

Meesterstuk

‘kinderen & weerbaarheid’

Een praktijkonderzoek



Djuna van den Bogaard

2154012

Oktober 2010 t/m mei 2011



Master Special Educational Needs - RT

Begeleider: Piet Koppejan

Voorwoord

Voor je ligt het meesterstuk over de weerbaarheidstraining, dat ik heb gemaakt in het kader van mijn afstudeeropdracht voor de Fontys OSO opleiding voor Remedial Teacher. Het onderzoek heb ik uitgevoerd op mijn praktijkschool. Dit is kleine school voor speciaal onderwijs. Er is een onder-, midden- en bovenbouwgroep. In totaal zitten er 36 leerlingen op deze school. De school telt een klein team van specialisten en 6 groepsleerkrachten, waaronder ikzelf.

Tijdens mijn werk op mijn praktijkschool heb ik kennis gemaakt met de weerbaarheidstraining. Dit heeft mijn interesse gewekt, omdat ik het interessant vind hoe kinderen met bepaalde problemen en dilemma's omgaan. Er zijn twee kanten van weerbaarheid. Kinderen die zich onzeker en weerloos voelen, uiten dat soms door middel van agressie. Anderen laten juist 'over zich heen lopen'. Deze twee kanten zie ik terug op mijn praktijkschool. Ik ben erg benieuwd of de kinderen op mijn praktijkschool, dankzij de weerbaarheidstraining enerzijds om kunnen gaan met hun emoties en anderzijds op een goede manier voor zichzelf durven opkomen. Vandaar dat ik besloten heb om dit als onderwerp voor mijn meesterstuk te gebruiken.

Ten eerste dank ik mijn collega uit de bovenbouw, die het voor mij mogelijk heeft gemaakt om mij kennis te laten maken met de wereld van de weerbaarheid.

Ten tweede ben ik mijn medestudenten, tijdens studie ook wel 'critical friends' genoemd, erg dankbaar voor hun geduld en de feedback die ze mij hebben gegeven tijdens de bijeenkomsten en op mijn meesterstuk.

Ook wil ik de mensen in mijn directe omgeving bedanken; mijn collega's, de leerlingen en hun ouders voor het invullen van de vragenlijsten en mijn vader, mijn vriend, mijn moeder en haar partner voor het nalezen van dit meesterstuk, maar vooral voor het luisteren naar mijn uitlatingen en voor het geven van moed.

Tenslotte wil ik ook Piet Koppejan, onze LOL-begeleider, bedanken. Aan zijn vragen en feedback heb ik veel gehad.

Ik wens je veel plezier met het lezen van dit meesterstuk!

Bergen op Zoom, mei 2011

Inhoud

	<u>Blz.</u>
Voorwoord.....	2
Inhoud.....	3
Inleiding.....	5
Korte samenvatting van elk hoofdstuk.....	6
 1. Voor jezelf op komen.....	 7
1.1 Aanleiding voor het doen van dit onderzoek	
1.2 Onderzoeksvraag	
1.3 Resultaten	
1.4 Het ideale antwoord op mijn onderzoeksvraag	
2. Het wat en hoe van weerbaarheid.....	10
2.1 Doelstelling	
2.2 Nieuws waarde van- en reden voor dit onderzoek	
2.3 Hoe krijgt dit vorm in het onderzoek	
2.4 Hypothese	
2.5 Opzet onderzoek	
2.6 Is er al veel geschreven over weerbaarheid	
2.7 Wat is mijn persoonlijke reden om voor deze vraag te kiezen	
3. De eigen grenzen aangeven.....	12
3.1 Angst	
3.2 Weerbaarheid als begrip	
3.3 Weerbaarheidstraining	
3.4 Weerbaarheidstraining als interventie	
3.5 Gevoel van eigen waarde en zelfvertrouwen	
3.6 Weerbaarheidstraining versus assertiviteitstraining	
3.7 Plagen en pesten	
3.8 Hoe ziet de weerbaarheidstraining er voor een groep uit?	
3.9 Wat betekent deze theorie voor mijn onderzoek?	
4. De weg naar weerbaarheid.....	22
4.1 Triangulatie, betrouwbaarheid en validiteit	
4.2 Ethische kwesties	
4.3 Enquête collega leerkrachten	
4.4 Enquête ouders	

4.5 Enquête bovenbouwleerlingen	
4.6 Interview IB-er/ adjunct directrice	<u>Blz.</u>
5. Van onzekerheid naar weerbaarheid	25
5.1 Resultaten en verslag van de enquête bij collega's	
5.2 Resultaten en verslag van de enquête bij de leerlingen	
5.3 Resultaten en verslag van de enquête bij ouders	
5.4 Verslag interview IB-er/ adjunct-directrice	
5.5 Opbrengst voor mijn praktijkschool	
5.6 Wat neem ik mee voor de toekomst	
6. De toepassing van weerbaarheid	32
6.1 Conclusies interview IB-er/ adjunct-directrice	
6.2 Enquête conclusies	
6.2.1 Conclusies van de enquêtes bij collega's	
6.2.2 Conclusies van de enquêtes bij leerlingen	
6.2.3 Conclusies van de enquêtes bij ouders	
6.3 Algemene conclusie	
6.4 Aanbevelingen	
7. Waar ben ik trots op?	35
7.1 Reflectie op mijn ontwikkeling en de opbrengst voor mij als persoon	
7.2 De toekomst	
7.3 Waar ben ik trots op?	
8. Samenvatting	37
9. Literatuurlijst	38
10. Bijlagen	40
Bijlage 1	
Bijlage 2	
Bijlage 3	
Bijlage 4	
Bijlage 5	
Bijlage 6	
Bijlage 7	
Bijlage 8	
Bijlage 9	81

Inleiding

Sinds dit jaar werk ik op de donderdag in de bovenbouw van mijn praktijkschool. Voor het eerst krijg ik te maken met de weerbaarheidstraining. De training wordt om de twee weken op deze dag gegeven.

In het begin van dit schooljaar heb ik een informatieavond voor ouders bijgewoond. Deze informatieavond ging over de weerbaarheidstraining die de bovenbouwleerlingen gaan volgen. Na afloop heb ik met de voorlichter gesproken die de avond had verzorgd. Hij heeft me erg enthousiast gemaakt voor de weerbaarheidstraining. Nadat ik van de informatieavond thuis ben gekomen, heb ik mijn duo partner een enthousiaste mail gestuurd, waarin ik haar vertel dat de weerbaarheidstraining een goed onderwerp voor mijn meesterstuk kan zijn. Na hierover samen gepraat te hebben, heb ik de knoop doorgehakt en het onderwerp weerbaarheid gekozen voor mijn meesterstuk. Bij dit onderwerp komen veel vragen in me op: Hoe heeft de weerbaarheidstraining invloed op de fysieke en mentale weerbaarheid van de leerlingen? Kan ik dit meten? Welke interventies komen tijdens de training aan bod? Hoe kan de leerkracht de praktijklessen vormgeven in theorielessen? Is er een duidelijke koppeling naar de realiteit en naar de milieus waarin de leerlingen opgroeien? Het praktijkonderzoek naar weerbaarheid geeft me de mogelijkheid om hierop een antwoord te vinden.

In het begin van deze studie ben ik meestal direct tot handelen over gegaan en heb ik maar weinig theorieën, visies, uitgangspunten, artikelen etc. bestudeerd. Ik dwing mezelf nu om eerst te lezen, alvorens 'uit te gaan proberen'. Mijn meesterstuk gaat over de weerbaarheidlessen in de bovenbouw van mijn praktijkschool. In dit onderzoek ga ik op zoek naar hoe effectief weerbaarheidstraining is voor deze kinderen. Ik heb hiervoor gekozen, omdat in mijn groep veel onzekere, beïnvloedbare kinderen zitten. Dit komt vooral door sociaal-emotionele problemen, zoals autisme. Hoe kan ik hen verder helpen en sturen? Mijn onderzoek is opgebouwd uit meerdere delen. Ik begin met een beschrijving en verantwoording van het onderzoek en de probleemstelling. Dan volgt een samenvatting van de literatuur die ik bestudeerd heb met betrekking tot het onderwerp weerbaarheid.

Mijn onderzoek wordt uitgevoerd binnen de kaders van de opleiding Special Educational Needs en op mijn praktijkschool in de bovenbouwgroep. Dit gebeurt in de periode november 2010 tot en met mei 2011.

Korte samenvatting van elk hoofdstuk

Wie heeft er wel eens gehoord van weerbaarheidstraining in het reguliere onderwijs? De meesten zullen hier weinig van hebben gehoord, want de weerbaarheidstraining vindt doorgaans plaats op scholen voor speciaal onderwijs, zoals op mijn praktijkschool.

Voor dit meesterstuk onderzoek ik de effectiviteit van de weerbaarheidstraining. In dit meesterstuk sta ik niet zelf centraal, maar de kinderen en de training.

Dit meesterstuk is opgebouwd uit een aantal hoofdstukken. Hoofdstuk 1 is de aanleiding voor het doen van dit onderzoek. Ik heb voor het eerst te maken met de weerbaarheidstraining en ben erg benieuwd naar het effect op de leerlingen van de bovenbouw. In hoofdstuk 2 staat mijn onderzoeksvraag en hierin beschrijf ik hoe ik de eventuele effectiviteit van de weerbaarheidstraining aan wil tonen. In hoofdstuk 3 beschrijf ik welke theorieën ik heb gebruikt als basis voor dit onderzoek. Ook is in dit hoofdstuk te lezen waarom ik specifiek voor deze theorieën heb gekozen. In hoofdstuk 4 verwoord ik het proces van het onderzoek. Ik vertel hierin welke keuzes ik gemaakt heb. In hoofdstuk 5 analyseer ik de onderzoeksgegevens: heeft de weerbaarheidstraining een positief effect? In het 6^e hoofdstuk formuleer ik met behulp van de onderzoeksgegevens mijn conclusies. In hoofdstuk 7 is mijn reflectie op de onderzoekresultaten te lezen: wat ging er goed, wat heb ik geleerd? In het 8^e en laatste hoofdstuk staat de samenvatting van dit gehele onderzoek. Hierin is te lezen wat er uit dit onderzoek gekomen is.

1. Voor jezelf opkomen

1.1 Aanleiding voor het doen van dit onderzoek

Ik werk nu 2,5 jaar op een school voor speciaal basisonderwijs. Op deze school zitten kinderen met leer- en gedragsproblemen in de leeftijd 7-13 jaar. Ik geef les aan de middelste groep; de zeeleeuwen en aan de oudste groep kinderen; de orka's. Deze kinderen hebben een specifieke aanpak nodig en zijn soms mentaal en soms ook fysiek zwakker (minder weerbaar) dan andere kinderen. Dit komt omdat sommige kinderen zich moeilijk in een ander kunnen verplaatsen en ze er moeite mee hebben om voor zichzelf op te komen. Hierdoor kunnen ze makkelijker slachtoffer in situaties worden. Om de kinderen weerbaarder te maken krijgen ze weerbaarheidstraining via Sport Zeeland.

1.2 Onderzoeksvraag

Ik wil veel te weten komen over het onderwerp weerbaarheid. Het is voor mij van belang om tijdens de weerbaarheidslessen te observeren. Ik onderzoek wat het effect van de weerbaarheidstraining is op de leerlingen in de bovenbouw; in hoeverre het hen weerbaarder maakt tegen machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag. Kinderen moeten in de dagelijkse praktijk mentaal en fysiek sterker en dus minder angstig worden door oefeningen die worden teruggekoppeld naar de werkelijkheid. Geeft de weerbaarheidstraining de bovenbouwleerlingen ook daadwerkelijk meer zelfvertrouwen in alledaagse situaties?

*Ik onderzoek de effectiviteit van de **weerbaarheidstraining** bij de leerlingen van 10 tot 13 jaar van mijn praktijkschool, omdat ik wil weten of de aangeboden **interventie** een **(positief) effect** heeft, teneinde **weerbare leerlingen** creëert.*

1.3 Resultaten

Ik wil weten wat er gedaan wordt om de weerbaarheid van leerlingen te vergroten. Wanneer ik met collega's over de weerbaarheidstraining spreek, zijn ze allemaal van mening dat de weerbaarheidstraining effectief is voor de leerlingen van onze school. Men verschilt echter van mening of de training na 1 jaar al optimaal effectief heeft.

1.4 Het ideale antwoord op mijn onderzoeksvraag

Het 'Het Rots en Water perspectief - basisboek' (Ykema, 2002) geeft mij een goed beeld van de definitie van weerbaarheid. Weerbaarheidstraining probeert de zelfreflectie van leerlingen te vergroten. Zelfreflectie is het vermogen om gedachten en gevoelens onder woorden te brengen en is van groot belang bij het sturen van eigen

gedrag. Bewustzijn van eigen gevoelens is basis en voorwaarde voor de ontwikkeling van empathische gevoelens en is een voorwaarde voor externe communicatie. De ontwikkeling van een eigen gevoelsleven (zelfbewustzijn en emotioneel bewustzijn) is een voorwaarde om je te kunnen verplaatsen in het gevoel(sleven) van iemand anders. Datgene wat kinderen denken en/of voelen komt lang niet altijd overeen met datgene wat ze doen: deze functies lijken bij hen vaak los van elkaar te staan. Regelmatig handelen kinderen impulsief en doen dan dingen waar ze achteraf spijt van hebben. Dit komt door impulsiviteit, een gebrek aan zelfbeheersing en aan zelfreflectie (Ykema, 2002).

Het ideale antwoord op mijn onderzoeksvraag zal zijn dat de weerbaarheidstraining inderdaad een positief effect heeft op de bovenbouwleerlingen. Ik zie dan dat de kinderen die de training hebben gevolgd, precies weten hoe ze (op de juiste manier) grensoverschrijdend gedrag en machtsmisbruik kunnen voorkomen. Ik zal graag zien of horen dat er hierdoor geen zinloos geweld, geen psychische en lichamelijke mishandeling en geen pestgedrag meer is. En als er dan toch grenzen overschreden worden, dan zullen kinderen weten hoe ze hier op een goede manier mee om moeten gaan. Ik ben me ervan bewust dat mijn ideaal niet (geheel) mogelijk is. Het is mogelijk om kinderen die grensoverschrijdend gedrag of machtsmisbruik ervaren, aan te leren om op een bepaalde manier te reageren, maar het is niet gezegd dat ze dit ook toepassen in geval van nood. Het lijkt me onmogelijk om pestgedrag en mishandeling volledig te stoppen of tegen te gaan.

“De volmaakte, gelukkige wereld is een uiterste, een utopie waarvan we maar kunnen dromen. Maar een wereld waarin mensen elkaar minder extreem ongelukkige dingen aandoen is geen illusie. Mensen hebben bewezen dat ze door een democratische beleidsvoering in staat zijn nieuwe wereldoorlogen te vermijden, kinderarbeid op te heffen, kinderhandel bespreekbaar te maken en zo verder.” (Adriaenssens, 1997, Mijn kind is bang en ik ook, p. 8)

2. Het wat en hoe van weerbaarheid

*Ik onderzoek de **weerbaarheidstraining** bij leerlingen van 10 tot 13 jaar van mijn praktijkschool, omdat ik wil weten of de aangeboden **interventie** een **(positief) effect** heeft.*

2.1 Doelstelling

Sociale weerbaarheid, 'zelfverdediging' en gedrag zijn onderwerpen die me altijd al geïnteresseerd en geïntrigeerd hebben. Niet voor niets vind ik de module gedrag van deze opleiding een van de interessantste modules.

De doelstelling van mijn onderzoek is om de effectiviteit van de weerbaarheidstraining aan te kunnen tonen en om mijn eigen vakinhoudelijke kennis op dit gebied uit te breiden. Ik wil dit graag onderzoeken, omdat ik wil weten hoe effectief en belangrijk de training is voor kinderen in de bovenbouw van mijn praktijkschool. Over het begrip weerbaarheid is veel informatie te vinden in de literatuur, maar ook op het internet. Er zijn echter geen feitelijke resultaten van de effectiviteit van de training bekend. Ik kan hierover weinig statistische informatie vinden. Daarom doe ik zelf onderzoek naar het effect op de bovenbouwleerlingen van mijn praktijkschool.

Door te onderzoeken wat mentale en fysieke weerbaarheid inhoudt, kom ik erachter of deze na het volgen van de weerbaarheidstraining verbetert. Dit kan ik in kaart brengen. Door te onderzoeken wat de weerbaarheidstraining inhoudt, kom ik erachter wat de interventie inhoudt. Met dit onderzoek hoop ik aan te kunnen tonen dat de weerbaarheidstraining de mentale en fysieke weerbaarheid van de leerlingen zal verhogen.

2.2 Nieuwswaarde van- en reden voor dit onderzoek

Scholen moeten volgens voormalig minister van onderwijs, Ronald Plasterk, voldoende aandacht schenken aan lessen over seksuele vorming en weerbaarheid (2009).

Kinderen komen in de huidige maatschappij van jongs af aan via de media, zoals internet en tv, steeds vaker occasioneel in contact met allerlei pornografische beelden. Seks is door de komst van internet en webcams veel toegankelijker geworden dan vroeger. Het is belangrijk om jongeren te leren omgaan met de stereotiepe beelden over mannen en vrouwen in de media; om hen weerbaar hiertegen. De weerbaarheid richt zich ook op het fenomeen seks: hoe geeft een kind aan wat hij/zij wel of niet wil? Door de informatie van ouders en leerkrachten weten veel kinderen dat ze moeten oppassen voor onbekenden, omdat die

verkeerde dingen met hen kunnen doen. Om die ontwikkeling in goede banen te leiden is het nodig dat er een open communicatie over bestaat en dat er duidelijke (seksuele) grenzen worden gesteld. Ook pestgedrag neemt, dankzij internet, steeds drastischer vormen aan. Het blijft niet bij iemand uitschelden in de klas. Het gebeurt nu ook vaak veelvuldig buiten schooltijd via MSN, hyves etc. en wordt gefilmd en geplaatst op You-Tube. Soms heeft het pesten zelf een dodelijke afloop. Pesten in het algemeen is wel een onderdeel van de weerbaarheidstraining, cyberpesten niet specifiek. Het wordt voor kinderen alleen maar belangrijker om hun grenzen aan te leren geven en in nood voor zichzelf op te kunnen komen. Hiervoor is de weerbaarheidstraining in het leven geroepen. Dit gebeurt door iemand van buiten de school. Aan een vreemde willen kinderen vaak meer kwijt en de onderwerpen die in de weerbaarheidstraining worden behandeld maken soms veel los. Ik hoop met mijn onderzoek de effectiviteit van de weerbaarheidstraining op mijn praktijkschool te kunnen aantonen. Dit niet alleen voor mijn praktijkschool, maar ook voor de gemeente. De gemeente is in de toekomst waarschijnlijk van plan om de weerbaarheidstraining niet meer of maar één keer voor onze school te vergoeden. Dit houdt in, met de toekomstige bezuinigingen in het vooruitzicht, dat onze school de lessen niet meer kan betalen. Ik wil aantonen voor de kinderen, ouders, maar ook voor de gemeente of weerbaarheidstraining voor onze leerlingen belangrijk is en waarom. Hierbij staan voor mij de interpersoonlijke, orthopedagogische en didactische competentie in de omgang met de leerlingen en omgeving centraal (WOSO, Bekwaam en Speciaal, 2004). De doelstelling *in* dit onderzoek is dat het mij en de school expertise oplevert. Ik hoop met mijn onderzoek het belang van de weerbaarheidstraining voor de leerlingen te kunnen aantonen en vaststellen. Mocht de gemeente toch van plan zijn om de bezuinigingen door te zetten, dan kan ik aantonen hoe essentieel de training is voor de leerlingen van mijn praktijkschool.

2.3 Hoe krijgt dit vorm in het onderzoek

Als pedagoog en leerkracht creëer ik een klimaat met voldoende veiligheid en uitdaging voor de leerlingen. Maar ik observeer ook hoe de leerkracht van de weerbaarheidstraining dit doet en wat ik hier van kan leren. Voor de verdere specifieke uitwerking ik verwijs je naar paragraaf 2.5.

2.4 Hypothese

Dit leidt tot de volgende *hypothese*: ***Door de aangeboden theorie en praktijk van de weerbaarheidstraining zal de weerbaarheid van de bovenbouwleerlingen (op positieve wijze) verbeteren.***

2.5 Opzet onderzoek

Ik heb alle weerbaarheidstrainingslessen, gegeven door een docente van Sport Zeeland, bijgewoond en hierbij geobserveerd. De theorielessen heb ik wel zelf gegeven. Eerst ga ik op zoek naar literatuur die mijn vragen kan beantwoorden. Ik doe een nulmeting bij de start van de training in november, door de leerlingen een enquête in te laten vullen. Daarnaast heb ik zelf de weerbaarheidsschaal voor alle dertien leerlingen ingevuld. Ook aan het einde van de training hebben de leerlingen een enquête ingevuld, waarin de weerbaarheidsschaal ook terugkomt. Deze enquêtes heb ik zelf gemaakt. Hierin staan vragen over pestgedrag, zelfvertrouwen en hun meningen en verwachtingen van de training. Ik heb hiervoor gekozen omdat ik aan de hand van deze punten het beste kan zien of er 'groei' is t.o.v. de eerste meting.

Ik heb gekozen voor het exploratief onderzoek. Dit onderzoek is gericht op het verkennen van een verschijnsel of fenomeen, in dit geval de weerbaarheidstraining, waarbinnen zich allerlei processen afspelen en waarbij naar oorzaak en gevolg wordt gekeken (Harinck, 2010). Toch komen veel aspecten van mijn onderzoek ook overeen met een survey onderzoek, dus ik maak een combinatie. Bij een survey onderzoek wordt er gekeken naar de mening van mensen (in het geval van dit onderzoek zijn dit ikzelf, leerlingen, collega's en ouders), hoe en waarom ze (op een bepaalde manier) handelen. Door dit te onderzoeken, hoop ik hiermee antwoord te krijgen op mijn onderzoeksvraag:

*Ik onderzoek de effectiviteit van de **weerbaarheidstraining** bij de leerlingen van 10 tot 13 jaar van mijn praktijkschool, omdat ik wil weten of de aangeboden **interventie** een **(positief) effect** heeft.*

Wat wil ik bereiken met dit exploratief en survey onderzoek (Harinck, 2010)?

