

geezond

NOVEMBER
2011

- OP DE JAARMARKT IN ALPHEN AAN DEN RIJN
- FAMILIE VOS: SPORTIEF GEZIN IN BEELD
- HANDIG: DE VERZEKERING CHECK

**Meester Nico's
klas** werkt aan
weerbaarheid

‘De klas wordt er beter van’

Leerlingen van combinatiegroep 7/8 van de katholieke basisschool 't Klankbord in de Leidse Stevenshof krijgen dit jaar training in weerbaarheid. ‘We zullen het er thuis veel over hebben.’



ROBERT VAN DER GAAG,
GGD HOLLANDS MIDDEN:

‘We gaan in op hoe je lichaamstaal herkent’

‘Gedrag, voeding, alcohol en seksualiteit, de schijf van vier in puberontwikkeling. Wen er maar vast aan!’ Medewerker gezondheidsbevordering van de GGD Hollands Midden, Robert van der Gaag, schudt de boel graag op tijdens zo’n ouderinformatieavond als vanavond op 't Klankbord. ‘Bewust omgaan met je prepuber en deze onderwerpen aanstippen helpt de kinderen op weg’, stelt Van der Gaag, die zelf jarenlang voor de klas stond. Tijdens een korte sessie praat de GGD-medewerker de ouders bij over de weerbaarheidstraining die hun kinderen straks krijgen in hun groep, én het huiswerk dat erbij hoort. ‘We leren de kinderen gevoelens en emoties van zichzelf en anderen te herkennen, het omgaan met lastige situaties. We gaan in op hoe je lichaamstaal herkent en wat het betekent, hoe ze hun eigen grenzen kunnen stellen, voelen en verdedigen

en daarnaast die van anderen kunnen respecteren. Alles met het doel de kinderen weerbaarder te maken.’

Jongerenonderzoek

Directeur Anneke Verheij van 't Klankbord koos samen met haar team voor de weerbaarheidstraining. ‘Toen ik december vorig jaar op deze school begon als directeur, hoorde ik over het jongerenonderzoek in de Leidse wijk Stevenshof. Daaruit kwamen opvallende problemen met jongeren in deze wijk naar voren: groepsdruk, alcoholgebruik op jonge leeftijd, experimenteren met seks. Wij voelen ons als school verantwoordelijk voor onze kinderen, willen ze een stevige basis geven. Daar maakt deze weerbaarheidstraining deel van uit.’ Anneke koos vanwege het beperkte budget voor een start in de combinatiegroep 7/8. ‘Maar je zou het alle kinderen gunnen, beginnend vanaf groep 5 of 6.’ Anneke vindt het fijn om te merken dat de ouders betrok-



Meester Nico (met groen shirt): 'Ik vertrouw op de inzet van leerlingen en ouders.'

ken zijn. 'Ze komen met veel vragen naar deze informatieavond. Dat is heel positief, dat ouders zien dat het goed is dat je als school zo iets oppakt. Met het organiseren van deze trainingen op onze school laten we zien dat we deze problematiek serieus nemen. Dat willen we uitstralen met elkaar: kinderen, leerkrachten en ouders.'

Onrustige klas

'Mijn kinderen staan aan de vooravond van puber zijn. Ik ben nieuwsgierig wat deze lessen gaan bieden.' Monique Kromhout is moeder van de tweeling Alec en Max, beiden in groep 7. 'Alec zit in de combinatiegroep, hij gaat het meemaken.' Monique schrikt van de cijfers die Robert van der Gaag laat zien over kinderen die al geslachtsgemeenschap hebben op

12, 13-jarige leeftijd. 'Wow, dat is wel erg jong. Daar moet je als ouders iets mee, samen met je kind.' Monique denkt dat, omdat haar ene kind de training wel krijgt en de ander niet, ze het er thuis veel over zullen hebben. 'Vorige jaren was deze klas onrustig, ze kunnen het goed gebruiken. Ik praat hier met Alec over, hoe staat hij erin? Het huiswerk gaan we samen doen, dan komen de onderwerpen vanzelf langs. En Max kan aanschuiven.'

