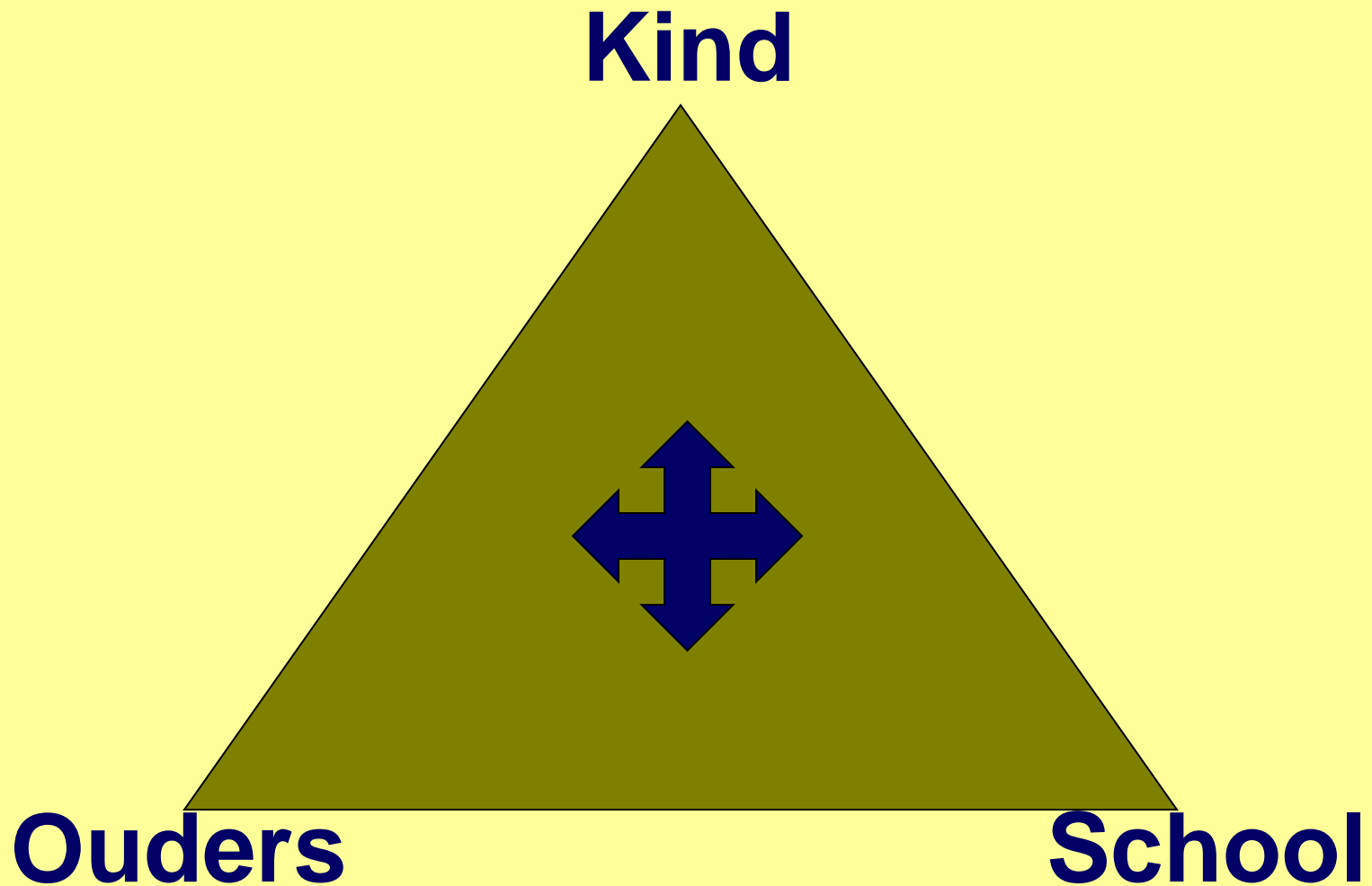
*Weerbaarheid*

*Ik kan...*

*Ik ben...*

# Zorg-Saamheid

*Contextuele benadering*



# Invloed op weerbaarheid



# Onderstroom van de pester



# Natuurlijke weerbaarheid







# Herkenning & eigenheid versterken





# Erkenning door ontmoeting

Respect voor

1. Verdiensten
2. Belangen
3. Aangedaan onrecht

Erkenning voor

- a. Pijn
- b. Verdriet
- c. Gedane investering



# In dialoog...



# Afscheid van de “pestjas”

“Pap, mam,  
ik heb jullie steun  
hard nodig!”



**Afscheid  
nemen & geven**