“Aan het eind van het onderzoek wil ik kunnen aantonen dat de weerbaarheidstraining op de bovenbouwleerlingen van onze school een positief effect heeft. “

3. De eigen grenzen aangeven

3.1 Angst

Er is geen leven zonder angst. Bang zijn is een gevoel dat nooit ver weg is, al hebben we het maar even. De rol van 'bang zijn' is essentieel in het leven om gezond op te groeien, om mens te worden. Ouders en leerkrachten hebben de taak om kinderen te helpen met hun angstgevoelens. Door zowel de angsten van kinderen als die van de wereld beter te begrijpen en te kennen, kunnen we als volwassenen zelf ook minder angstig leven.

"Fear is a normal phenomenal in many childhoods. Intially, this had led many child psychologistst tot the faulty conclusion that fear should not be taken too seriously." (Muris, 2007, p. 3)

Leerkrachten en ouders willen 'hun' kinderen krachten meegeven die hen kunnen wapenen tegen gevaren: de weerbaarheid die het kind zal helpen om zijn angsten in te tomen en oplossingen te bedenken, waardoor het kan ontspannen aan een vernietigend gevaar. Over angsten moeten kinderen mogen praten. Ze moeten serieus worden genomen. Door naar een verhaal van een kind te luisteren krijg je een beter inzicht in de aard van de problemen. Helaas ontspruiten niet alle kinderangsten uit hun fantasie. Ze kunnen echt het slachtoffer geweest zijn van een beangstigende ervaring. De plek waar kinderen het grootste gevaar lopen om in hun leven een vorm van geweld mee te maken is niet in het afgelegen park, de verlaten staat of het ongure winkelcentrum met de straatbendes, maar het eigen huis. Elk kind kan slachtoffer worden. Als een dader van plan is een bepaald kind te treffen, is de kans zeer groot dat het ook gebeurt (Adriaenssens, 1997).

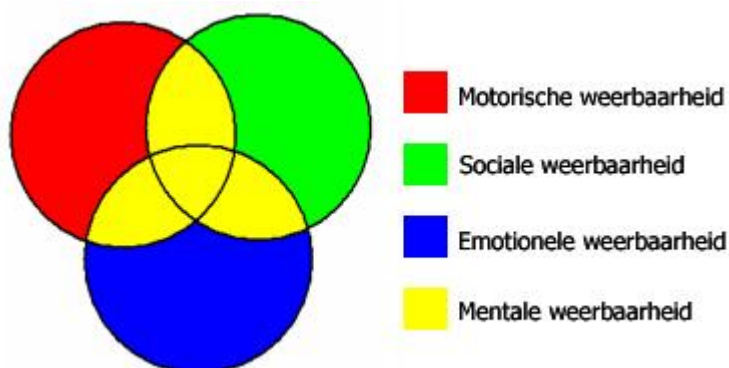
3.2 Weerbaarheid als begrip

Dit meesterstuk richt zich op de weerbaarheidstraining die de leerlingen in de bovenbouw gevolgd hebben gedurende enkele maanden. Onder 'weerbaarheid' versta ik net als Ykema (2002) "wanneer je in staat bent *op een effectieve en passende manier op te komen voor je behoeften en wensen* in situaties van alledag en wanneer jij *je persoonlijke grenzen op een respectvolle manier* aan weet te geven als anderen die (willen of dreigen te) overschrijden." Met 'op een passende, ofwel adequate manier', wordt bedoeld: handelen op een voor jou prettige manier binnen de grenzen van een ander (Kool, 2000). De docentenhandleiding van onze weerbaarheidstraining methode (Rots & Water, 2002) zegt: 'Een weerbaar kind is in staat aan te voelen wat hij/zij wel en niet wil, wat hij/zij wel en niet kan en kan daar naar handelen.'

Volgens Adriaenssens (1997) beschikken alle kinderen over een vorm van weerbaarheid, maar bij niemand is die totaal. Onkwetsbare kinderen bestaan niet. De weerbaarheid zorgt ervoor dat kinderen hun 'mannelijke kunnen staan'.

Weerbaarheid werkt ook preventief: Het voorkomt machtsmisbruik of geweldssituaties. Als er effectief gereageerd wordt, is de kans groot dat het geweld stopt (Looy & Houterman, 2004). Voor leerlingen in de bovenbouw is het belangrijk om weerbaar te zijn/ worden. Dit om machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag door zowel door leeftijdsgenoten als door volwassenen tegen te gaan. Denk hierbij aan bijvoorbeeld seksueel misbruik en (seksuele) intimidatie, kindermishandeling en pesten.

Bij weerbaarheid wordt vaak gedacht aan fysieke kracht, maar in werkelijkheid gaat het gaat veel meer om mentale gesteldheid. Niet de spierbundels worden getraind bij de weerbaarheidstraining, maar de persoonlijkheid. Weerbaarheid kun je volgens Ykema (2002) en <http://www.energy-motion.nl/weerbaarheid.html> (26-04-2011, 18.09) onderverdelen in vier vakgebieden, zie figuur 1: motorische weerbaarheid, sociale weerbaarheid, emotionele weerbaarheid en mentale weerbaarheid.



Figuur 1: soorten weerbaarheid

Motorische weerbaarheid heeft te maken met bewegen. Beweging is het verplaatsen van energie. Hierbij wordt gekeken naar onderwerpen op lichamelijk niveau, zoals coördinatie, spieropbouw en balans. Het heeft te maken met het ontdekken, het richten en inzetten van je (beschikbare) energie, die je gebruikt om je zelf te beschermen door fysieke technieken. Lichaamsbewustzijn en fysieke oefeningen vergroten de motorische weerbaarheid en het zelfvertrouwen om juist te kunnen handelen in bedreigende situaties. Een deel van het brein let voortdurend op gevaar en kan, zonder de hogere breinfuncties eerst in te schakelen,

onmiddellijk een vecht- of vluchtreactie oproepen. Het is mogelijk om de hersens te trainen om in bepaalde situaties anders te reageren.

Sociale weerbaarheid heeft te maken met de sociale vaardigheden die je hebt ontwikkeld en kan inzetten. Hierbij staan 'ik en de ander' centraal. Denk hierbij aan: Hoe functioneer ik in interactie met de ander? Hoe communiceer ik (verbaal en non-verbaal) met de ander? Hoe maak ik en onderhoud ik contact met de ander? Er is voortdurend sociaal contact, maar hoe werkt dat in de lastige situaties? Sociale weerbaarheid is gerelateerd aan het zelfbeeld dat iemand heeft: wie zich vaak weerloos voelt, straalt dat uit en wordt zo gemakkelijk het doelwit van grappen en plagerijen (Looy en Houterman, 2004).

Emotionele weerbaarheid heeft alles te maken met je emoties en je gevoel. Het uiten van gevoelens erg is belangrijk. Het gaat hierbij om gevoelens als angst, boosheid, verdriet en vooral de manier waarop je ermee omgaat. Bewust zijn van de eigen emoties, deze kunnen herkennen, erkennen en verwoorden, bepaalt ook hoe stabiel of veilig iemand zich voelt. Wanneer gevoelens worden opgekropt, komen ze er op een andere manier toch een keer uit en dat is waarschijnlijk geen passende, adequate manier. Ook schept het mogelijkheden tot zelfreflectie. Dit nadenken over je eigen handelen, leidt tot zelfontwikkeling en zelfvertrouwen.

Mentale weerbaarheid speelt zich af op de eerder genoemde vlakken. Door je bewuster van je lichaam te worden, heb je meer inzicht en controle over je lichaam en geest. Dit kan helpen om je kwaliteiten beter in te zetten.

3.3 Weerbaarheidstraining

Weerbaarheidstraining betekent dat jonge mensen leren samenwerken, samen spelen en samen leven (Ykema, 2002). Weerbaarheidstraining staat voor een training waarbij de weerbaarheidstraining en sociale vaardigheidstraining zo gecombineerd zijn dat ze gezamenlijk één programma vormen. Sociale weerbaarheidstraining is wellicht een betere benaming. Het doel van een weerbaarheidstraining is volgens www.weerbaarheid.nu (05-01-2011, 14:26 uur) het verbeteren van het sociaal functioneren en het zelfvertrouwen van kinderen in het (speciaal) basisonderwijs. Met sociaal functioneren wordt bedoeld: het rekening houden met de ander en met het weerbare wordt bedoeld: het op kunnen komen voor jezelf. Uitgangspunt van de weerbaarheidstraining is dat het programma toegankelijk is voor alle kinderen. De algemene klassikale training richt zich vooral op probleempreventie en op kinderen met reeds bestaande sociale problemen. Tijdens de weerbaarheidstraining die

de bovenbouw van mijn praktijkschool gevolgd heeft, licht het accent voornamelijk op de motorische en mentale weerbaarheid. Hier richt ik me in het onderzoek vooral op.

Specifieke oefeningen in de weerbaarheid tegen geweld en (seksueel) misbruik tonen aan dat de kennis van kinderen wordt uitgebreid waardoor het kind sneller beseft wanneer (seksuele) grenzen overschreden worden. 'Je lichaam is van jou' is een positieve boodschap, waar kinderen zich prettig bij voelen. Kinderen leren zich bij de weerbaarheidstraining bewust te worden van alle vormen van (on)gewenste aanrakingen. Ook zorgen de oefeningen ervoor om het zelfvertrouwen van kinderen te versterken om zo tijdig met andere mensen te praten over hun eventuele ervaringen als slachtoffer. Tenslotte zorgen weerbaarheidsoefeningen er mogelijk voor dat een aantal daders er toe aan worden gezet om te stoppen, uit angst dat het kind hen verradt. Door sneller in te grijpen kunnen gevolgen minder beschadigend zijn voor de toekomst van een kind (Adriaenssens, 1997).

“De stem in het hoofd is een belangrijke partner bij de weerbaarheid. Door in zichzelf te denken kan een kind alert zijn en oplossingen zoeken. Het wordt dan minder afhankelijk van andere mensen. Leerkrachten of andere opvoeders kunnen de kracht en de vindingrijkheid van die stem versterken door het kind te helpen zich er bewust van te maken dat de stem een raadgever is met vaak goede ideeën.” (Adriaenssens, 1997, p. 135)

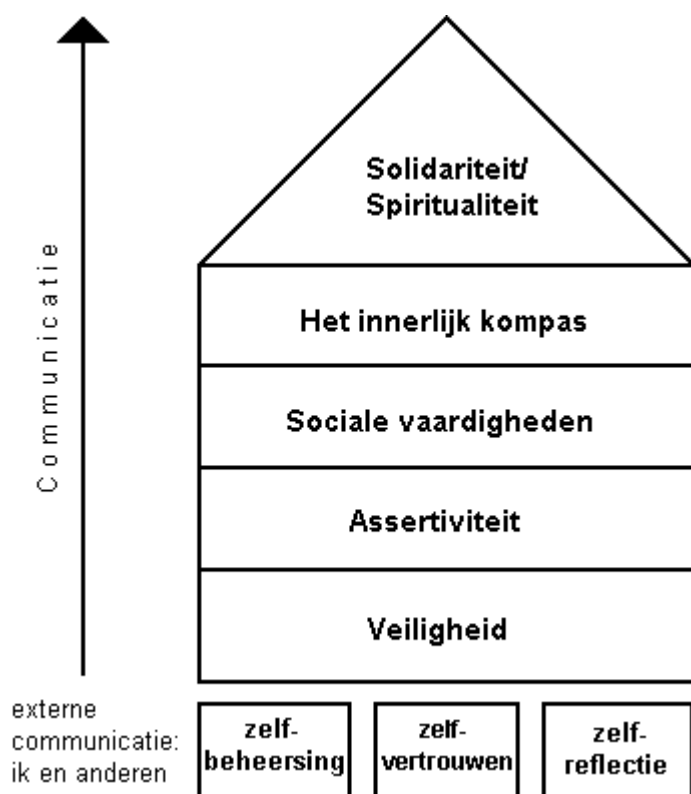
Volgens Adriaenssens (1997) kan de weerbaarheidstraining echter een vals gevoel van veiligheid geven. Het is niet gezegd dat kinderen die een goede weerbaarheid tonen in een rollenspel, dit ook zullen doen in traumatische omstandigheden. Hoe dan ook, weerbaarheid werkt, want gelukkig maken de meeste kinderen geen extreme en fatale situaties mee. Als kinderen zich goed voelen, zelfvertrouwen hebben en in een veilig gezin met open communicatie leven, dan kunnen beperkte vormen van gevaar beter omzeild worden. Weerbare kinderen doen sneller een beroep op hulp als ze ongewenste of verwarrende ervaringen opdoen.

3.4 Weerbaarheidstraining als interventie

De term 'interventies' is een verzamelnaam voor programma's, projecten, trainingsmethoden, behandel- en begeleidingsvormen etc. De interventies hebben als doel de psychische, sociale, cognitieve en lichamelijke ontwikkeling van kinderen en jeugdigen tot 23 jaar te bevorderen. Het gaat om een aanpak die gericht is op de vermindering, de compensatie of het draaglijk maken van een risico of een probleem in de ontwikkeling van een leerling dat een gezonde, evenwichtige uitgroei tot volwassenheid (mogelijk) belemmert. De aanpak is

bestemd voor een doelgroep die wordt gekenmerkt door de aanwezigheid van een of meer van deze risico's of problemen en wordt geleid door een theoretisch en praktisch weldoordachte, doelgerichte en systematische werkwijze (een 'methodiek'). Tenslotte is de aanpak gericht op de jeugdigen zelf, zijn opvoeders en/of zijn opvoedingsomgeving en is deze afgebakend is in de tijd, met een nader omschreven tijdsduur en frequentie.

Ik zie bij de weerbaarheidstraining veel interventies terug van het Rots en Water huis (figuur 2) uit het Rots en Water perspectief (2002). In de basis zit de eerste bouwsteen *zelfbeheersing* waarbij de kinderen moeten leren om hun energie te beheersen. De tweede bouwsteen staat voor *zelfreflectie/ -evaluatie* waarbij kinderen moeten leren om na te denken over hun eigen handelingen en de gevolgen hiervan. In de enquête die ik bij de kinderen ga afnemen, vraag ik hen ook om terug te kijken naar zichzelf; naar hun eigen handelingen. De derde bouwsteen staat voor *zelfvertrouwen*. Als kinderen weten dat ze zichzelf onder controle hebben en rustig hun eigen handelingen kunt bezien en evt. aanpassen, leidt dit tot een sterk gevoel van eigenheid.



Figuur 2: Het 'Rots en Water'-huis (Ykema, 2002)

De eerste verdieping staat voor *veiligheid*. Een kind moet zich eerst veilig voelen, alvorens het zich kan ontplooien. Hoe stel ik me op in een bedreigende situatie en hoe verweer ik me in geval van nood? Hierbij leren de kinderen om te 'gronden', d.w.z. stevig 'geworteld' te staan met de voeten. De tweede verdieping staat voor

assertiviteit. Hoe kun je het beste omgaan met moeilijke situaties? De kinderen leren hoe ze een persoonlijk standpunt in kunnen nemen zonder hun zelfbeheersing te verliezen. Niet fysieke kracht, maar lichaamstaal speelt hier een belangrijke rol. De derde verdieping staat voor *communicatie*. Stelt een kind zich op als rots, waarbij het zich niet om een ander bekommert, of als water, waarbij het open staat voor de gevoelens en ideeën van anderen? Er wordt aandacht besteed aan het voelen, respecteren, stellen en verdedigen van je eigen grenzen en aan het aanvoelen en respecteren van grenzen van anderen. De ontwikkeling van de psychofysieke driehoek van lichaamsbewustzijn, emotioneel bewustzijn en zelfbewustzijn is belangrijk. De vierde verdieping staat voor het *innerlijke kompas*. Dit is het unieke arsenaal van kwaliteiten, talenten en mogelijkheden van kinderen. Het kompas geeft richting en is verantwoordelijk voor voorkeuren en keuzes die intuïtief gemaakt worden. De vijfde verdieping staat voor *verbondenheid en spiritualiteit*: de gewaarwording van het innerlijk kompas en het volgen van de 'aangegeven' weg.

3.5 Gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je in of op jezelf hebt. Het is het vertrouwen dat je op eigen krachten taken en mogelijke hinderpalen aankan (van Dale, 2003).

Volgens Looy en Houterman (2004) is zelfvertrouwen een teken van goede sociaal-emotionele conditie. Zelfvertrouwen is de smeerolie van het gedrag. Het maakt kinderen weerbaar en minder afhankelijk van het oordeel van anderen. Zelfvertrouwen geeft kinderen de moed om voor de eigen mening uit te komen, initiatief te tonen. Zelfvertrouwen heeft grotendeels te maken met het gevoel voor eigenwaarde. Volgens Bos e.a. (2006) hangt het gevoel voor eigenwaarde samen met sociaal functioneren, schoolprestaties en psychische toestand van een kind. Zelfvertrouwen heeft ook te maken met het feit dat je een realistische kijk op je eigen mogelijkheden hebt: Dat je je capaciteiten niet onder- maar ook niet overschat en dat je niet gefrustreerd bent over de dingen die je niet kunt.

Een manier om eigenwaarde en daarmee dus ook het zelfvertrouwen te vergroten, is door discrepanties tussen wat een kind al kan en wat een kind zou willen kunnen, te verkleinen. Dit kan door vaardigheden op het betreffende gebied te verbeteren of door te benadrukken wat het kind goed kan en door minder nadruk te leggen op de dingen waar in het kind niet zo goed is. Je houdt het kind als het ware een spiegel voor, waarin te lezen valt dat hij/zij het goed doet of op de goede weg is (Looy & Houterman, 2004).

Ouders spelen een erg grote rol bij de stimulering van het zelfvertrouwen bij kinderen, maar ook de persoonlijkheid van het kind van belang is. Als ouders zich goed voelen over hun

kind, gedragen ze zich er veel positiever tegenover. Ook een positieve opvoedingsstijl van ouders, waarin hun kind niet overschat wordt en er rekening gehouden wordt met zijn/ haar capaciteiten draagt bij aan de opbouw van een positief zelfwaardegevoel bij het kind. Het is belangrijk dat ouders hun kind accepteren en steunen, duidelijke regels hebben, respect tonen en stimuleren. Wanneer een kind telkens op zijn/ haar tekortkomingen gewezen wordt of steeds vergeleken wordt, ontwikkelt het kind een negatieve zelfwaardering. Indien ouders te autoritair zijn of erg onvoorspelbaar gedrag vertonen, of in situaties waarin sprake is van (geestelijke en/of lichamelijke) mishandeling, misbruik, overbescherming, verwenning of verwaarlozing zal het zelfvertrouwen van het kind niet of moeilijker tot stand komen (Horney, 1945). Er zijn een aantal factoren bij een kind die de groei tot weerbaarheid aanzienlijk verlichten: Een verstandig kind met een rustig temperament, dat sociaal vaardig is en zich goed voelt, heeft heel veel extra's mee. In dit onderzoek laat ik de stimulatie van zelfvertrouwen bij kinderen door hun ouders buiten beschouwing. Ik onderzoek alleen of ouders vinden of de weerbaarheidstraining effect heeft op de weerbaarheid en het zelfvertrouwen van hun zoon/ dochter.

Volgens www.zelfvertrouwen.nl¹ (19-03-2011, 16.43 uur) zijn er behalve ouders ook *anderen*, die een belangrijke positieve of negatieve rol in het zelfvertrouwen van het kind kunnen spelen, zoals burens, stiefouders, grootouders of andere familieleden, leerkrachten en professionals.

“Vriendschappen zijn van groot belang voor de vorming van een sterke sociale identiteit. De manier waarop een leerling in de groep staat en daarmee betrekkingen onderhoudt, bepaalt in belangrijke mate zijn/ haar zelfbeeld.” (Ykema, het Rots en Water perspectief, 2002, p. 59).

Volgens Looy en Houterman (2004) wordt de weerbaarheid van leerlingen vergroot door gericht te helpen bij het handhaven of versterken van zelfvertrouwen en bij het verminderen of wegwerken van negatieve faalangst. Omgekeerd zullen weerbare kinderen meer zelfvertrouwen tonen en minder last hebben van negatieve faalangst.

Het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen is van essentieel belang bij weerbaarheid, omdat een kind hierdoor beter voor zichzelf op kan komen en zonodig hulp kan gaan halen. Tijdens het opkomen voor zichzelf komen jagevoelens, neegevoelens en twijfelgevoelens naar boven. Het is belangrijk om je bewust te worden van deze gevoelens, om te kunnen merken of iemand de grenzen overschrijdt. Een twijfelgevoel wordt meestal als een

¹ Zie voor de volledige hyperlink de literatuurlijst

neegevoel beschouwd. Maar ook wordt er in de weerbaarheidstraining erg veel geoefend en gewerkt met 'in je kracht staan' en aan je houding (Ykema, 2002).

Becker (2006) benoemt de vier W's als aspecten om zelfverzekerder te worden: **W**eten wat je wilt, **w**eten wat je voelt, **w**eten wat je kunt en **w**eten hoe het moet. Volgens haar kunnen de volgende aspecten geoefend worden om meer weerbaar te worden: lichaamshouding, ademhaling en de stem. Hier wordt in de training in de bovenbouw ook mee geoefend.

3.6 Weerbaarheidstraining versus assertiviteitstraining

De basis van de weerbaarheidstraining is hetzelfde als die van een assertiviteitstraining: het leren en vergroten van een positief zelfbeeld, eigenwaarde en respect. Er wordt gewerkt aan je zelfinzicht en het vergroten van mentale en verbale vaardigheden, zodat je op kunt komen voor jezelf. Het verschil tussen een assertiviteitstraining en een weerbaarheidstraining is dat de basis van gelijkwaardigheid en de bereidheid tot wederzijds respect er vaak niet is, omdat mensen door individuele en maatschappelijke verschillen, andere machtsposities innemen. Soms wordt die macht misbruikt en gaan mensen (on)bewust over andermans grenzen heen. Weerbaarheid staat daarom ook voor de mogelijkheid en bereidheid tot mentaal, verbaal en fysiek verzet wanneer de gelijkwaardigheid en het wederzijdse respect door de ander niet geaccepteerd wordt. Hierbij is het van belang om (bedreigende) situaties en de eigen beperkingen en mogelijkheden realistisch te kunnen inschatten, om emoties en frustraties te kunnen hanteren en om efficiënte oplossingsstrategieën te kunnen bedenken en uitvoeren. Zeker als je geen hulp krijgt van anderen.