Na vanavond neemt ze zich voor meer te praten met haar prepubers. De uitspraak van Robert, 'Je voedt op zoals je bent', heeft haar aan het denken gezet. 'Ik weet dat wel, dat je regels stelt die bij je passen en dat die gebaseerd zijn op hoe je het zelf geleerd hebt. Maar ik zal me er nu



ANNEKE VERHEIJ, DIRECTEUR VAN 'T KLANKBORD:

'We willen onze kinderen een stevige basis geven'



MONIQUE KROMHOUT,
MOEDER VAN ALEC EN MAX:

'Het huiswerk gaan we samen doen'



NICO NIERSMAN, LEERKRACHT
GROEP 7/8 OP 'T KLANKBORD:

'In groep 8 zijn leerlingen nieuwsgieriger en mondiger'

veel bewuster van zijn. En ik neem me voor deze onderwerpen thuis meer bespreekbaar te maken.'

Huiswerkopdracht

Hij is zes jaar leerkracht op 't Klankbord en dit schooljaar staat Nico Niersman in de combinatiegroep 7/8. Daarnaast krijgen alle groepen gymles van Nico. 'De training komt goed van pas voor deze groep. Weerbaar zijn en weerbaarder worden is voor kinderen op deze leeftijd heel belangrijk. Straks gaan ze naar de middelbare school. Daar moeten ze sterk in hun schoenen staan.'

Nico krijgt vooraf aan de weerbaarheidlessen een korte training van de GGD-begeleiders. 'We bespreken de lesstof, zodat ik een idee heb van de inhoud.' Robert van der Gaag vertelt dat deze lessen juist voor de groepen 6, 7 en 8 van belang zijn, in deze fase worden kinderen langzaam steeds zelfstandiger en ontwikkelen ze een zelfbeeld. 'Ik herken dit absoluut', zegt

leerkracht Nico. 'In groep 7 kunnen ze nog wat timide zijn, in groep 8 zijn de leerlingen nieuwsgieriger en mondiger, hun houding verandert. Ze tonen ook steeds vaker eigen initiatief.' De weerbaarheidlessen vragen actieve deelname van de ouders. De kinderen krijgen iedere week een huiswerkopdracht mee. Nico: 'Ik vertrouw hierbij op de inzet van de leerlingen en hun ouders. Dat zullen we ook zo in de klas bespreken.'

Gymlessen

En wat, als straks na de herfstvakantie de lessen voorbij zijn? 'Dan kunnen we steeds teruggrijpen op de training en de oefeningen die we daar leerden. Ook in de andere groepen gaan we hiermee aan de slag. En daarnaast kan ik in mijn gymlessen aanhaken bij de weerbaarheidsoefeningen. Een extra kans.'

De klas wordt er alleen maar beter van, stelt Nico. 'Ze zullen groeien naar een sociaal vaardiger klas.' ●

PROJECT VOEDING EN WEERBAARHEID

Zorg en Zekerheid ondersteunt het project Voeding en Weerbaarheid financieel, omdat zij de keus voor een gezonde levensstijl voor een kind aantrekkelijk en toegankelijk wil maken. De zorgverzekeraar werkt hierin nauw samen met gemeenten, GGD'en en andere regionale partijen, die hetzelfde doel - een gezonde levensstijl voor bewoners in de regio - nastreven. Tien basisscholen in de regio Leiden starten dit schooljaar met de lessen Voeding en Weerbaarheid aan de groepen 7 en 8. In vier bijeenkomsten werken de leerlingen aan vergroting van hun sociale vaardigheden op het gebied van zelfbeeld en weerbaarheid, zodat zij minder vatbaar zijn voor ongezonde gedragingen.

Naast 't Klankbord krijgt het project aandacht op de volgende scholen in Leiden: de Anne Frankschool, de Dolfijn, de Viersprong, de Springplank en de Singel in Leiden. Daarnaast nemen ook de Christelijke Opleidingschool in Katwijk en de Meridiaan, de Fontein en de Wereldwijzer in Alphen aan den Rijn.