Bij de weerbaarheidstraining wordt gezocht naar aansluiting met de krachten van de kinderen. Hoe kunnen we de innerlijke krachten van kinderen voor hen zelf zichtbaarder, bewuster maken? (Adriaenssens, 1997).

3.7 Plagen en pesten

Positieve omgang met leeftijdsgenoten en de vorming van een positieve sociale identiteit is volgens Ykema (2002) van fundamenteel belang voor de ontwikkeling van het kind. Het hebben van slechte relaties met leeftijdsgenoten blijkt een belangrijke voorspeller van toekomstige problemen. Plagen en pesten kan enorm negatieve gevolgen hebben voor de persoonlijke ontwikkeling van kinderen. Soms hebben ze hier nog last van als ze al volwassen zijn. Gepest worden kan tot grote problemen leiden. Van der Meer (1993) maakt onderscheid tussen plagen en pesten. In tegenstelling tot bij plagen is er bij pesten een machtsverschil, waardoor het gepeste kind zich niet goed kan verweren. Ofwel: het gepeste kind is niet weerbaar genoeg. Bovendien is er bij pesten vaak sprake van fysieke en/of

psychische schade. In de leerling-enquête heb ik 'pesten en gepest worden' opgenomen. Ik onderzoek of het pestgedrag is afgenomen door de interventies die zijn geleerd bij de weerbaarheidstraining.

3.8 Hoe ziet de weerbaarheidstraining er voor een groep uit?

Weerbaarheidstrainingen worden meestal gegeven aan de hele klas (aan heterogene groepen). Jongens willen vaak fysieke oefeningen doen om vervolgens meer open te staan voor praten. Meisjes willen over het algemeen liever praten, voordat ze fysieke oefeningen gaan doen. De verdeling tussen verbale oefeningen/gesprekken en doe-oefeningen is in de weerbaarheidstraining goed in balans. De oefeningen worden afgestemd op de groep. Herhaling na afloop van de training is belangrijk, zodat kinderen zich het geoefende eigen kunnen maken. Om een training zo effectief mogelijk te laten zijn, is het van belang dat de sociale gedragingen vaak herhaald worden door te oefenen en door het sociale netwerk (ouders en school) in de behandeling te betrekken (Ykema, 2002). De leerkracht, in dit geval mijn duo collega, geeft de theorielessen van de weerbaarheidstraining en vult met de leerlingen het zelfbeschermings schrift (dit is het werkboek) in. In de allerlaatste les oefenen de kinderen om een grenen plankje door te slaan met hun hamervuist. Dit vinden ze erg leuk, zeker als het hen in één keer lukt. Dit laten ze ook aan de ouders zien tijdens het weerbaarheidsexamen.

3.9 Wat betekent deze theorie voor mijn onderzoek?

Ik heb geleerd dat angst bij het leven hoort en een gezond fenomeen is. Ik neem dit mee in mijn enquête, omdat ik wil weten welke angsten de kinderen bij de nulmeting hebben en welke verwachten ze daarbij van de weerbaarheidstraining hebben. Bij de weerbaarheidstraining leren de kinderen om op een goede manier hun grenzen aan te geven en te leren handelen als hun grenzen alsnog overschreden worden. In de enquête die ik ga maken vraag ik de kinderen hoe ze geleerd hebben om hun grenzen aan te geven en of ze de interventie al in de werkelijkheid hebben toegepast. Door de weerbaarheidstraining verbetert het sociaal functioneren van de leerlingen. De oefeningen versterken het zelfvertrouwen van de leerlingen. In de leerling-enquête vraag ik wat de training gedaan heeft voor hun zelfvertrouwen. Ook de ouders ga ik vragen naar het effect van de training op het zelfvertrouwen van hun zoon/ dochter. Volgens Adriaenssens (1997) maken meeste leerlingen geen extreme of fatale situaties mee. Om dit te controleren stel ik hierover een vraag in de leerling-enquete. De leerlingen leren in de weerbaarheidstraining om hun energie te beheersen en om na te denken over hun eigen handelingen en de gevolgen hiervan. Ook dit komt terug in de leerling-enquete. Ik vraag de leerlingen om naar zichzelf te kijken; wat

hebben ze geleerd en gedaan? Ook vraag ik hen naar rots en water. Wat gebruiken ze het meeste? Voor de leerling-enquête maak ik gebruik van hoofdstuk 1.8.2 uit 'Ho, tot hier en niet verder!' (Kool, 2000). Plagen en pesten kan enorm negatieve gevolgen hebben voor de persoonlijke ontwikkeling van kinderen en kan tot grote problemen leiden. In de leerling-ouder- en collega enquêtes vraag ik de kinderen of het pesten of gepest worden is veranderd dankzij de weerbaarheidstraining. De ouder –enquête is gebaseerd op hoofdstuk 1.8.3 en bijlage 9 'Evaluatie ouders' uit 'Ho, tot hier en niet verder!' (Kool, 2000). De collega-enquête heb ik, omdat ik hier geen voorbeeld van heb kunnen vinden, grotendeels gebaseerd op de leerling- en ouder-enquête. Deze enquête heb ik dan ook iets later afgenomen.

4. De weg naar weerbaarheid

In dit hoofdstuk wordt duidelijk beschreven hoe alle data zijn verwerkt en geïnventariseerd. De data die hierin beschreven wordt zijn de enquête van de leerlingen, de enquête van de ouders, de enquête van mijn collega's, het interview met de adjunct-directrice, mijn invulling van de weerbaarheidsschaal bij de leerlingen.

4.1 Triangulatie, betrouwbaarheid en validiteit

Om de validiteit van mijn onderzoek te verhogen, pas ik *triangulatie* toe. Dit is een belangrijk kwaliteitscriterium voor dit onderzoek. Ik breng verschillende invalshoeken of benaderingen in (Kallenberg, 2007). De verschillende bronnen waar ik gebruik van maak bij dit onderzoek zijn de literatuur, de leerlingen en hun ouders uit de bovenbouw en collega-leerkrachten uit de onder- midden- en bovenbouw. Ook heb ik onze directrice geïnterviewd over haar visie op de weerbaarheidstraining. Zo verzamel ik de gegevens uit verschillende literaire gegevensbronnen (Harinck, 2010). Om ervoor te zorgen dit onderzoek zo valide en betrouwbaar mogelijk te houden, heb ik alle gegevens van mijn onderzoek uitvoerig beschreven en toegevoegd in de bijlagen. Ik vind dat mijn onderzoek betrouwbaar is. De uitkomsten van de enquêtevragen en interviewvragen leveren hetzelfde beeld op als het gaat om de effectiviteit van de weerbaarheidstraining.

4.2 Ethische kwesties

Voorafgaand aan dit onderzoek, heb ik met de adjunct-directrice van mijn praktijkschool en met mijn duo partner overlegd of ik dit onderzoek mag uitvoeren. Zij zijn akkoord gegaan, mits ik alle gegevens anoniem houd. In mijn onderzoek noem ik geen namen en zal de leeftijd van de leerlingen niet worden genoemd. De leerlingen van de bovenbouw zijn op de hoogte en hebben aangegeven dat zij mee willen werken d.m.v. het invullen van enkele vragenlijsten. Ik heb geprobeerd deze vragenlijsten kort te houden, om de leerlingen niet te veel te belasten.

Toepassing van enquêtes

“Bij een enquête wordt gebruik gemaakt van vragen die van te voren zijn opgesteld. Dit kunnen open- of gesloten vragen zijn. Alle respondenten krijgen dezelfde vragen. Het is handig om een enquête te houden, als je te maken hebt met een aantal deelnemers waarbij je over bepaalde items nauwkeurig iets wilt weten, de antwoorden vergeleken moeten worden met elkaar en je de antwoordmogelijkheden van te voren allemaal kent.”

Bron: www.webserver.kempel.nl² (09-05-2011, 19.27 uur)

² zie voor de volledige hyperlink de literatuurlijst

Door enquêtes aan de leerlingen, ouders en collega's voor te leggen, ga ik op onderzoek uit. Om antwoord te krijgen op de verwachtingen en resultaten van de weerbaarheidstraining, heb ik een enquête (zie bijlage 2 tot en met 5) opgesteld. Bij de leerlingen heb ik een nul- en eindmeting gedaan. Hierdoor kan ik vaststellen of ze gegroeid zijn, wat betreft hun zelfvertrouwen en (innerlijke) kracht. In deze enquêtes worden er op een aantal punten vragen gesteld, te weten over de verwachting van- en tevredenheid over de weerbaarheidstraining, het gevoel van weerbaarheid, pesten en de toepassing van het geleerde.

Binnen deze rubricering heb ik meerdere vragen gesteld om een zo helder en breed mogelijk beeld te krijgen. In totaal heb ik enquêtes afgenomen bij de 13 bovenbouwleerlingen (bij nul- en eindmeting), 6 bij de ouders en 6 bij collega's. Na de enquête zijn de antwoorden geïnventariseerd. Binnen de verschillende antwoorden heb ik gekeken naar overlappingsen. De antwoorden waarin een overlap zit, zijn bij elkaar gezet en opgeteld. Iedere vraag heb ik apart in een grafiek; een staafdiagram verwerkt. Boven iedere staafdiagram staat de enquêtevraag.

4.3 Enquête collega leerkrachten

Weerbaarheid gaat verder op het schoolplein en in de klas. Om erachter te komen wat mijn collega's merken van de effecten van de weerbaarheidstraining heb ik een collega-enquête gemaakt. De enquête bestaat uit 9 vragen, waarvan 4 meerkeuzevragen. Zo kan ik naderhand de antwoorden gemakkelijk met elkaar vergelijken. Ik wil erachter komen of mijn collega-leerkrachten een significante groei opmerken bij de leerlingen die de weerbaarheidstraining dit jaar hebben gevolgd. Ook wil ik te weten komen hoe de leerkrachten denken over de weerbaarheidstraining. Hoelang hebben ze er al ervaring mee? Zijn alle leerkrachten, niet alleen die in de bovenbouw maar ook schoolbreed gezien, enthousiast over de weerbaarheidstraining? Waar zijn ze enthousiast over en wat kan er nog beter? In bijlage 1 zijn de enquête en in bijlage 2 de uitgewerkte resultaten terug te vinden. De onderzoeksgegevens van de enquête zijn te vinden in hoofdstuk 5.

4.4 Enquête ouders

Weerbaarheid houdt niet op 'buiten de school', maar gaat thuis verder. Kinderen passen het geleerde van de weerbaarheidstraining niet alleen toe op school, maar ook daarbuiten, dus ook thuis. Ik wil erachter komen of ouders aan hun zoon/ dochter hebben kunnen merken dat hij/ zij dankzij de weerbaarheidstraining (ten positieve) veranderd is. Daarom heb ik een ouder enquête gemaakt. Ik maak hierbij gebruik van

hoofdstuk 1.8.3 en bijlage 9 'Evaluatie ouders' uit 'Ho, tot hier en niet verder!' (Kool, 2000). Ik doe alleen een eindmeting, nadat de weerbaarheidstraining afgelopen is. Dit doe ik bewust omdat ik me richt op de (persoonlijke groei van) de leerlingen. De informatie van de ouders kan dit beeld verduidelijken. Ook onderzoek ik hoe ouders denken over de weerbaarheidstraining. Mocht de weerbaarheidstraining in de toekomst niet meer door gemeente gefinancierd worden, moet deze dan toch 'kost wat kost' voor de toekomstige generaties leerlingen in het speciaal onderwijs worden voortgezet?

4.5 Enquête bovenbouwleerlingen

Dit onderzoek draait om de persoonlijke groei van de leerlingen in de bovenbouw door de weerbaarheidstraining. In november zijn de leerlingen begonnen met de eerste training, eind april hebben ze weerbaarheidsexamen gedaan. Ik onderzoek of de training ook daadwerkelijk een positief effect heeft op de leerlingen. Daarom heb ik een nul- en eindmeting gedaan door een enquête af nemen. Ik wil weten wat de kinderen van de training verwachten, wat ze ervan vinden en of ze zelf vinden dat ze 'gegroeid' zijn. Wat passen de kinderen toe? Welke verbeterpunten hebben ze nog voor de training? Voor de leerling-enquête heb ik gebruik gemaakt van hoofdstuk 1.8.2 uit 'Ho, tot hier en niet verder!' (Kool, 2000). In bijlage 4 en hoofdstuk 5 vind je de verdere uitwerking van deze enquête en tevens de resultaten.

4.6 Interview IB-er/ adjunct directrice

Om een zo compleet mogelijk beeld van de weerbaarheidstraining te krijgen interview ik ook onze IB-er en tevens adjunct-directrice. Ik wil weten wat haar visie en die van de school is op de weerbaarheidstraining. Waarom wordt de training gegeven op onze school? Vindt ze de training belangrijk voor de leerlingen? Is ze bekend met resultaten van de training? Wat als de bezuinigingen van de gemeente worden doorgezet? Dat verwerk ik in dit meesterstuk. Zie voor de uitwerking hiervan bijlage 7 en hoofdstuk 5.

4.7 Mijn invulling van de weerbaarheidsschaal bij de leerlingen

Om te zorgen voor de koppeling van praktijk, theorie en 'mijn eigen ik', heb ik ook zelf de weerbaarheidsschaal voor alle leerlingen ingevuld bij de 0-meting en eindmeting. Op deze manier kan ik goed zien of de leerlingen een reëel zelfbeeld hebben en ook kritisch zijn (maar ook weer niet te kritisch). De uitkomsten hiervan zijn terug te vinden in hoofdstuk 5 en in bijlage 5 en 6.

5. Van onzekerheid naar weerbaarheid

Wat zijn de belangrijkste uitkomsten en wat kan ik aan het eind van het onderzoek concluderen? Heb ik antwoord gekregen op mijn onderzoeksvraag?

*Door de **weerbaarheidstraining** bij leerlingen van 10 tot 13 jaar van mijn praktijkschool te onderzoeken, kom ik erachter of de **interventie** een **positief effect** heeft.*

5.1 Resultaten en verslag van de enquête bij collega's

Het aantal respondenten is 5 (N=5). Zie voor de precieze resultaten bijlage 2. Dat is een relatief grote respons, aangezien onze school 6 groepsleerkrachten telt, inclusief mijzelf. Niet alle leerkrachten zijn al even lang op mijn praktijkschool werkzaam en hebben ervaring met de weerbaarheidstraining. Gemiddeld hebben de leerkrachten 6,5 jaar ervaring met de training. Dankzij financiering van de gemeente is het mogelijk dat er op mijn praktijkschool weerbaarheidstraining gegeven wordt. Doordat de groepsleerkracht en de weerbaarheiddocent samenwerken, is er een combinatie van theorie en praktijk.

Door de enquête heb ik een duidelijk beeld gekregen van de visie op- en mening over de weerbaarheidstraining. Alle collega's denken zeer positief over de training. Deze leert de leerlingen om hun grenzen (beter) aan te geven. Door te praten en te oefenen voelen de leerlingen zich sterker in onveilige situaties en weten ze hoe ze moeten handelen en zich fysiek moeten verdedigen in geval van nood. Door kinderen hun innerlijke kracht te laten ontdekken, verandert en verbetert het zelfbeeld, waardoor ook het zelfvertrouwen van de leerlingen groeit. Door de oefeningen, door rollenspellen te doen en te praten komt ook het onderwerp pesten ter sprake. Alle leerkrachten vinden dat het pesten in de groep vermindert door de weerbaarheidstraining.

De gemeente is in de toekomst van plan om te gaan bezuinigen, zodat een groep in de toekomst de training maar 1 keer kan doen. Als de training in de toekomst helemaal niet meer gefinancierd wordt vinden alle leerkrachten dat ervoor geknakt moet worden om de weerbaarheidstraining te behouden, omdat het een waardevolle aanwinst is voor de school. Alle collega's zijn positief over de weerbaarheidstraining en over het effect op de leerlingen.

5.2 Resultaten en verslag van de enquête bij de leerlingen

Nulmeting

Het aantal leerlingen dat heeft meegedaan is 13 (N=13). Van deze leerlingen zijn er zeven jongens en zes meisjes. Acht leerlingen doen voor de eerste keer mee aan de weerbaarheidstraining, vijf voor de tweede keer. Omdat de weerbaarheidstraining voor veel leerlingen nieuw is, zijn de verwachtingen hoog. Veel leerlingen verwachten om zelfvertrouwen te krijgen door de training. Bij de weerbaarheidsschaal valt op dat er één leerling is die zichzelf 'te weerbaar' vindt. De andere leerlingen vinden zich 'een beetje weerbaar', 'redelijk weerbaar' of 'goed weerbaar'.

Ook ik heb de leerlingen individueel een score op de weerbaarheidsschaal gegeven. Als ik deze scores vergelijk met die van de leerlinge, valt me op dat de jongens zichzelf hoog inschatten en de meisjes schatten zichzelf juist lager in. Hieruit concludeer ik dat de meisjes een reëler zelfbeeld hebben dan de jongens.

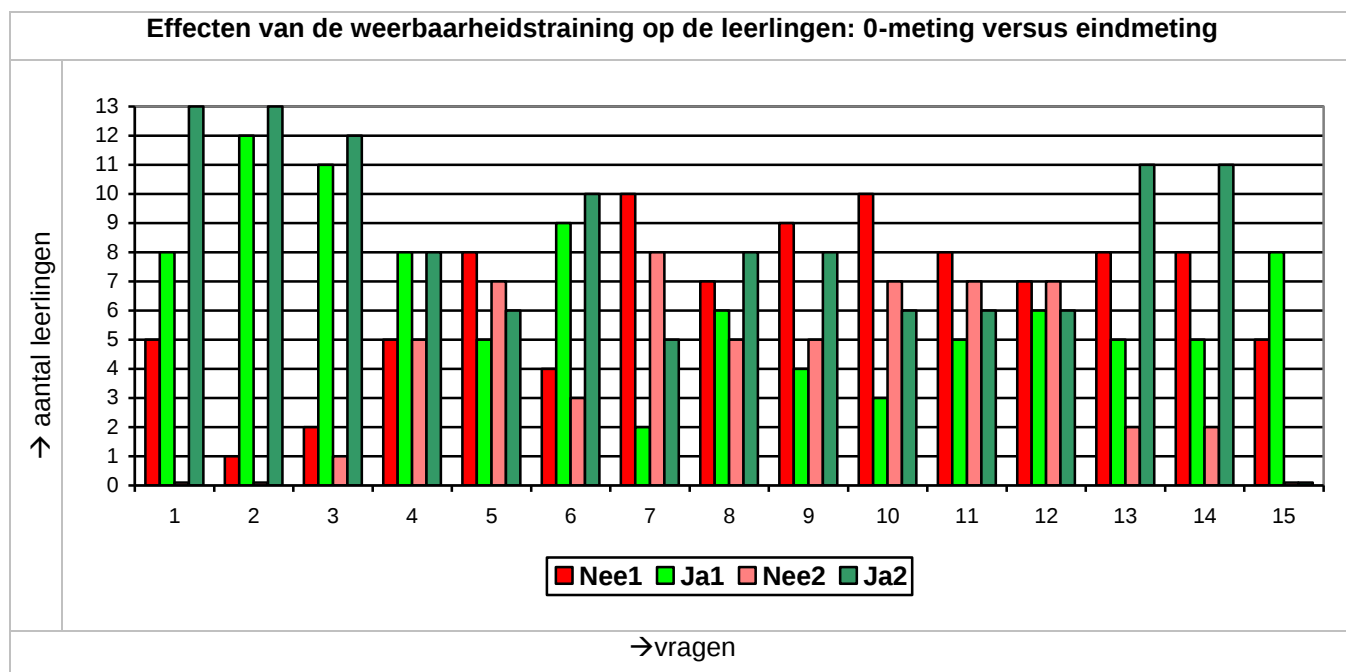
Eindmeting

Dit houdt in dat ze zich veilig en op hun gemak voelen. De meeste leerlingen passen de dingen die ze bij de weerbaarheidstraining leren (nog) niet in het echt toe. De kinderen die dat wel doen geven aan meer respect voor anderen te tonen, minder te pesten of duidelijker hun stem te gebruiken. Al deze aspecten zijn interventies die expliciet bij de training aan de orde zijn geweest. Het is fijn om te zien dat kinderen er ook iets mee doen. Er zijn twee leerlingen die aangeven dat ze de kracht van hun stem op een ander moment dan bij de weerbaarheidstraining hebben gebruikt. Gelukkig zijn dit geen echte noodsituaties geweest. Toch is het goed dat de kinderen deze interventie al een keer hebben toegepast; dat ze voor zichzelf zijn opgekomen. Uit de antwoorden van de leerlingen blijkt dat de oefeningen die tijdens de training gedaan zijn een positief effect op hen hebben. Veel kinderen noemen dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen en beter weten hoe ze fysiek voor zichzelf op moeten komen en hoe ze zichzelf moeten verdedigen. Ze geven aan dat ze weten hoe ze los moeten komen uit grepen, hoe ze hun uitstraling kunnen veranderen en hoe ze hulp moeten halen. De leerlingen hebben tijdens de training geleerd dat het niet verstandig is om in geval van nood 'meteen zelf uit te halen'. Het is verstandiger om stevig te staan en de kracht van je stem te gebruiken. Enkele kinderen geven aan vaak een 'rots' te zijn. Hierdoor voelen ze zich sterk. De anderen, vooral meisjes, geven aan vaak 'water' te zijn omdat ze weinig zelfvertrouwen hebben en met anderen meepraten en meelopen. Uit sommige antwoorden blijkt dat niet alle leerlingen even goed weten waar het 'rots-' en 'water zijn' voor staat. Geen van de twee antwoorden is immers 100% goed, omdat je zowel rots als water moet zijn op

de juiste momenten (Ykema, 2002).

De overgrote meerderheid van de leerlingen vindt dat de training goed heeft aangesloten bij hun persoonlijke vragen/ problemen en voldoende rekening heeft gehouden met de leerlingen. De verwachting van de leerlingen is grotendeels uitgekomen. Alle leerlingen geven aan dat alle onderwerpen aan bod zijn geweest en dat ze geen onderwerpen gemist hebben in de training. De meningen zijn een beetje verdeeld over de weerbaarheidstraining. Veel leerlingen geven aan plezier ervaren te hebben bij de training, waardoor hun zelfvertrouwen is gegroeid. Toch zijn er ook leerlingen die de training saai en minder leuk vinden. De leerlingen weten dankzij de training beter hoe ze voor zichzelf op moeten komen. Laat dat nu net goed aansluiten bij de definitie van weerbaarheid! Alle leerlingen geven zelf aan dat ze makkelijker durven zeggen wat ze denken of vinden en geven aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen. De leerlingen durven veel meer dan eerst. Dit blijkt duidelijk als ik de gegevens van de nul- en eindmeting bij elkaar zet: het antwoord 'ja' is veel vaker gegeven dan bij de nulmeting.

In figuur 3 hieronder en op de volgende pagina is duidelijk te zien dat de kinderen veel meer durven dan eerst. Het antwoord 'ja' is bij de eindmeting veel vaker gegeven dan bij de nulmeting. Alle leerlingen geven aan meer zelfvertrouwen gekregen te hebben dankzij de training.



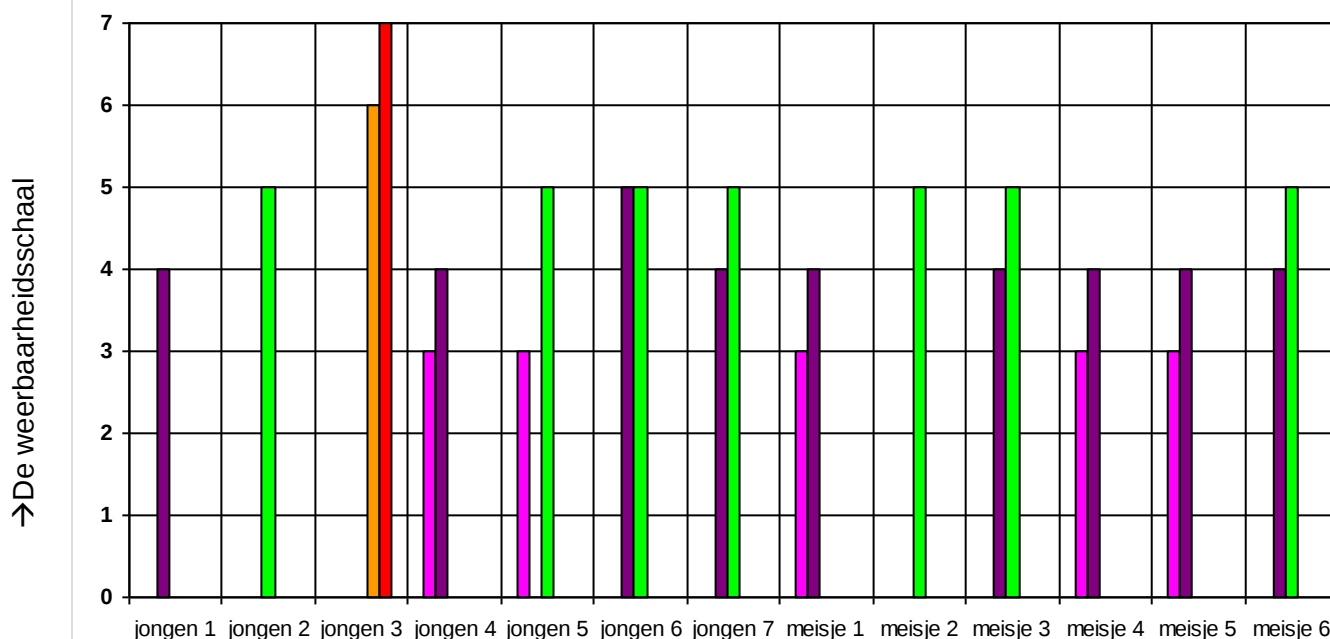
De genummerde stellingen: *Dankzij de weerbaarheidstraining.....*

1. durf ik makkelijker te zeggen wat ik denk of vind
2. heb ik meer zelfvertrouwen gekregen
3. kan ik me beter lichamelijk verdedigen
4. kan ik anders/beter omgaan met mijn boosheid
5. kan ik beter omgaan met de boosheid van anderen
6. voel ik me veiliger
7. herken ik onveilige situaties beter
8. voel ik me sterker in onveilige situaties
9. ben ik minder bang om uitgescholden te worden
10. ben ik minder bang dat ik bestolen word
11. ben ik minder bang lastig gevallen te worden
12. ben ik minder bang om bedreigd te worden
13. durf ik anderen op hun gedrag aan te spreken
14. durf ik anderen voorbij te gaan, zonder om te lopen

Figuur 3: effecten van de weerbaarheidstraining op de leerlingen: nul- en eindmeting

Alle leerlingen geven zich nu een 4 of 5 op de weerbaarheidsschaal. Een leerling is van een 7 naar een 6 gegaan op de weerbaarheidsschaal. Dat is een positieve groei ten opzichte van de nulmeting. In figuur 4 hieronder is dit goed te zien.

Vershil tussen 0-meting en eindmeting van de leerlingen op de weerbaarheidsschaal



Figuur 4: Verschil tussen 0-meting (linker kolom) en eindmeting (rechter kolom) op de weerbaarheidsschaal – ingevuld door de leerlingen zelf

Bij drie leerlingen is de weerbaarheidsschaal volgens henzelf niet veranderd ten opzichte van voor de training. Als onderzoeker en tevens leerkracht

van de groep zie ik dat sommige leerlingen zichzelf, soms onterecht, te hoog 'inschalen'. Daarom vallen mijn cijfers op de weerbaarheidsschaal voor veel leerlingen lager uit dan hun 'eigen cijfers'. Niet alle leerlingen hebben, naar mijn inzien, al in één jaar 'goede weerbaarheid' bereikt. Daarom is het goed dat niet alle leerlingen in de bovenbouw schoolverlaters zijn en dat sommige leerlingen de training volgend jaar nogmaals doen, om dan de 'optimale weerbaarheid' te bereiken.

Het pestgedrag is afgenomen dankzij de weerbaarheidstraining. Negen kinderen geven aan minder gepest te worden en vier kinderen geven aan niet (meer) gepest te worden. Dat is een schitterend resultaat waar ik heel blij mee ben. Door de weerbaarheidstraining zijn de leerlingen zich bewuster zijn geworden van de gevolgen van pesten en dat het pestgedrag hierdoor is afgenomen. Vijf kinderen die dus voorheen wel(eens) pesten, geven nu aan niet meer te pesten. Het is knap dat ze dit hebben durven toegeven.

Zie voor de andere grafieken, de precieze resultaten en de conclusies hoofdstuk 5 en bijlage 4 en 5.

5.3 Resultaten en verslag van de enquête bij de ouders

In totaal hebben 6 ouders gereageerd op mijn online enquête (N=6). Dit komt neer op de verhouding van ongeveer 1 ouder : 2 leerlingen. Alle respondenten zijn moeders. Twee van de zes moeders geven aan dat hun kind een 5 scoort op de weerbaarheidsschaal en dus goed weerbaar is. Vier van de zes moeders vinden dat hun kind redelijk weerbaar (4 op de weerbaarheidsschaal) is geworden naar aanleiding van de weerbaarheidstraining. Dat zijn erg positieve cijfers. Omdat de ouders de enquêtes anoniem hebben ingevuld en omdat ik geen enquête gegevens heb van *alle* ouders, kan ik de gegeven cijfers niet vergelijken met de cijfers die de leerlingen zichzelf anoniem hebben gegeven.

Twee moeders geven aan dat hun zoon/ dochter minder gepest wordt. Twee andere moeders vinden dat hun kind dankzij de weerbaarheidstraining niet gepest wordt. De laatste twee moeders vinden dat de weerbaarheidstraining geen effect heeft op het gepest worden van hun kind. Op zich zijn de cijfers wel positief: het pesten is bij een deel van de leerlingen afgenomen.

De weerbaarheidstraining scoort gemiddeld een 7,5. Hieraan is af te lezen dat de moeders enthousiast zijn over de training! De ouders vinden dat de weerbaarheidstraining niet alleen leuk is, maar er ook op een goede manier voor zorgt dat kinderen hun grenzen leren aangeven en voor zichzelf moeten opkomen in geval van

gevaar. Het geeft de kinderen meer zelfvertrouwen, omdat de training hen handvatten geeft om te handelen in geval van nood. Alle moeders vinden dat hun kind dankzij de weerbaarheidstraining meer zelfvertrouwen heeft gekregen. Ook in de toekomst moet de weerbaarheidstraining volgens de moeders blijven bestaan voor de toekomstige kinderen op school.

5.4 Verslag interview IB-er/ adjunct-directrice

De weerbaarheidstraining is ongeveer 5 jaar geleden in het leven geroepen om de overstap naar het middelbaar onderwijs zo geleidelijk mogelijk te laten verlopen en om de kinderen alvast een voorproefje te geven van- en leren om te gaan met- de dingen die ze op hun pad (kunnen) krijgen. Na een paar jaar is de financiering teruggeschroefd, zodat het beschikbaar is voor een beperkt aantal scholen. Maar onze school zit er, misschien omdat het een school voor speciaal onderwijs is, altijd wel bij.

De school heeft de visie dat elk kind uniek is en een zo goed mogelijke begeleiding verdient. Het bieden van veiligheid staat voorop. Verdraagzaamheid en respect zijn hierbij van essentieel belang. Kinderen moet zich op school gehoord en gezien voelen, plezier hebben en zich met de school en de groep verbonden voelen. Op mijn praktijkschool gaan we uit van de drie basisbehoeften die ieder mens en ieder kind heeft: De behoefte aan het hebben en houden van goede relaties, de behoefte aan het ontwikkelen van autonomie en de behoefte zich competent te voelen. De weerbaarheidstraining komt in al deze basisbehoeften terug. Het stimuleert een positieve sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen. Kinderen leren hierdoor voor zichzelf op te komen en zo ontwikkelen ze autonomie. De ontwikkeling van leerlingen houdt niet op school op, maar gaat thuis door, net als de weerbaarheid. Daarom vindt de school, maar ook Sport Zeeland het belangrijk om de ouders te betrekken bij de ontwikkeling van hun zoon/ dochter, niet alleen op het gebied van vakken als rekenen, taal etc. maar ook op sociaal emotioneel gebied.

Ze is niet bekend met feitelijke resultaten van buiten de school over de weerbaarheidstraining. Binnen de school hoort ze wel van leerkrachten dat de training kinderen helpt om te 'groeien' en om steviger in hun schoenen te leren staan. De meeste bovenbouwleerlingen zitten 2 jaar of langer in de bovenbouw en doen de training dus minimaal 2x. Hierdoor helpt het kinderen die de eerste keer nog niet zo veel profijt hebben gehad van de training, de tweede keer juist wel te groeien. Als de gemeente in de toekomst van plan is om de financiering terug te schroeven, dan zou dat betekenen dat de school de weerbaarheidstraining echt niet meer kan betalen en dat er serieus gekeken moet worden of

de training nog voortgezet kan worden. Er zal dan goed gekeken moeten worden of het geld ergens anders vandaan kan komen, maar dat zal niet meevallen in tijd van (toekomstige) bezuinigingen. Gelukkig zijn de bezuinigingen van de gemeente nu, het komende schooljaar in ieder geval, nog niet aan de orde.

5.5 Opbrengst voor mijn praktijkschool

Er zijn voorheen nog geen concrete resultaten bekend van de weerbaarheidstraining. Leerkrachten hebben wel een idee dat de weerbaarheid van de leerlingen groeit door de weerbaarheidstraining te volgen en te geven. Voor het eerst is er geïnventariseerd hoe ouders, leerkrachten en leerlingen denken over de weerbaarheidstraining en wordt er gekeken naar een positieve groei van de leerlingen ten opzicht van de nulmeting.

Voor mijzelf en mijn praktijkschool zit de leerwinst in de opgedane kennis over- de effecten en de uitkomsten van de weerbaarheidstraining.

6. De toepassing van weerbaarheid

6.1 Conclusies interview IB-er/ adjunct-directrice

Dit interview heeft me geholpen om een beeld te krijgen van de visie van de school op weerbaarheid. Toen de gemeente enkele jaren geleden heeft besloten om de weerbaarheidstraining voor alle scholen op het eiland beschikbaar te maken, is mijn praktijkschool voor het eerst met de weerbaarheidstraining in aanraking gekomen. Het doel van de training is om de overstap naar het middelbaar onderwijs zo geleidelijk mogelijk te laten verlopen. Alle leerkrachten die op dat moment op mijn praktijkschool werkzaam zijn, hebben de bijbehorende cursus gevolgd. Op dit moment vergoedt de gemeente de weerbaarheidstraining aan een beperkt aantal scholen op het eiland. Door de bovenbouwleerlingen mee te laten doen aan de weerbaarheidstraining leren ze voor zichzelf op te komen en ontwikkelen ze autonomie (leer mij het zelf te doen); één van de basisvoorwaarden. De ontwikkeling van leerlingen houdt niet op als ze naar huis gaan. Thuis ontwikkelen ze zich verder, ook op sociaal-emotioneel gebied. Daarom vindt de school het belangrijk om ouders te betrekken bij de ontwikkeling van hun kind. Veel leerlingen doen de training meer dan één keer, omdat ze enkele jaren in de bovenbouw zitten. Dat is juist ook de kracht van de training: de kinderen die het eerste jaar nog weinig 'groei' vertonen, hebben nog een jaar extra om de interventies te leren. Ik denk dat ze hier gelijk in heeft.

Aanbeveling:

Samen zijn we tot de conclusie gekomen dat de visie op- en informatie over de weerbaarheidstraining nergens is opgenomen in een werkdocument of in de schoolgids. En dat terwijl de weerbaarheidstraining wel een aspect is waarop de school zich kan profileren. Dit nemen we mee voor de toekomst.

6.2 Enquête conclusies

De enquêtes hebben me geholpen om een goed beeld te krijgen van de visie op- en effecten van de weerbaarheidstraining.

6.2.1 Conclusies van de enquêtes bij collega's

Alle collega's die de enquête ingevuld hebben zijn erg enthousiast en zeer positief over de weerbaarheidstraining. Ze zijn al enkele jaren (minimaal 5 jaar) bekend met de weerbaarheidstraining. Kinderen leren om beter hun grenzen aan te geven en om voor zichzelf op te komen. Hierdoor voelen ze zich sterker in onveilige situaties; het zelfvertrouwen van de leerlingen groeit hierdoor. De

leerlingen worden zich bewust van hun eigen gedrag en dat van anderen. Hierdoor beseffen ze wat voor invloed pesten op een ander heeft. Het pesten neemt hierdoor af. Mijn collega leerkrachten benoemen dat de leerlingen zich fysiek sterker voelen. Zij vinden dat de school ervoor moet strijden als de weerbaarheidstraining in de toekomst niet meer gefinancierd wordt.

6.2.2 Conclusies van de enquêtes bij leerlingen

Om een goed beeld te krijgen heb ik een nulmeting en eindmeting gedaan. In de 0-meting heb ik de kinderen gevraagd naar hun mening over de training, maar heb ik ook gevraagd wat ze geleerd hebben van de weerbaarheidstraining. Er is een significant verschil te zien tussen de antwoorden die de leerlingen hebben gegeven bij de 0-meting en bij de eindmeting. Eerst hebben ze een verwachting bij de weerbaarheidstraining een aantal vaardigheden te gaan leren. Bij de eindmeting geven de kinderen aan deze vaardigheden nu ook te durven en soms al in het echt (niet bij een noodgeval) toe te passen. Dat is erg mooi om te lezen. Alle kinderen geven bij de eindmeting aan dat hun zelfvertrouwen gegroeid is. Ze weten beter wat ze moeten doen en zeggen in een noodgeval.

6.2.3 Conclusies van de enquêtes bij ouders

Uit de enquêtes die de ouders hebben ingevuld blijkt dat ze erg positief denken over de weerbaarheidstraining. Ze vinden de training erg belangrijk voor hun zoon/ dochter. De training mag dan ook in de toekomst niet 'wegvallen'. Allen zien dat het zelfvertrouwen van hun kind gegroeid is en dat dit te danken is aan de theorie en praktijk van de weerbaarheidstraining. Ik concludeer dat de ouders het belang van de weerbaarheidstraining inzien en groei zien bij hun zoon/ dochter dankzij de interventie van de weerbaarheidstraining.

6.3 Algemene conclusie

Door de gegevens van mijzelf en van de leerkrachten, ouders en leerlingen bij elkaar te leggen en te vergelijken kan ik mijn eerder gestelde hypothese volledig beantwoorden:

Door de aangeboden theorie en praktijk van de weerbaarheidstraining zal de mentale en fysieke weerbaarheid van de bovenbouwleerlingen (op positieve wijze) verbeteren.

Niet alleen de ouders, maar ook de leerkrachten en leerlingen beamen dat de leerlingen door het doen van fysieke oefeningen lichamelijk sterker en zekerder van zichzelf worden. Dat is dus positief! Kinderen worden zich meer bewust van hun lichaam en krijgen door de weerbaarheidstraining steeds meer controle over hun lichaam en geest. Maar ook door te

praten en situaties voor de geest te halen, worden kinderen zich steeds bewuster van hun eigen grenzen en die van anderen. Ze leren om deze grenzen op de juiste manier aan te geven en te 'verdedigen'.

Ik kan concluderen dat de aangeboden theorie en praktijk van de weerbaarheidstraining de mentale en fysieke weerbaarheid van de leerlingen heeft verbeterd en zelfs vergroot! Echter besef ik me wel dat veel leerkrachten benoemen dat de weerbaarheidstraining waarschijnlijk voor veel kinderen pas echt optimaal is nadat ze de training twee keer hebben gedaan. Dit kan ik echter niet onderzoeken, omdat dit onderzoekstraject alleen dit jaar loopt.

Heeft de weerbaarheidstraining een positief effect op de weerbaarheid van de leerlingen? Dit onderzoek is een eerste stap in het vastleggen van deze effectiviteit.

Uit literatuuronderzoek is naar voren gekomen dat leerlingen door de weerbaarheidstraining leren om hun grenzen duidelijk te maken en weten hoe ze moeten handelen als deze grenzen worden overschreden.

Het Rots en Water programma is een interventie die probeert de zelfreflectie van leerlingen te vergroten. Door bewustzijn van de eigen gevoelens worden empathische gevoelens ontwikkeld en daardoor kan externe communicatie plaatsvinden.

6.4 Wat neem ik mee voor de toekomst

Wat ik zeker wil meenemen voor de toekomst, is het doen van een onderzoek. Het is mogelijk dat in de toekomst vragen van mij of anderen (zoals ouders of collega's) me prikkelen om onderzoek naar te doen. Ik weet nu dat ik in staat ben om een onderzoek op te zetten, dit uit te voeren en hier verslag over te doen.

7. Waar ben ik trots op?

7.1 Reflectie op mijn ontwikkeling en de opbrengst voor mij als persoon

Als persoon ben ik bij dit onderzoek genoodzaakt geweest om van rol als doener (volgens de theorie van Kolb) over te stappen naar de rol van denker door middel van begripsvorming. Ik heb me verdiept in de literatuur over weerbaarheid en weerbaarheidstraining. In de gevonden literatuur heb ik veel geleerd over het belang van weerbaarheidstraining.

Door mijn rol als doener wilde ik graag aan de slag, zonder daarvoor eerst de nodige theorie en achtergrond informatie gelezen te hebben. Bij mijn onderzoek ben ik, naar mijn gevoel, erg lang bezig geweest om de theorie vorm te geven. De rol van denker heb ik pas echt ingenomen op het moment dat ik ben begonnen met het schrijven van mijn onderzoeksverslag.

Met dit onderzoek heb ik de verschillende leerstijlen van Kolb allemaal doorlopen. Ik heb van mijzelf geleerd dat ik ook de rol van denker goed kan invullen. Het is goed om na te denken over mijn handelen.

7.2 De toekomst

Onderzoeken of de weerbaarheidstraining daadwerkelijk een positief effect heeft op de leerlingen van de bovenbouw die de training hebben gevolgd is voor mij de belangrijkste reden om dit onderzoek op te zetten. De gemeente maakt het mogelijk dat er weerbaarheidstrainingen gegeven worden op scholen van het eiland. Deze trainingen hebben als doel om de overgang van de (speciale) basisschool naar de middelbare school gemakkelijker te laten verlopen. Maar zorgt de weerbaarheidstraining hier ook voor? Het antwoord hierop is ja!

Doordat ik inzicht heb gekregen in de inhoud van- en theorieën achter de weerbaarheidstraining heb ik handvatten gekregen om te de effectiviteit van de weerbaarheidstraining te kunnen onderzoeken. Dit onderzoek toont aan dat de leerlingen volgens ouders, leerkrachten en zichzelf inderdaad weerbaarder geworden zijn. Ik heb deelgenomen aan de ervaringen van leerlingen en leerkrachten. Ik ben van mening dat dit onderzoeksverdrag heeft bijgedragen aan een stukje bewustwording van de effecten van de weerbaarheid bij kinderen.

7.3 Waar ben ik trots op?

Bij dit onderzoek zijn weinig wetenschappelijke gegevens bekend over de effecten van de weerbaarheidstraining. Toch is het me gelukt om hier degelijk onderzoek naar te doen en om een positief effect aan te tonen bij de leerlingen van mijn praktijkschool. Mocht de gemeente in de toekomst toch van plan zijn om de weerbaarheidstraining niet meer te financieren, dan heeft mijn praktijkschool een 'stok achter de deur' in de vorm van dit meesterstuk.

8. Samenvatting

Begin dit schooljaar heb ik via een voorlichtingsavond voor ouders kennis gemaakt met het fenomeen weerbaarheidstraining. Het onderwerp voor mijn meesterstuk is geboren! Ik besef me dat ik nog maar weinig afweet van weerbaarheid. Hoe meet ik de effectiviteit van een interventie die niet door mijzelf gegeven wordt? Dit heb ik onderzocht:

Ik onderzoek de weerbaarheidstraining bij leerlingen van 10 tot 13 jaar van mijn praktijkschool, omdat ik wil weten of de aangeboden interventie een (positief) effect heeft, teneinde weerbare leerlingen creëert.

Ik heb gekozen voor een combinatie van een experimenteel- en survey onderzoek waarin de onderwerpen weerbaarheid, zelfvertrouwen, weerbaarheidstraining, plagen en pesten naar voren komen en onderzocht worden. In dit onderzoek wordt onder andere beschreven wat weerbaarheid inhoudt en hoe dit verbeterd kan worden, wat zelfvertrouwen is en hoe dit vergroot kan worden en wat het verschil is tussen plagen en pesten.

Ik heb gebruik gemaakt van diverse gegevensbronnen zoals leerkrachten, de adjunct-directrice/ IB-er, ouders, leerlingen en veel verschillende literaire bronnen. Tijdens dit onderzoek heb ik de effectiviteit van de interventie weerbaarheidstraining onderzocht. Dit heeft geresulteerd in een duidelijke conclusie omtrent de effectiviteit.

Heeft de weerbaarheidstraining een positief effect op de leerlingen in de bovenbouw van het mijn praktijkschool? Uit de gegevens van de diverse onderzochte bronnen blijkt van wel! Uit de collega enquête blijkt dat ze vinden dat het pestgedrag door de weerbaarheidstraining afneemt en dat het zelfvertrouwen van de kinderen groeit. Uit de leerling enquête blijkt dat de kinderen door de weerbaarheidstraining gegroeid zijn: Ze weten hoe ze hun grenzen moeten aangeven, wat ze moeten doen in geval van nood en hebben veel meer zelfvertrouwen gekregen. Alle kinderen zijn bij de eindmeting t.o.v. de nulmeting op de weerbaarheidsschaal gegroeid. Ook de ouders merken verschillen door de weerbaarheidstraining. Hun kinderen worden minder of niet (meer) gepest en hebben een flinke 'boost' in hun zelfvertrouwen gekregen. Dit onderzoek heeft me zich gegeven op het positieve effect van de weerbaarheidstraining op de bovenbouwleerlingen van mijn praktijkschool.

9. Literatuurlijst

“Goede literatuur bezit het vermogen ons met andermans ogen te laten zien.”

Gerrit Komrij (2008)

Boeken

Adriaenssens, P. (1997). *Mijn kind is bang [en ik ook] – opvoeden tot weerbaarheid*, Lannoo, Tielt

Cautaert, S., Dupont, V. & Ideler, I. (2001). *Weerbaarheid van jongeren, een denk- en doeboek*. Leuven-Apeldoorn: Garant.

Harink, F. (2010). *Basisprincipes praktijkonderzoekboek*. Uitgeverij Maklu

Jeninga, J.(2007). *Professioneel omgaan met gedragsproblemen*. HB Uitgevers, Baarn.

Kool, J. (2001). *Ho, tot hier en niet verder*. Leuven: Acco.

Looy, F. & Houterman, K. (2003). *Gezond gedrag in de basisschool*. Wolters Noordhoff, Groningen

Pameijer, N. & Beukering, T., van den (2006). *Handelingsgericht werken. Een handreiking voor de interne begeleider*. Leuven/Apeldoorn: Acco

Sport Zeeland, (2009). *Handleiding: Informatie voor leerkrachten*. Middelburg: Actie Punt.

Sport Zeeland, (2010). *Informatie ouderavond*. Middelburg: Actie Punt.

Ykema, F. (2002). *Basisboek rots & water: een psychofysieke training*. Amsterdam: SWP.

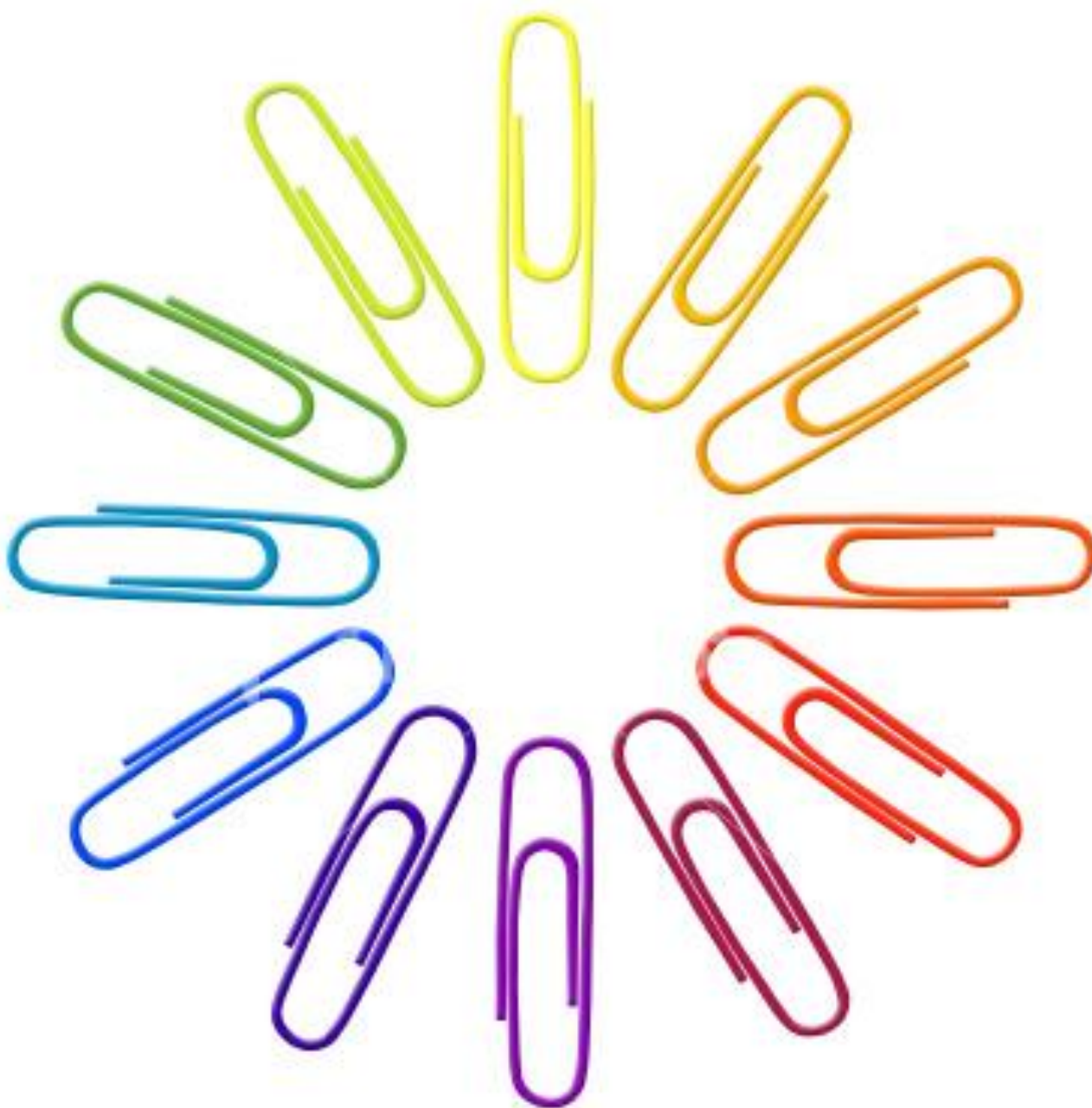
Internetsites

■ Andriessen, D. (2008). *Ontwerpgericht onderzoek in opmars*. Geraadpleegd 07-12-2010, via <http://www.scienceguide.nl/article.asp?articleid=105643>

■ Muris, P.,(2007) *Normal and abnormal fear and anxiety in children and adolescents*, Elsevier. geraadpleegd op 14-05-2011 via

- http://books.google.nl/books?id=1McHvoBx3h8C&printsec=frontcover&dq=fear,+children&hl=nl&ei=EeTOTc_mMcHoOfuLgfcM&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q=fear&f=false
-  <http://www.zorgwelzijn.nl/web/Actueel/Nieuws/Drie-vragen-aan-Leyla-inibulak-Jongeren-maken-betere-keuzes-door-weerbaarheidstraining.htm> geraadpleegd op 08-12-2010
-  http://www.inbeeldmagazine.nl/Downloads/NIET_LANGER_DE_PISPAAL_VAN_DE_KLAS_ZIJN.pdf geraadpleegd op 08-12-2010
-  <http://www.weerbaarheid.nu/doc/65400053PLU%20A5%20weerbaarheid.pdf> geraadpleegd op 03-01-2011
-  <http://www.weerbaarheid.nu/weerbaarheid/watishet> geraadpleegd op 05-01-2011
-  <http://www.nji.nl/publicaties/JongerenMediaEnSeksualiteit.pdf> geraadpleegd op 18-01-2011
-  <http://www.huiselijkgeweld.nl/doc/krant/krant4-2006.pdf> geraadpleegd op 20-02-2011
-  <http://www.energy-motion.nl/weerbaarheid.html> geraadpleegd op 02-03-2011
-  <http://zelfvertrouwen.nl/page.php?page=170> geraadpleegd op 19-03-2011
-  <http://www.sociaalemotioneel.nl/werkenaan/00005/00008/> geraadpleegd op 21-03-2011
-  <http://www.leraar24.nl/dossier/2277> geraadpleegd op 28-03-2011
-  http://www.leren.nl/rubriek/persoonlijke_vaardigheden/lastige_mensen/ geraadpleegd op 03-04-2011
-  http://speciaalonderwijs.kennisnet.nl/wat_is/welke_leerlingen_geraadpleegd_op_15-04-2011 geraadpleegd op 22-04-2011
-  <http://www.energy-motion.nl/weerbaarheid.html> geraadpleegd op 26-04-2011
-  www.webserver.kempel.nl/Kennisobjecten/KO-DS-Onderzoekinstrumenten_v2/theorie-1.html geraadpleegd op 09-05-2011
-  <http://nos.nl/artikel/84982-jongeren-weerbaar-maken-tegen-seksualisering.html> geraadpleegd op 11-05-2011

10. Bijlagen



Bijlage 1 - Collega-enquête

Beste collega's,

Zoals jullie al wel weten, ben ik druk bezig met de afronding van mijn meesterstuk (=scriptie) over de weerbaarheidstraining die de orka's de afgelopen maanden hebben gevolgd.

Ik wil je vragen of je voor mij de online enquête over de weerbaarheidstraining wilt invullen. Het invullen van de enquête neemt maar enkele minuten in beslag.

Als je op onderstaande link klikt, kun je de enquête invullen.

<https://spreadsheets.google.com/embeddedform?formkey=dEdFYVV2ZFNnb29EdEgyb1FrQ0xWSmc6MQ>

Wil je alsjeblieft de vereiste vragen (met een sterretje) invullen, anders kun je de enquête niet voltooien.

Alvast hartelijk dank voor het invullen! Als er problemen zijn met invullen, dan hoor ik het graag.

Hartelijke groeten,

Djuna

[Kruis aan welke aspecten je het belangrijkst vindt.](#)

1. Ik merk dat leerlingen dankzij de weerbaarheidstraining.....

- ☐ makkelijker zeggen wat ze vinden
- ☐ zich beter lichamelijk kunnen verdedigen
- ☐ anders/ beter omgaan met hun boosheid
- ☐ anders/ beter omgaan met de boosheid van anderen
- ☐ zich veiliger voelen
- ☐ minder bang zijn om uitgescholden te worden
- ☐ Minder bang zijn om bestolen te worden
- ☐ Minder bang zijn om lastig gevallen te worden
- ☐ Minder bang zijn om bedreigd te worden
- ☐ Anderen op hun gedrag aan durven te spreken
- ☐ Anderen durven voorbij te gaan, zonder om te lopen
- ☐ zich sterker voelen in onveilige situaties
- ☐ Onveilige situaties beter herkennen
- ☐ meer zelfvertrouwen krijgen
- ☐ hun grenzen beter aan kunnen geven
- ☐ ik merk geen effect van de training
- ☐ iets anders, namelijk.....

Kruis aan als van toepassing is.

2. Ik denk als volgt over de weerbaarheidstraining:

- ☐ Zeer positief
- ☐ Positief
- ☐ Neutraal
- ☐ Matig
- ☐ Slecht

Vul in.

3. Ik heb al ... jaar ervaring met de weerbaarheidstraining

Omcirkel het antwoord dat van toepassing is.

4. Door de weerbaarheidstraining wordt er:

- ☐ Meer gepest
- ☐ Iets minder gepest
- ☐ Minder gepest
- ☐ Niet meer gepest
- ☐ Niet gepest
- ☐ Ik merk geen verschil

Omcirkel het antwoord dat van toepassing is en vul aan.

5. Er bestaat een kans dat de weerbaarheidstraining in de toekomst niet meer (door de school/ gemeente) gefinancierd wordt en dat de leerlingen dus geen weerbaarheidstraining meer krijgen. *Wat vind je hiervan?*

Daar ben ik het **wel/ niet** mee eens omdat.....

6. Wil je kort vertellen wat er volgens jou eventueel beter kan bij de weerbaarheidstraining:

.....

7. Wil je kort vertellen waarover je bij de weerbaarheidstraining tevreden/ enthousiast bent:

.....

[Omcirkel en vul aan.](#)

8. De weerbaarheidstraining heeft wel/ niet een positief effect op de leerlingen.

Omdat

[Vul in, indien nodig.](#)

9. Wat wil je nog kwijt over de weerbaarheidstraining?

.....
.....

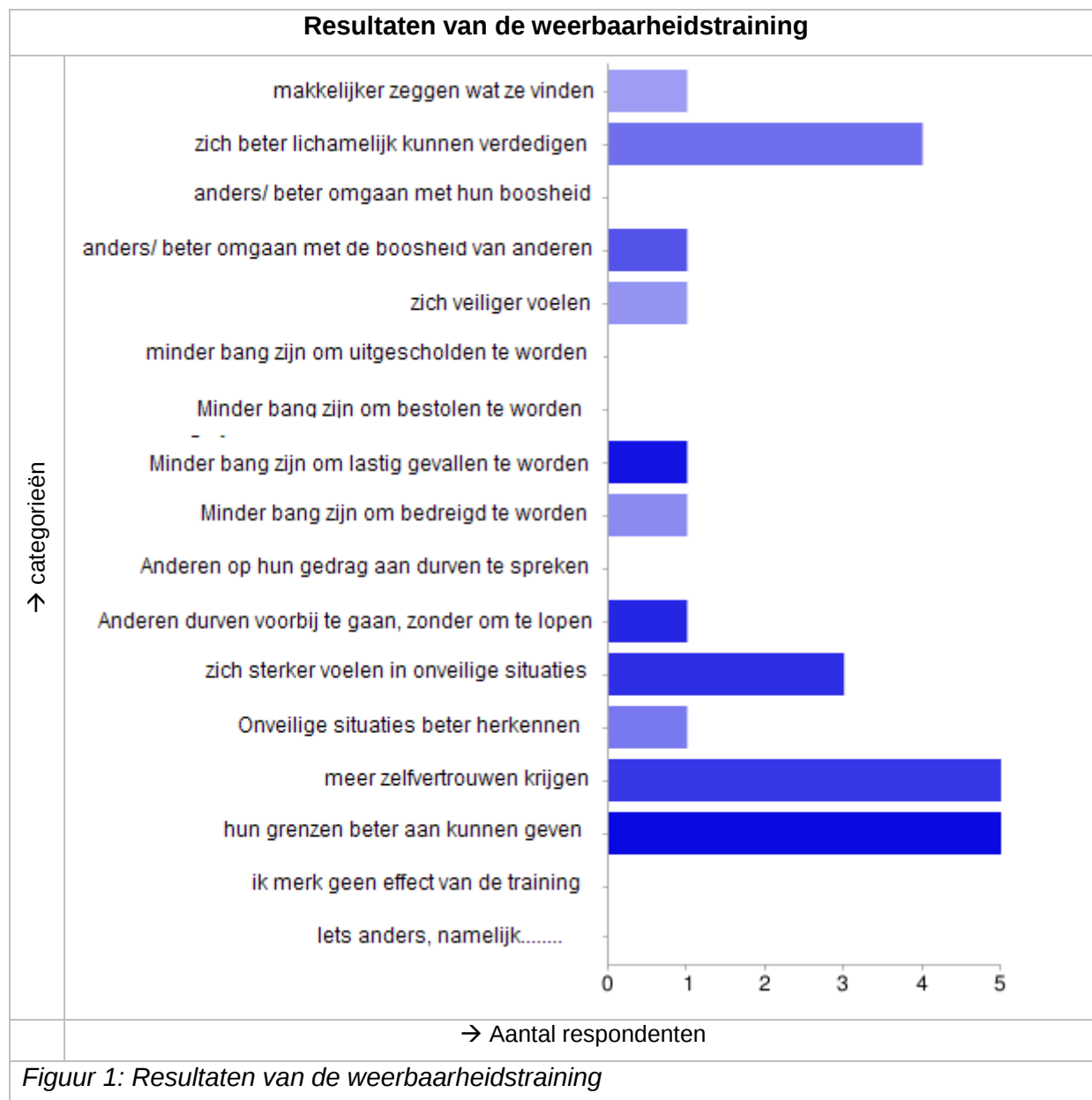
Alles wat je opschrijft wordt anoniem verwerkt.

Bedankt voor het invullen van deze vragenlijst!

Groeten, Djuna

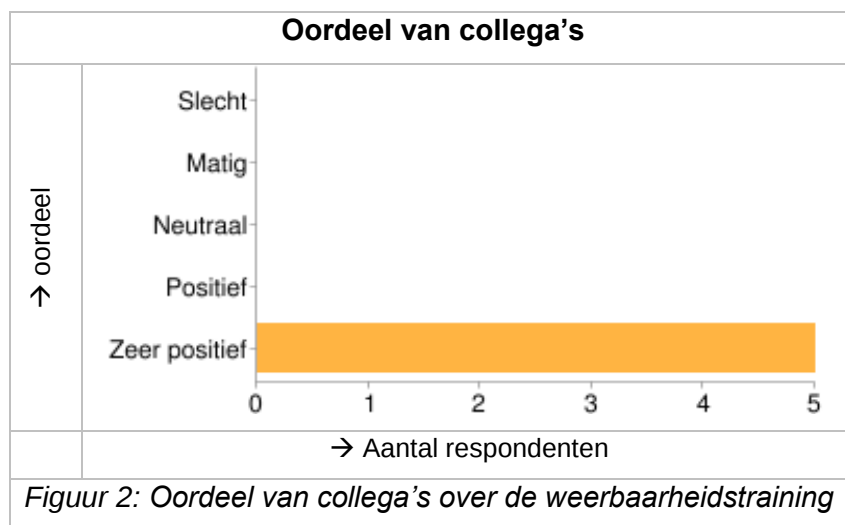
Bijlage 2 - Resultaten van de collega enquête

Vraag 1: Ik merk dat leerlingen dankzij de weerbaarheidstraining.....



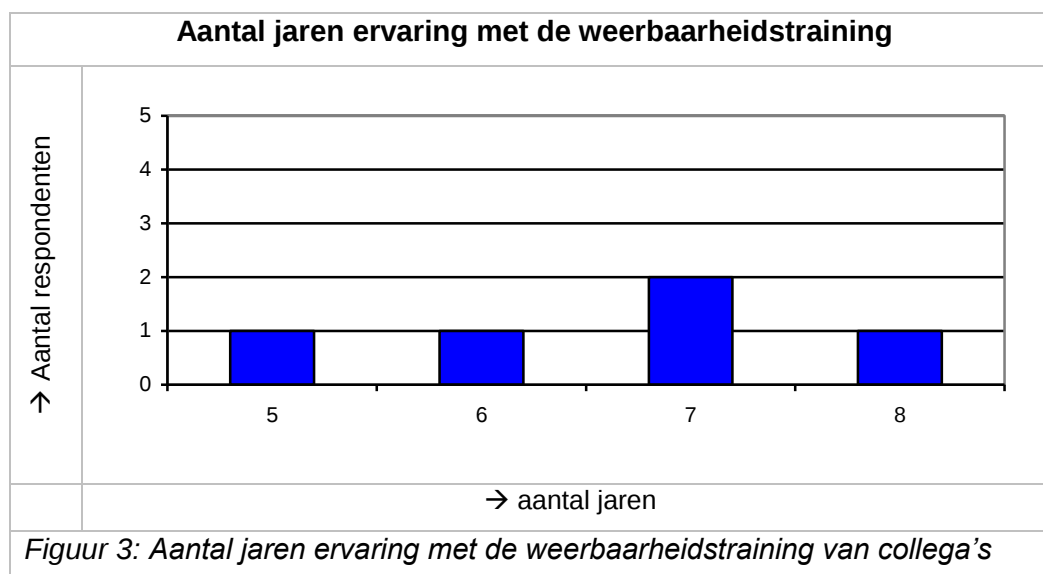
Alle collega's zijn het met elkaar eens dat kinderen leren om hun grenzen beter aan te geven en dat ze meer zelfvertrouwen door de training krijgen. Door te praten en te oefenen voelen ze zich ook sterker in onveilige situaties en weten ze hoe ze zich fysiek moeten verdedigen in geval van nood.

Vraag 2: Ik denk als volgt over de weerbaarheidstraining:



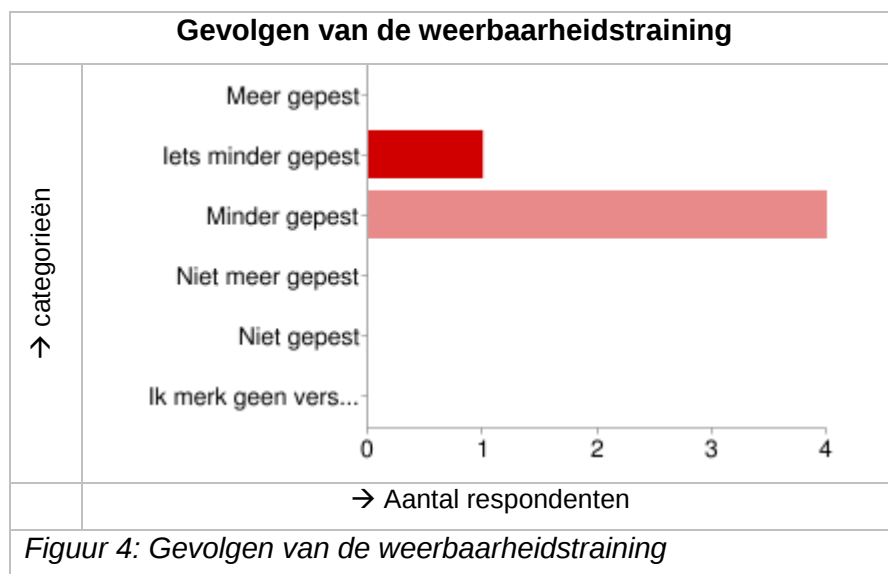
Alle leerkrachten denken zeer positief over de weerbaarheidstraining.

Vraag 3: Ik heb al ... jaar ervaring met de weerbaarheidstraining.



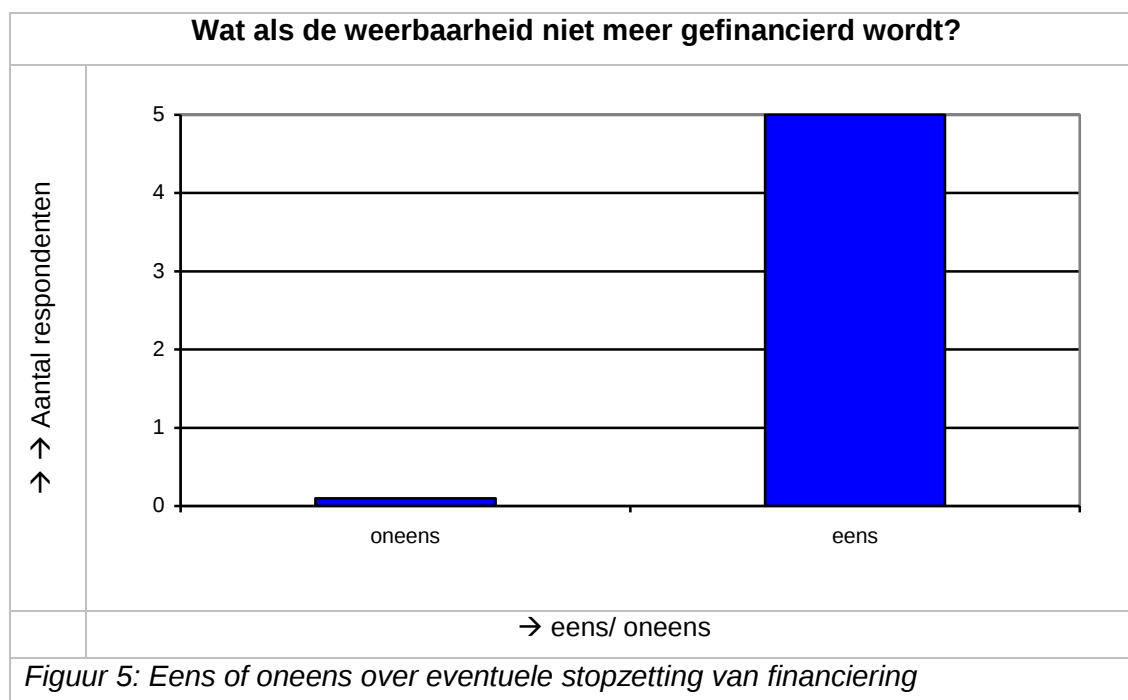
Het aantal jaren dat de leerkrachten ervaring hebben met de weerbaarheidstraining is nogal wisselend, van 5 tot 8 jaar. Gemiddeld hebben de leerkrachten 6,5 jaar ervaring met de weerbaarheidstraining.

Vraag 4: Door de weerbaarheidstraining wordt er.....



Uit figuur is duidelijk af te leiden dat de collega's vinden dat het pesten in de groep verminderd is.

Vraag 5: Als de weerbaarheidstraining in de toekomst niet meer (door de school/ gemeente) bekostigd kan worden, zullen de leerlingen waarschijnlijk geen weerbaarheidstraining meer krijgen. Ben je het hier eens/ oneens mee?



Uit bovenstaande figuur is duidelijk af te leiden dat alle leerkrachten vinden dat de weerbaarheidstraining niet mag ophouden.

Vraag 6: Wil je kort vertellen wat er volgens jou eventueel beter kan bij de weerbaarheidstraining.

- Door elk jaar een cursus te geven, worden de vaardigheden beter ingeslepen. De gemeente wil nu zo gaan bezuinigen dat elke groep maar 1 maal de cursus krijgt. Daarom wordt er aan de leerkrachten gevraagd, zelf de cursus te gaan volgen zodat je ook zelf de cursus kan geven!! En vooral toepassen in het dagelijkse school gebeuren. Het fijnste is het als de cursus door 2 mensen gegeven wordt. Nu ben ik zelf de tweede persoon en vooral verantwoordelijk voor het theoriegedeelte. Dat kost natuurlijk aanmerkelijk minder geld!
- Niets.
- Zorg altijd voor samenwerking tussen leerkracht en trainer, zoals dat nu bij ons gebeurt. Ik denk dat de wijze waarop er bij ons uitvoering aan wordt gegeven een goede werkwijze is. Ik zou niet weten wat er beter zou kunnen.
- Ik ben tevreden.
- Ik zou het niet weten.

De gemeente is in de toekomst van plan om te gaan bezuinigen, zodat in de toekomst een groep maar 1x de training kan doen. Daarom worden leerkrachten gevraagd om de cursus te gaan doen. Toch wordt het als prettig ervaren dat de ene leerkracht de theorie en de andere de praktijk geeft. Zo is er samenwerking tussen de leerkracht en trainer. Dit is een goede werkwijze. De andere leerkrachten zijn tevreden over de gang van zaken zoals deze nu is.

Vraag 7: Wil je kort vertellen waarover je bij de weerbaarheidstraining tevreden/ enthousiast bent.

- Ik werk al jaren in de bovenbouw met Sport Zeeland samen en heb bij veel leerlingen echt een grote vooruitgang gezien, vooral in het zelfvertrouwen. Daarbij is het wel nodig dat er ook in de klas veel aandacht aan besteed wordt! Ook het bespreken van moeilijke onderwerpen zoals bijvoorbeeld seksuele aanrakingen vindt meestal wat gemakkelijker met een eigen leerkracht plaats.
- Financiering door gemeente. Samenwerking trainer/leerkracht. Mogelijkheid van deelname ook voor 2e keer voor onze leerlingen. Combinatie van theorie en praktijk.
- Kinderen leren om voor zichzelf op te komen en om in hun kracht te staan. Dit geeft ze flink wat zelfvertrouwen.
- Kinderen leren om zich fysiek te verdedigen en om uit allerlei grepen te ontsnappen.
- De kinderen vinden het erg leuk om bij de laatste lessen een plankje door te slaan.

Dit geeft hen een enorme kick en dit is een boost voor hun zelfvertrouwen.

Dankzij financiering van de gemeente is het mogelijk dat er op onze school weerbaarheidstraining gegeven wordt. Door samenwerking van leerkracht en trainer is er een combinatie van theorie en praktijk. Kinderen leren om fysiek en verbaal voor zichzelf op te komen, maar ze vinden de training ook gewoon erg leuk. Door te leren in hun kracht te staan groeit het zelfvertrouwen bij de leerlingen.

Vraag 8: De weerbaarheidstraining heeft wel/ niet een positief effect op de leerlingen

Omdat.....

- Wel een positief effect. De leerlingen leren beter voor zich zelf opkomen en durven dat ook te uiten. Dit jaar was de band met de docente van een andere aard als de vorige jaren. Zij was veel meer toegespitst op de echte verdedigingshoudingen, terwijl alle voorgaande leerkrachten vooral over de eigen houding en balans in zijn geheel spraken. Toch hebben ze er zeker veel van geleerd.
- Wel een positief effect. Zelfvertrouwen krijgt een "boost". Fysieke weerbaarheid wordt ook echt getraind.
- Wel! Door de training verbeteren kinderen hun zelfbeeld en gaan ze positiever over zichzelf denken.
- Wel! Kinderen voelen zich weerbaarder waardoor het zelfbeeld verbetert.
- Positief! Kinderen leren om hun grenzen beter aan te geven en hiervoor op te komen en om de grenzen bij anderen te verkennen en hier rekening mee te houden.

Alle collega's zijn positief over de weerbaarheidstraining en over het effect op de leerlingen. Door weerbaarder te worden verandert en verbetert het zelfbeeld. Hierdoor groeit het zelfvertrouwen van de leerlingen. Kinderen leren ook hun grenzen aan te geven en om te handelen als deze overschreden worden in geval van nood.

Vraag 9: Wat wil je nog kwijt over de weerbaarheidstraining?

- Goede zaak en moeten we voor "strijden" dit te blijven behouden voor de leerlingen van de bovenbouw.
- Ook volgend jaar mogen wij gelukkig weer mee doen. Elke klas zou eigenlijk de kans moeten krijgen om er aan mee te doen. Misschien toch in de toekomst een eigen leerkracht de cursus laten volgen en bijvoorbeeld tijdens de gymles laten geven.
- Niets.
- De weerbaarheidstraining moet behouden worden voor onze school

 Alles is al gezegd.

Alle vijf leerkrachten vinden dat de weerbaarheidstraining 'behouden moet worden' en een waardevolle aanwinst is voor de school.

Bijlage 3 - Leerling-enquête: 0-meting

De enquête is anoniem, dus je hoeft geen naam in te vullen. Wel wil ik je vragen om eerlijk antwoord te geven op de vragen. Bij deze enquête is er geen goed of fout antwoord.

Omcirkel het juiste antwoord.

1. Ik ben een **jongen/ meisje**.
2. Ik doe dit jaar voor de **eerste/ tweede/ derde** keer mee met de weerbaarheidstraining.

Voor de training

Omcirkel ja of nee of vul aan.

3. Wat verwacht je de weerbaarheidstraining?

Ik verwacht:

- | | |
|---|---------|
| ☐ Makkelijker te leren <u>zeggen wat ik denk of vind</u> | Ja/ nee |
| ☐ <u>Meer zelfvertrouwen</u> te krijgen | Ja/ nee |
| ☐ me beter <u>lichamelijk</u> te kunnen <u>verdedigen</u> | Ja/ nee |
| ☐ dat ik leer anders om te gaan met <u>mijs boosheid</u> | Ja/ nee |
| ☐ dat ik leer anders om te gaan met de <u>boosheid van anderen</u> | Ja/ nee |
| ☐ dat ik me er <u>veiliger</u> door voel | Ja/ nee |
| ☐ me <u>sterker te voelen</u> in onveilige situaties | Ja/ nee |
| ☐ minder bang te zijn om <u>uitgescholden</u> te worden | Ja/ nee |
| ☐ minder bang te zijn dat ik <u>bestolen</u> word | Ja/ nee |
| ☐ minder bang te zijn om <u>lastig gevallen</u> te worden | Ja/ nee |
| ☐ minder bang te zijn om <u>bedreigd</u> te worden | Ja/ nee |
| ☐ anderen op <u>hun gedrag</u> aan te durven spreken | Ja/ nee |
| ☐ <u>anderen voorbij</u> te durven gaan, zonder om te lopen | Ja/ nee |
| ☐ <u>onveilige situaties</u> beter te herkennen | Ja/ nee |
| ☐ ik weet niet wat ik aan de training zal hebben | Ja/ nee |
| ☐ iets anders, namelijk..... | |
| | |

iets anders, namelijk.....

Vul een cijfer tussen de 1 en 7 in.

4. Ik geef mijn weerbaarheid op dit moment het cijfer?

Kies uit:

1= totaal niet weerbaar

Je weet niet hoe je een plek in de groep moet veroveren, je durft niet voor jezelf op te komen en je trekt jezelf vaak terug.
Je hebt geen zelfvertrouwen

<i>2 = niet zo erg weerbaar</i>	Je hebt moeite om een plekje in de groep te veroveren, je hebt vaak hulp nodig, je trekt je terug als het moeilijk wordt. Je komt slecht voor jezelf op en hebt weinig zelfvertrouwen.
<i>3 = een beetje weerbaar</i>	Je kunt een plekje in de groep veroveren als je gesteund of gevraagd wordt. Je vindt het moeilijk om voor jezelf op te komen, maar probeert het wel en bent er trots op als het lukt.
<i>4 = redelijk weerbaar</i>	Je kunt aansluiting vinden bij vriend(in)en, maar twijfelt soms nog aan wat je kunt. Je hebt soms steun nodig om voor jezelf op te komen.
<i>5 = goed weerbaar</i>	Je hebt voldoende zelfvertrouwen, legt gemakkelijk contact en hebt een prettige uitstraling. Je durft voor jezelf op te komen.
<i>6 = bijzonder weerbaar</i>	Je bent erg bepalend, bent vol zelfvertrouwen, maar kan overheersend overkomen.
<i>7 = te weerbaar</i>	Je bent te overheersend en houdt geen rekening met wensen en gevoelens van anderen.

Alles wat je opschrijft wordt anoniem verwerkt.

Bedankt voor het invullen van deze vragenlijst!

Groetjes juf Djuna

Bijlage 4 - Resultaten van de nulmeting bij leerlingen

Vraag 1: Ik ben een jongen/ meisje

Aantal jongens: 7

Aantal meisjes: 6 +

Totaal N=13

Vraag 2: Ik doe dit jaar voor de eerst/ tweede/ derde keer mee met de weerbaarheidstraining.

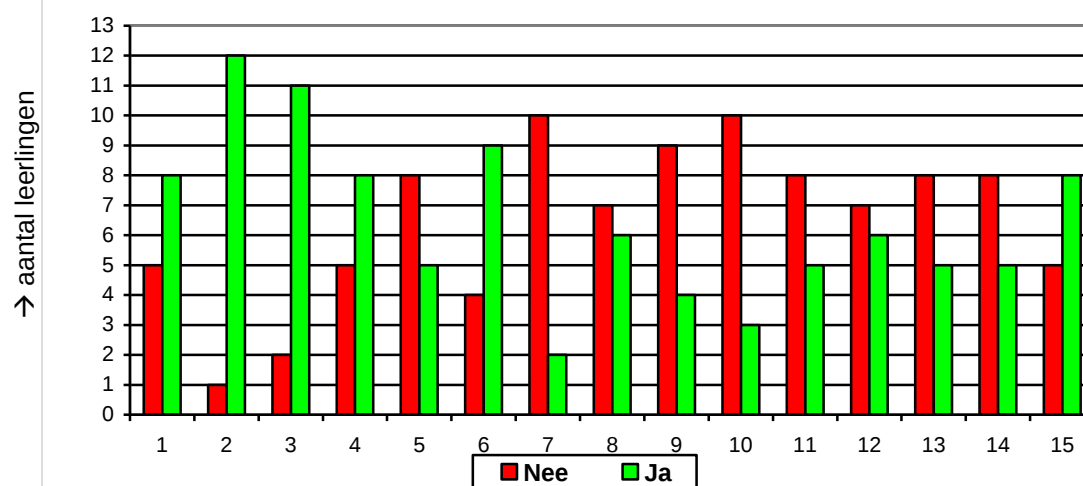
Aantal leerlingen dat voor de 1^e keer met de weerbaarheidstraining meedeed: 8

Aantal leerlingen dat voor de 2^e keer met de weerbaarheidstraining meedeed: 5

Aantal leerlingen dat voor de 3^e keer met de weerbaarheidstraining meedeed: 0

Vraag 3: Ik verwacht door de weerbaarheidstraining

De verwachting van de leerlingen van de weerbaarheidstraining bij 0-meting



→ de stellingen waarop ja/nee geantwoord kan worden

De genummerde stellingen: Ik verwacht door de weerbaarheidstraining

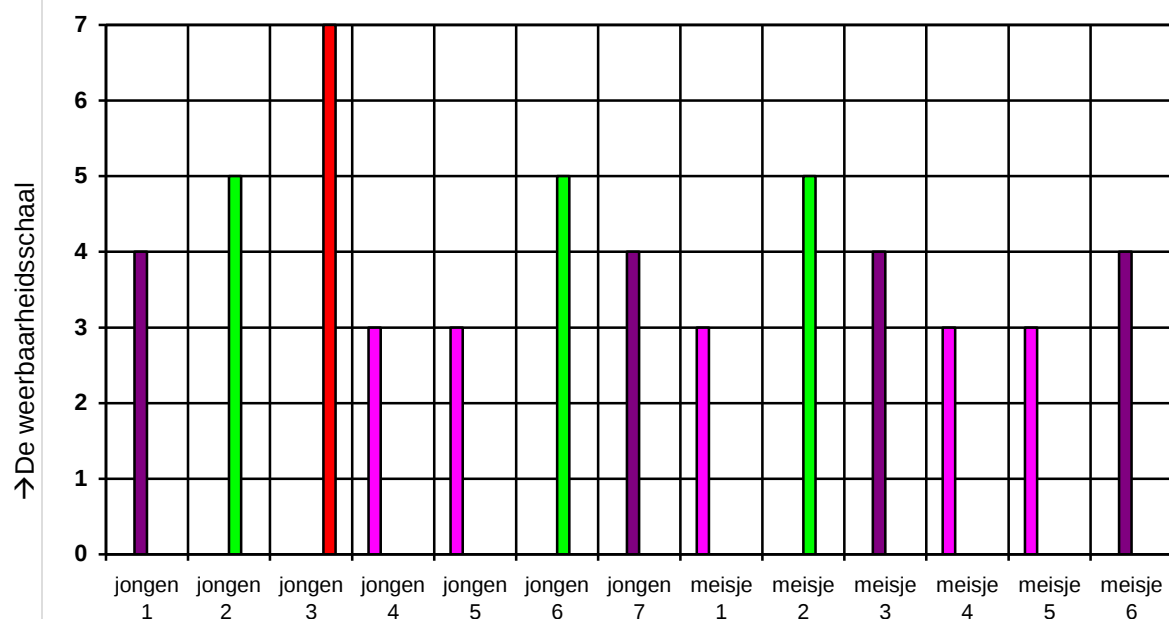
1. makkelijker te leren zeggen wat ik denk of vind
2. meer zelfvertrouwen te krijgen
3. me beter lichamelijk te kunnen verdedigen
4. dat ik leer anders om te gaan met mijn boosheid
5. dat ik leer anders om te gaan met de boosheid van anderen
6. dat ik me er veiliger door voel
7. onveilige situaties beter te herkennen
8. me sterker te voelen in onveilige situaties
9. minder bang te zijn om uitgescholden te worden
10. minder bang te zijn dat ik bestolen word
11. minder bang te zijn om lastig gevallen te worden
12. minder bang te zijn om bedreigd te worden
13. anderen op hun gedrag aan te durven spreken
14. anderen voorbij te durven gaan, zonder om te lopen
15. ik weet niet wat ik aan de training zal hebben

Figuur 6: Verwachtingen van leerlingen van de weerbaarheidstraining

Uit de grafiek is af te leiden dat de leerlingen hoge verwachtingen hebben van de weerbaarheidstraining. Veel leerlingen verwachten om veel zelfvertrouwen te krijgen door de training. Toch weet het overgrote deel; 8 leerlingen, nog niet wat ze kunnen verwachten van de training. Dit komt overeen met het aantal leerlingen dat de training voor het eerst doet.

Vraag 4: Ik geef mijn weerbaarheid het cijfer

Eigen cijfer van de leerlingen op de weerbaarheidsschaal bij 0-meting



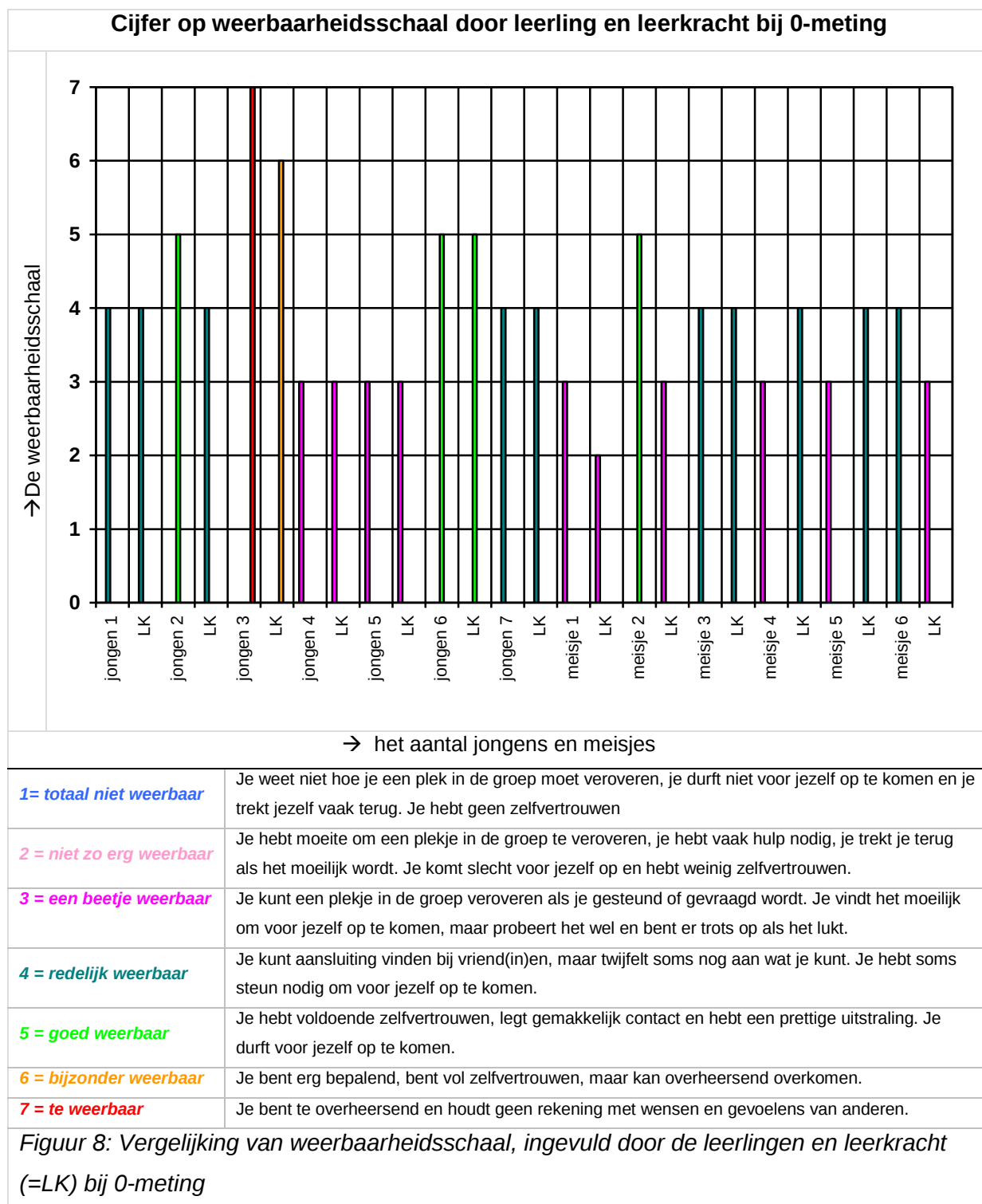
→ het aantal jongens en meisjes

1 = totaal niet weerbaar	Je weet niet hoe je een plek in de groep moet veroveren, je durft niet voor jezelf op te komen en je trekt jezelf vaak terug. Je hebt geen zelfvertrouwen
2 = niet zo erg weerbaar	Je hebt moeite om een plekje in de groep te veroveren, je hebt vaak hulp nodig, je trekt je terug als het moeilijk wordt. Je komt slecht voor jezelf op en hebt weinig zelfvertrouwen.
3 = een beetje weerbaar	Je kunt een plekje in de groep veroveren als je gesteund of gevraagd wordt. Je vindt het moeilijk om voor jezelf op te komen, maar probeert het wel en bent er trots op als het lukt.
4 = redelijk weerbaar	Je kunt aansluiting vinden bij vriend(in)en, maar twijfelt soms nog aan wat je kunt. Je hebt soms steun nodig om voor jezelf op te komen.
5 = goed weerbaar	Je hebt voldoende zelfvertrouwen, legt gemakkelijk contact en hebt een prettige uitstraling. Je durft voor jezelf op te komen.
6 = bijzonder weerbaar	Je bent erg bepalend, bent vol zelfvertrouwen, maar kan overheersend overkomen.
7 = te weerbaar	Je bent te overheersend en houdt geen rekening met wensen en gevoelens van anderen.

Figuur 7: Weerbaarheidsschaal ingevuld door de leerlingen bij 0-meting

Opvallend is dat er 1 leerling is die zichzelf 'te weerbaar' vindt. De andere leerlingen vinden zich 'een beetje weerbaar', 'redelijk weerbaar' of 'goed weerbaar'. Opvallend vind ik dat

vooral de jongens zichzelf hoog inschatten en de meisjes juist lager. Ik denk dat de meisjes een reëler beeld van zichzelf hebben dan de jongens. Dit is ook goed te zien in de volgende grafiek (figuur 8) waarin in de scores op de weerbaarheidsschaal van de leerlingen vergelijk met de scores die ik hen heb gegeven voordat de weerbaarheidstraining is begonnen.



Niet alleen de leerlingen hebben de weerbaarheidsschaal ingevuld. Ikzelf (=LK) heb dat ook gedaan. In figuur 3 op de vorige blz. staan de gegevens van de leerlingen zelf en is te zien hoe ik hen heb ingeschaald. Opvallend is dat veel leerlingen, vooral de jongens, zichzelf 'hoger inschatten' op de weerbaarheidsschaal, dan dat ik doe. Ik ben benieuwd of dit bij de eindmeting ook het geval is en of de leerlingen echt gegroeid zijn.

Bijlage 5 - Leerling-enquête: eindmeting

Omcirkel het juiste antwoord.

1. Ik ben een **jongen/ meisje**.
2. Ik doe dit jaar voor de **eerste/ tweede/ derde** keer mee met de weerbaarheidstraining.

Tijdens de training

Omcirkel ja of nee en vul aan.

3. Ik heb de kracht van mijn stem al eens in een situatie buiten de training gebruikt.

Nee/ Ja . Tijdens

Omcirkel ja of nee en vul aan.

4. Sommige mensen reageren vaker als rots, anderen vaker als water.

Ik gebruik vaker **rots / water** omdat.....

.....

.....

Na de training

5. Omcirkel telkens ja of nee.

- De training sloot goed aan bij mijn vragen en/of problemen Ja/ nee
- De training hield voldoende rekening met mij (niet aanraken enz.) Ja/ nee
- De training was wat ik ervan verwacht had Ja/ nee

6. Omcirkel het juiste antwoord voor jou.

De weerbaarheidstraining heeft er voor gezorgd dat ik **meer/ minder / niet (meer)** gepest word.

7. Omcirkel het juiste antwoord voor jou.

De weerbaarheidstraining heeft er voor gezorgd dat ik **nog steeds/ niet/ niet meer** pest.

Vul in.

8. **Probeer in 1 of 2 zinnen op te schrijven wat je van de training hebt geleerd.**

.....

.....

Vul een cijfer in tussen de 1 en de 10.

9. Ik geef het rapportcijfer voor de weerbaarheidstraining.

(1 = heel slecht, 10 = heel goed)

Omcirkel ja of nee en vul aan.

10. Pas je de dingen die je hebt geleerd ook in het echt toe?

- **Ja.** Wat dan?

.....

- **Nee.** Waarom pas je de dingen niet toe?

.....

Omcirkel ja of nee. Vul de zin aan als je voor JA hebt gekozen.

11. Zijn er onderwerpen die je graag had willen bespreken/oefenen tijdens de trainingen maar die niet aan bod gekomen zijn? Heb je onderwerpen gemist?

- **Ja,** ik heb de volgende onderwerpen gemist:

.....

- **Nee,** alles werd voldoende besproken.

Omcirkel telkens ja of nee.

12. Dankzij de weerbaarheidstraining...

- | | |
|--|---------|
| ☐ durf ik makkelijker te zeggen wat ik denk of vind | ja/ nee |
| ☐ heb ik meer zelfvertrouwen gekregen | ja/ nee |
| ☐ kan ik me beter lichamelijk verdedigen | ja/ nee |
| ☐ kan ik anders/beter omgaan met mijn boosheid | ja/ nee |
| ☐ kan ik beter omgaan met de boosheid van anderen | ja/ nee |
| ☐ voel ik me veiliger | ja/ nee |
| ☐ herken ik onveilige situaties beter | ja/ nee |
| ☐ voel ik me sterker in onveilige situaties | ja/ nee |
| ☐ ben ik minder bang om uitgescholden te worden | ja/ nee |
| ☐ ben ik minder bang dat ik bestolen word | ja/ nee |
| ☐ ben ik minder bang lastig gevallen te worden | ja/ nee |
| ☐ en ik minder bang om bedreigd te worden | ja/ nee |
| ☐ durf ik anderen op hun gedrag aan te spreken | ja/ nee |

- | | |
|--|---------|
| ☐ durf ik anderen voorbij te gaan, zonder om te lopen | ja/ nee |
|--|---------|

 iets anders, namelijk.....

Als je het cijfer 1, 2, 3, 4 of 5 hebt gegeven.

13. Wil je dan kort vertellen wat er volgens jou beter kan:

.....

.....

.....

Als je het cijfer 6, 7, 8, 9 of 10 hebt gegeven.

14. Wil je dan kort vertellen waarover je tevreden/ enthousiast bent:

.....

.....

.....

Vul een cijfer tussen de 1 en 7 in.

15. Nu (de weerbaarheidstraining voorbij is) geef ik mijn gevoel van weerbaarheid het cijfer?

1 = totaal niet weerbaar	Je weet niet hoe je een plek in de groep moet veroveren, je durft niet voor jezelf op te komen en je trekt jezelf vaak terug. Je hebt geen zelfvertrouwen
2 = niet zo erg weerbaar	Je hebt moeite om een plekje in de groep te veroveren, je hebt vaak hulp nodig, je trekt je terug als het moeilijk wordt. Je komt slecht voor jezelf op en hebt weinig zelfvertrouwen.
3 = een beetje weerbaar	Je kunt een plekje in de groep veroveren als je gesteund of gevraagd wordt. Je vindt het moeilijk om voor jezelf op te komen, maar probeert het wel en bent er trots op als het lukt.
4 = redelijk weerbaar	Je kunt aansluiting vinden bij vriend(in)en, maar twijfelt soms nog aan wat je kunt. Je hebt soms steun nodig om voor jezelf op te komen.
5 = goed weerbaar	Je hebt voldoende zelfvertrouwen, legt gemakkelijk contact en hebt een prettige uitstraling. Je durft voor jezelf op te komen.
6 = bijzonder weerbaar	Je bent erg bepalend, bent vol zelfvertrouwen, maar kan overheersend overkomen.
7 = te weerbaar	Je bent te overheersend en houdt geen rekening met wensen en gevoelens van anderen.

Omcirkel ja of nee en vul aan

16. Ik weet door de training hoe ik voor mezelf moet opkomen in een noodsituatie.

Ja/ nee.

Hoe dan?.....

.....

Vul in.....

17. Wat wil je nog kwijt over de weerbaarheidstraining?

.....

.....

.....

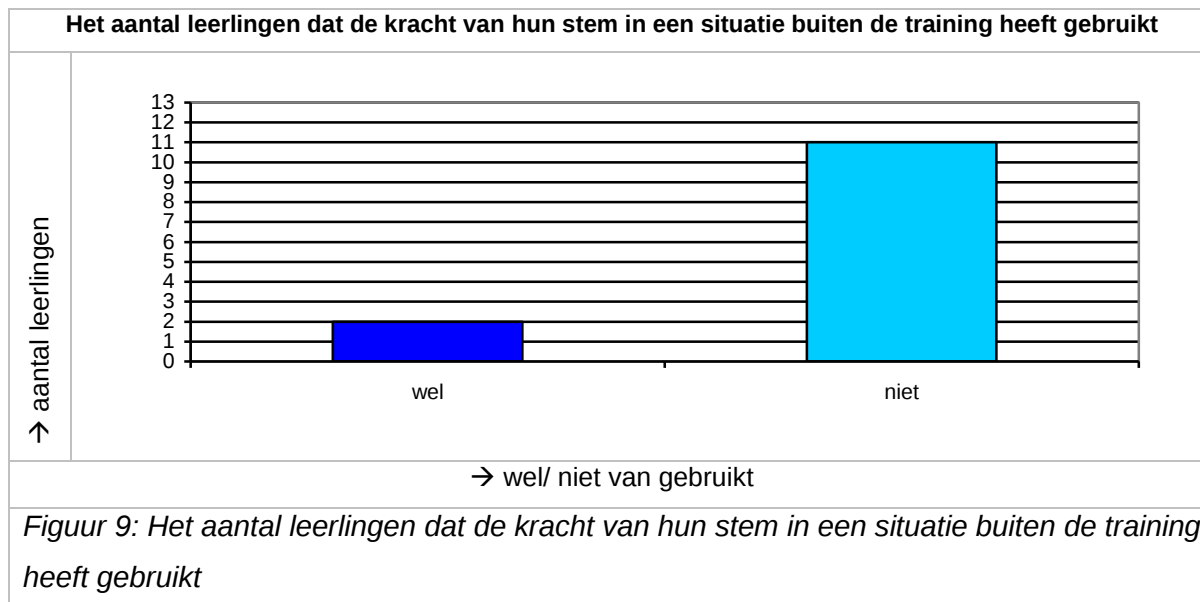
Alles wat je opschrijft wordt anoniem verwerkt.

Bedankt voor het invullen van deze vragenlijst!

Groetjes juf Djuna

Bijlage 6 - Resultaten van de eindmeting bij leerlingen

Vraag 1: Ik heb de kracht van mijn stem wel/ niet in een situatie buiten de training gebruikt tijdens

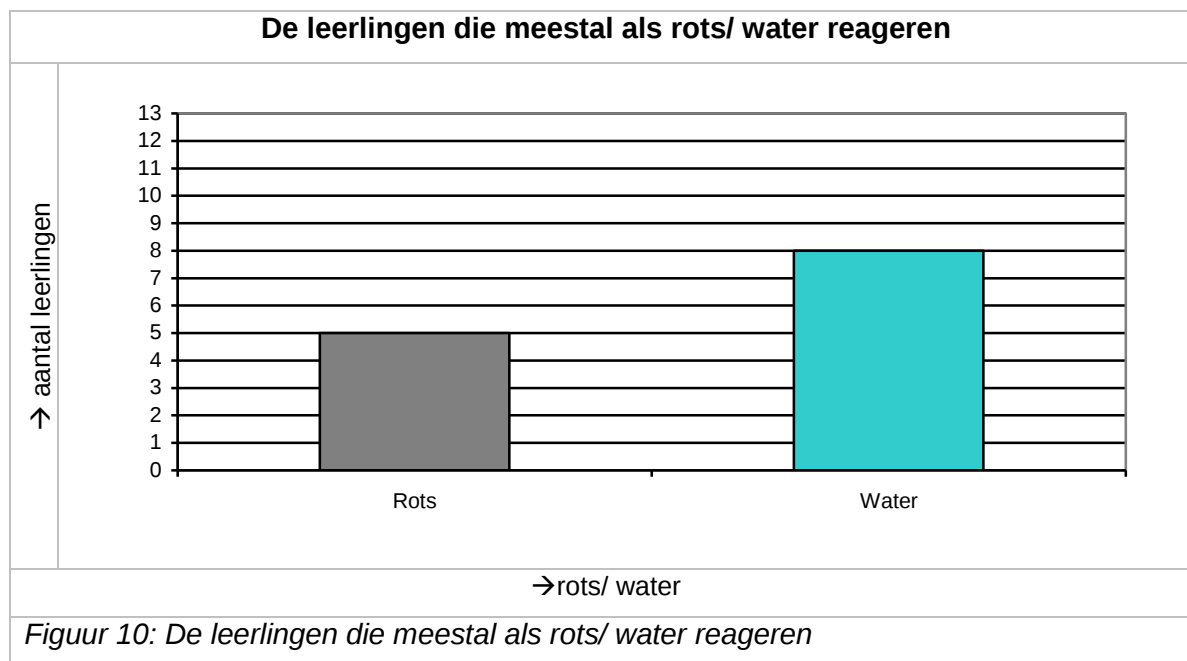


Van de 13 leerlingen zijn er maar 2 leerlingen die de kracht van hun stem op een ander moment dan bij de weerbaarheidstraining hebben gebruikt. Ze geven hierbij als toelichting: 'Tijdens het buitenspelen, toen de bal werd afgepakt' en 'toen mijn broer enorm vervelend deed'. Geen van de kinderen geeft aan een echte noodsituatie meegemaakt te hebben waarbij ze de kracht hebben moeten toepassen. Dat is maar goed ook, denk ik. Toch is het goed om te lezen dat kinderen deze interventie toch al een keer hebben toegepast.

Vraag 2: Sommige mensen reageren vaker als rots, anders vaker als water. Ik gebruik vaker rots/ water omdat.....

De aanvullende antwoorden die de kinderen gaven bij rots: "gewoon - omdat ik dan sterk ben - omdat ik me dan sterker voel"

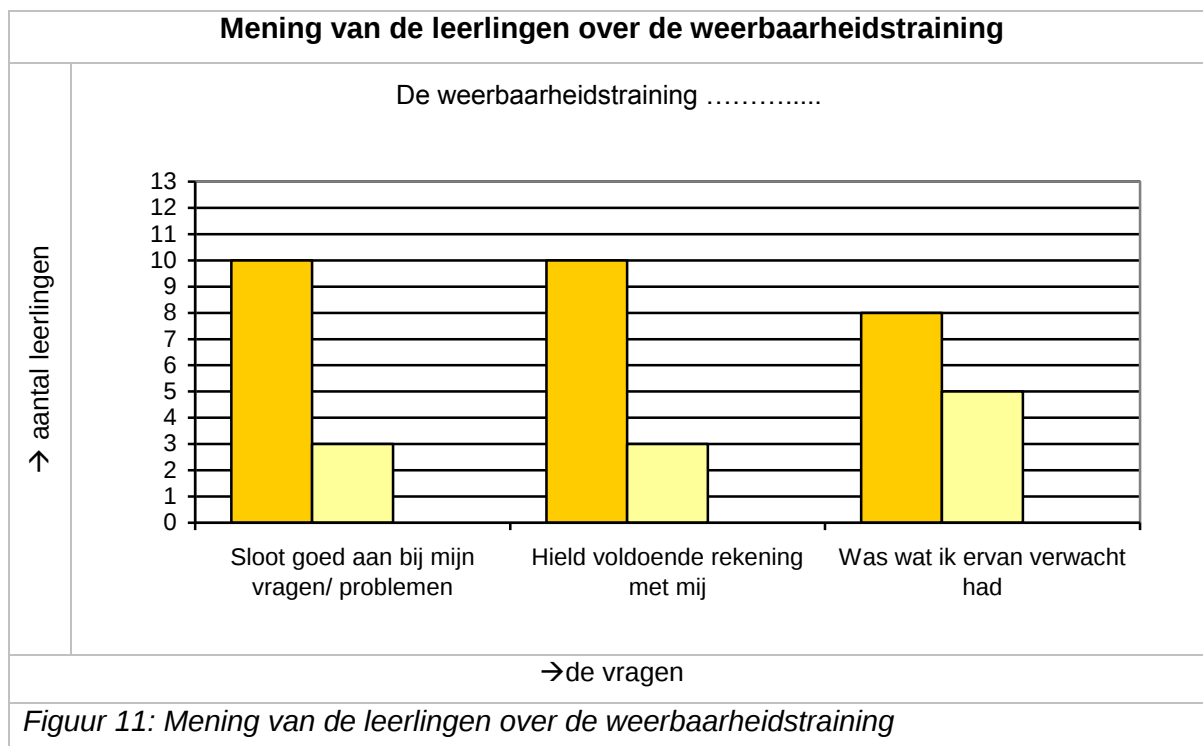
De aanvullende antwoorden die de kinderen gaven bij water: "omdat ik vaak met anderen meega - omdat het handig is - omdat ik met anderen meepraat - omdat het gewoon zo is - omdat ik niet zoveel zelfvertrouwen heb - omdat ik wel eens met anderen meeloop - omdat ik vaak met anderen meepraat.



Niet alle leerlingen hebben bij deze vraag een aanvullend antwoord gegeven. Uit sommige antwoorden maak ik op dat niet alle leerlingen nog even goed weten waar het 'rots-' en 'water zijn' voor staat. Geen van de twee antwoorden is 100% goed. Immers ben je pas volledig in balans als je ongeveer evenveel rots als water bent (Ykema, 2002). Toch kan ik aan de antwoorden van de leerlingen zien dat ze heel eerlijk zijn en geen 'gewenste antwoorden' geven. Aan hun antwoord kan ik zien dat ze naar zichzelf kijken en niet invullen wat 'de juf wil'. Ook al is het in dit figuur niet te zien; vooral jongens geven aan doorgaans meer 'rots' te zijn. Meisjes juist vaker 'water'.

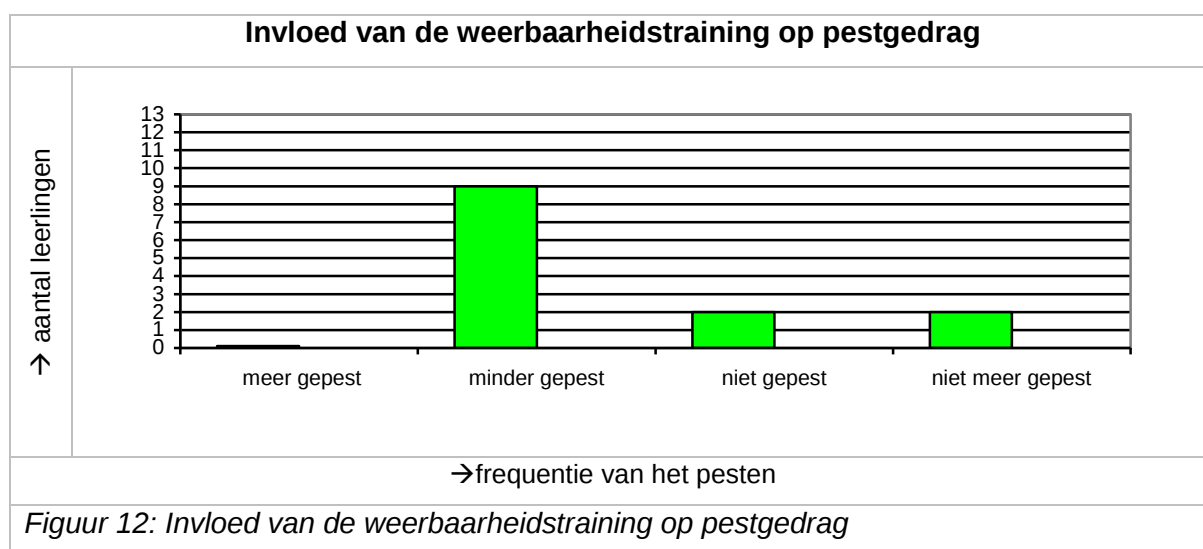
Vraag 3: De training.....

De overgrote meerderheid van de leerlingen vindt dat de training goed heeft aangesloten bij hun persoonlijke vragen/ problemen en voldoende rekening heeft gehouden met de leerlingen. De verwachting van de leerlingen is grotendeels uitgekomen.

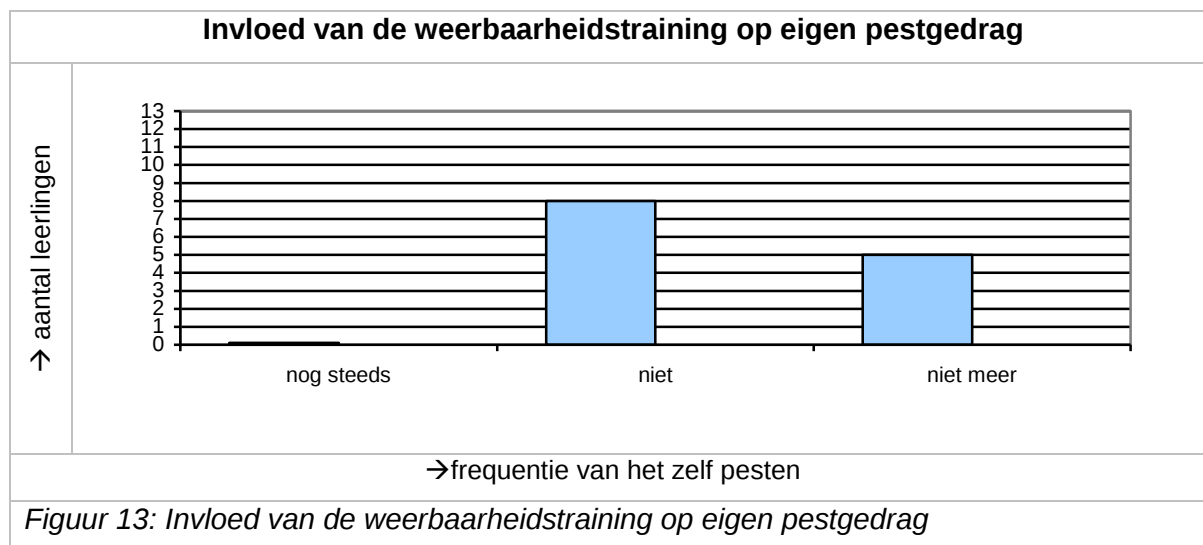


Vraag 4: De weerbaarheidstraining heeft ervoor gezorgd dat ik meer / minder/ niet/ niet meer gepest word.

Zoals duidelijk uit figuur 12 is af te lezen is het pestgedrag afgenomen dankzij de weerbaarheidstraining. Negen kinderen geven aan minder gepest te worden en vier kinderen geven aan niet (meer) gepest te worden. Dat is een schitterend resultaat waar ik heel blij mee ben.



Vraag 5: De weerbaarheidstraining heeft ervoor gezorgd dat ik meer/ minder/ niet/ niet meer zelf pest.



In figuur 13 is duidelijk te zien dat de kinderen zich door de weerbaarheidstraining bewuster zijn geworden van de gevolgen van pesten en dat het pestgedrag hierdoor is afgenomen. Vijf kinderen die dus voorheen wel(eens) pesten, geven nu aan niet meer te pesten. Ik vind het knap dat ze dit hebben durven toegeven.

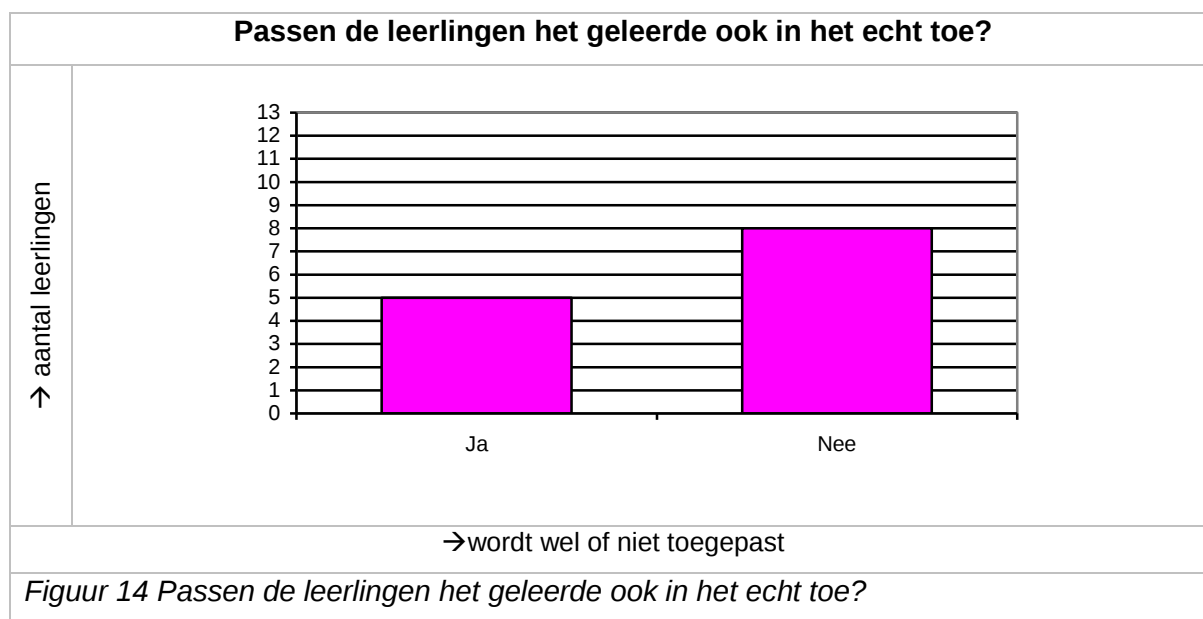
Vraag 6: Probeer in 1 of 2 zinnen op te schrijven wat je van de weerbaarheidstraining hebt geleerd.

De leerlingen gaven in willekeurige volgorde de volgende antwoorden:

- 'Dat je je bij ruzie in moet houden en niemand zomaar pijn moet doen.
- Nieuwe traptechnieken en loskomen uit verschillende grepen.
- Je stem duidelijk laten horen.
- Zelfvertrouwen te krijgen.
- Verdedigingstechnieken.
- Dat je iets terug kunt doen als iemand je iets aan wil doen.
- Dat je voor zelf op moet komen en niemand mag pesten.
- Traptechnieken tegen het kussen, stevig staan in de zelfverdedigingshouding.
- Voor jezelf op te komen.
- Ik heb nog niet zoveel geleerd omdat ik nog niet zoveel zelfvertrouwen heb. Ik heb een beetje geleerd om voor mezelf op te komen.
- Voor mezelf op te komen en zelfvertrouwen te krijgen.
- Zelfvertrouwen krijgen en beter met anderen om te gaan.
- Zelfvertrouwen krijgen, traptechnieken, zelfverdediging.'

Uit de antwoorden van de leerlingen blijkt dat de oefeningen die tijdens de training gedaan zijn een positief effect op hen hebben. Veel kinderen noemen dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen en beter weten hoe ze fysiek voor zichzelf op moeten komen en hoe ze zichzelf moeten verdedigen.

Vraag 7: Pas de je de dingen die je bij de weerbaarheidstraining geleerd hebt ook in het echt toe? Wat dan?

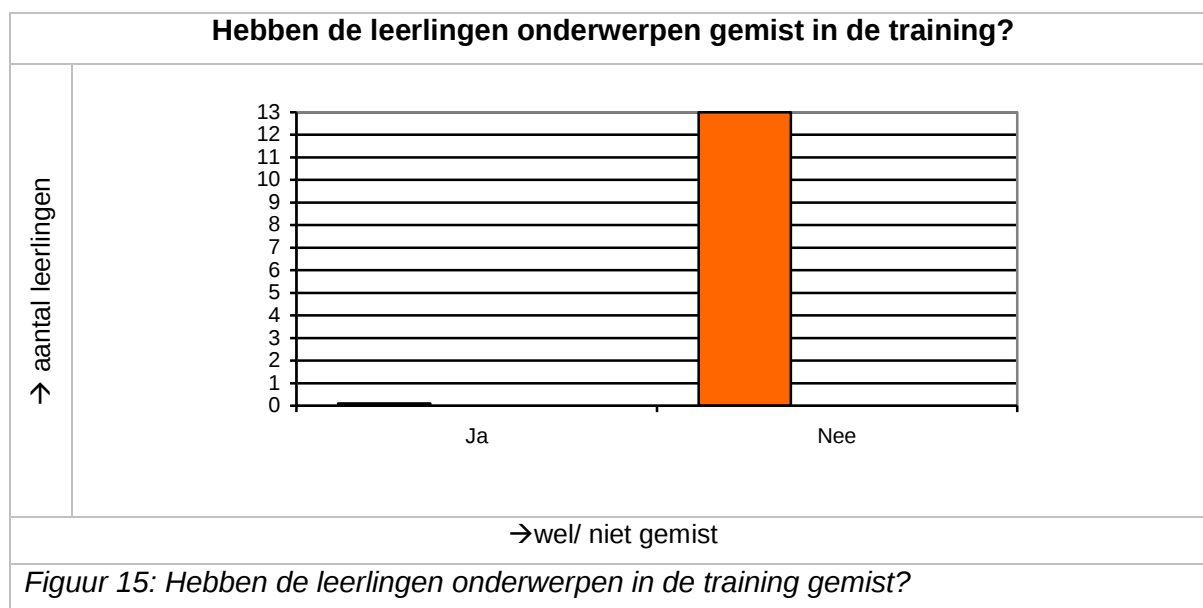


De kinderen die 'ja' als antwoord gaven op de vraag gaven de volgende toelichtingen:

- Ik pest minder
- Door voor anderen en voor mezelf op te komen.
- Door respect te hebben voor elkaar.
- Door meer respect te tonen.
- Door duidelijker mijn stem gebruiken.

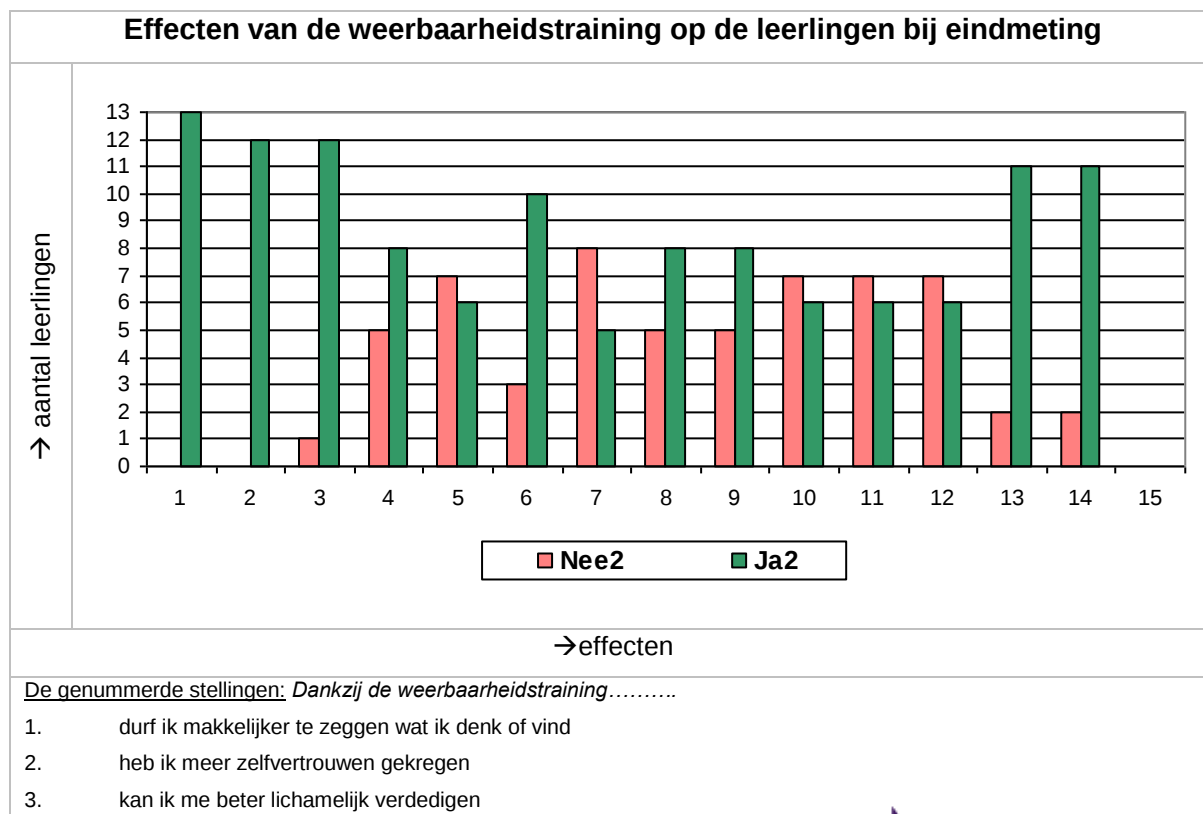
Uit figuur 9 blijkt dat de meeste leerlingen de dingen die ze bij de weerbaarheidstraining hebben geleerd niet in het echt toepassen. De kinderen die dat wel doen geven aan meer respect voor anderen te tonen, minder te pesten of duidelijker hun stem te gebruiken. Al deze aspecten zijn interventies die expliciet bij de training aan de orde zijn geweest. Het is fijn om te zien dat kinderen er ook iets mee doen.

Vraag 8: Zijn er onderwerpen die je graag had willen bespreken/ oefenen tijdens de training, maar die niet aan bod gekomen zijn? Heb je onderwerpen gemist?



In figuur 15: is duidelijk te zien dat alle onderwerpen aan bod zijn geweest en dat de leerlingen geen onderwerpen gemist hebben in de training.

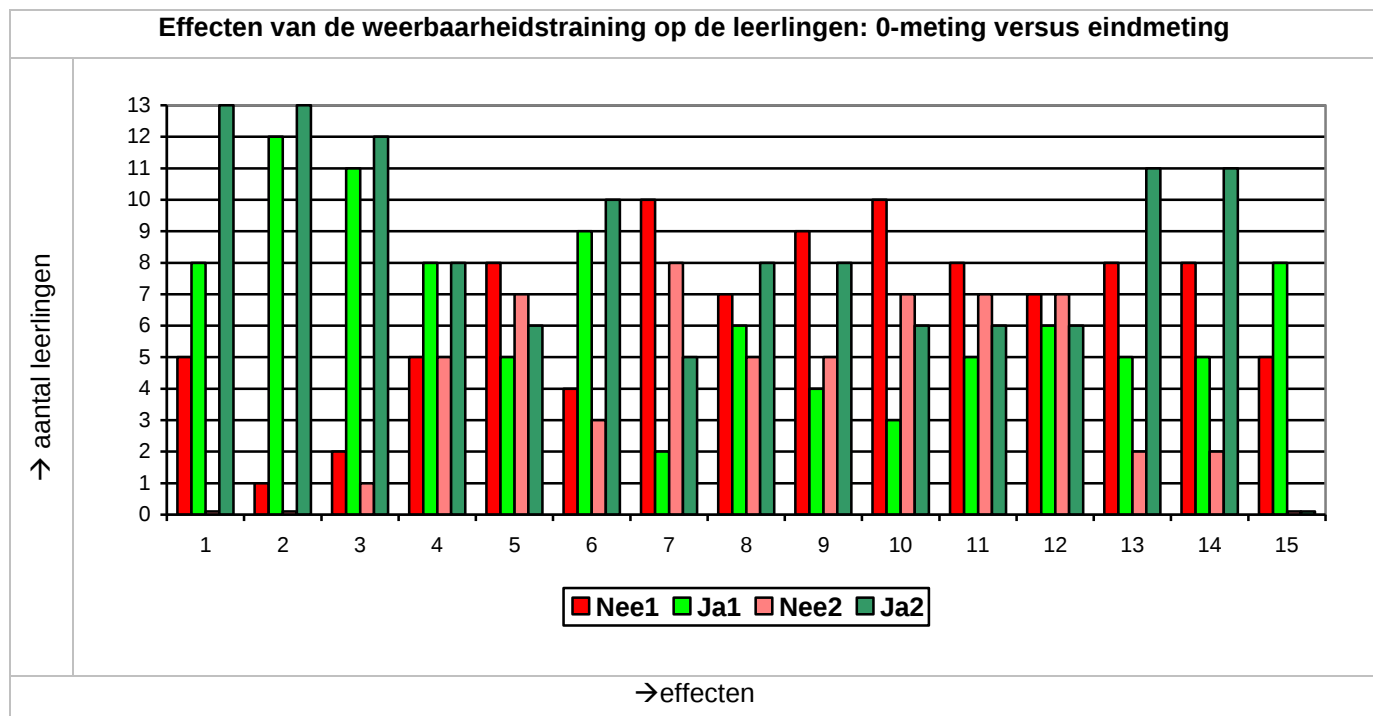
Vraag 9: Dankzij de weerbaarheidstraining.....



4. kan ik anders/beter omgaan met mijn boosheid
5. kan ik beter omgaan met de boosheid van anderen
6. voel ik me veiliger
7. herken ik onveilige situaties beter
8. voel ik me sterker in onveilige situaties
9. ben ik minder bang om uitgescholden te worden
10. ben ik minder bang dat ik bestolen word
11. ben ik minder bang lastig gevallen te worden
12. ben ik minder bang om bedreigd te worden
13. durf ik anderen op hun gedrag aan te spreken
14. durf ik anderen voorbij te gaan, zonder om te lopen

Figuur 16: effecten van de weerbaarheidstraining op de leerlingen.

Uit figuur 16 is op te maken dat de kinderen zeer positief zijn over de weerbaarheidstraining. Alle leerlingen geven zelf aan dat ze makkelijker durven zeggen wat ze denken of vinden en geven aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen. Dat is dus mooi om te zien. De leerlingen durven veel meer dan eerst. Om dit helemaal duidelijk te maken heb ik de gegevens van de nul- en eindmeting bij elkaar gezet in onderstaand staafdiagram (figuur 17). In rood en lichtgroen is te zien welk antwoord de leerlingen bij de 0-meting gaven. In roze en donkergroen is te zien welk antwoord ze gaven bij de eindmeting. Nu valt pas goed af te lezen dat bij alle vragen van de eindmeting het antwoord 'ja' veel vaker is gegeven t.o.v. de nulmeting. Vraag 15 uit de nulmeting is in figuur 11 weggefallen, omdat het nu niet meer aan de orde is of kinderen weten wat ze van de training kunnen verwachten.



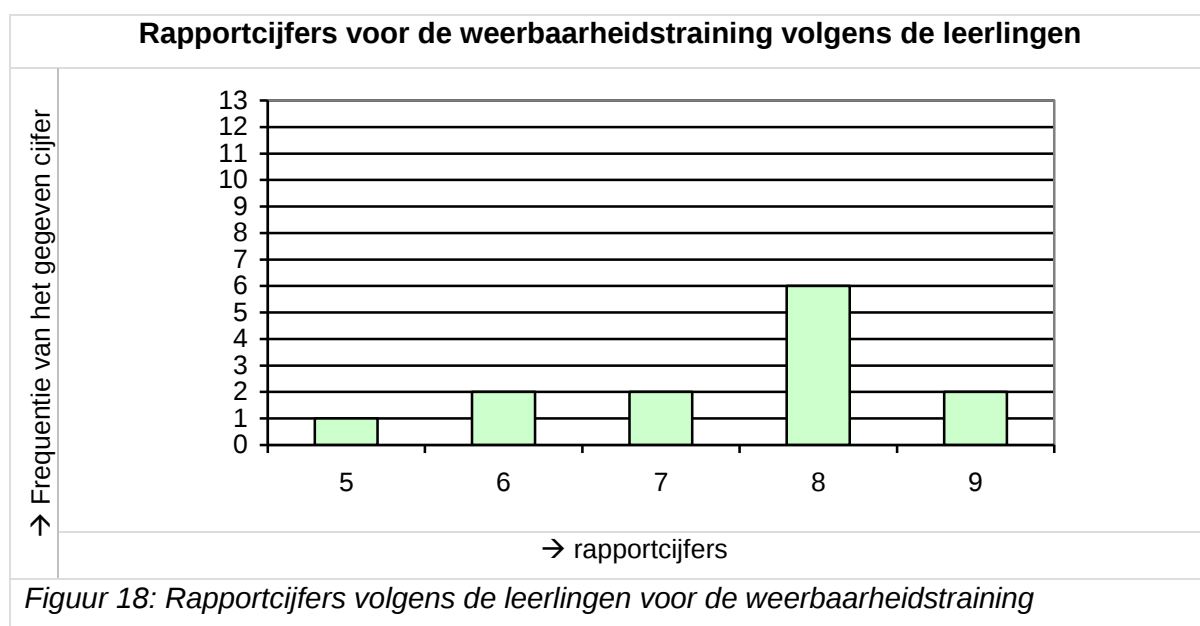
De genummerde stellingen: *Dankzij de weerbaarheidstraining.....*

1. durf ik makkelijker te zeggen wat ik denk of vind
2. heb ik meer zelfvertrouwen gekregen
3. kan ik me beter lichamelijk verdedigen
4. kan ik anders/beter omgaan met mijn boosheid
5. kan ik beter omgaan met de boosheid van anderen
6. voel ik me veiliger
7. herken ik onveilige situaties beter
8. voel ik me sterker in onveilige situaties
9. ben ik minder bang om uitgescholden te worden
10. ben ik minder bang dat ik bestolen word
11. ben ik minder bang lastig gevallen te worden
12. ben ik minder bang om bedreigd te worden
13. durf ik anderen op hun gedrag aan te spreken
14. durf ik anderen voorbij te gaan, zonder om te lopen

Figuur 17 effecten van de weerbaarheidstraining op de leerlingen: nul- en eindmeting

Vraag 10: Ik geef de weerbaarheidstraining het rapportcijfer ...

Uit figuur 18 blijkt dat de rapportcijfers van de leerlingen nogal uiteen lopen. Sommige leerlingen zijn erg enthousiast over de training en geven een 8 of hoger. Een leerling is echter ontevreden over de training, want deze geeft het rapportcijfer 5. Als ik kijk naar de gehele enquête van deze leerling, is ze vrij septisch over de training. Ook al zijn de gegevens anoniem, ik heb wel een idee welke leerling dit is. Voor deze leerling sloot de training gewoonweg niet aan bij haar belevingswereld. Toch komt de weerbaarheidstraining gemiddeld nog uit op een voldoende: een 7,5.



Vraag 11 en 12: Wat kan er beter?

Eén leerling was kritisch:

- 'De weerbaarheidsjuf moet meer rekening houden met de kinderen.'

Vraag 12: Waar ben je enthousiast over?

- 'Ik vond de weerbaarheidstraining meestal erg leuk.
- Ik kan voor mezelf opkomen.
- Jammer dat we maar 1x een plankje mochten slaan.
- Het was erg gezellig.
- Ik weet wat ik moet doen in een noodsituatie.
- Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen.
- Mijn zelfvertrouwen is gegroeid.
- Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen.
- Het was erg leuk om te doen.
- Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen en voel me veel veiliger.
- Het was vaak erg gezellig.'

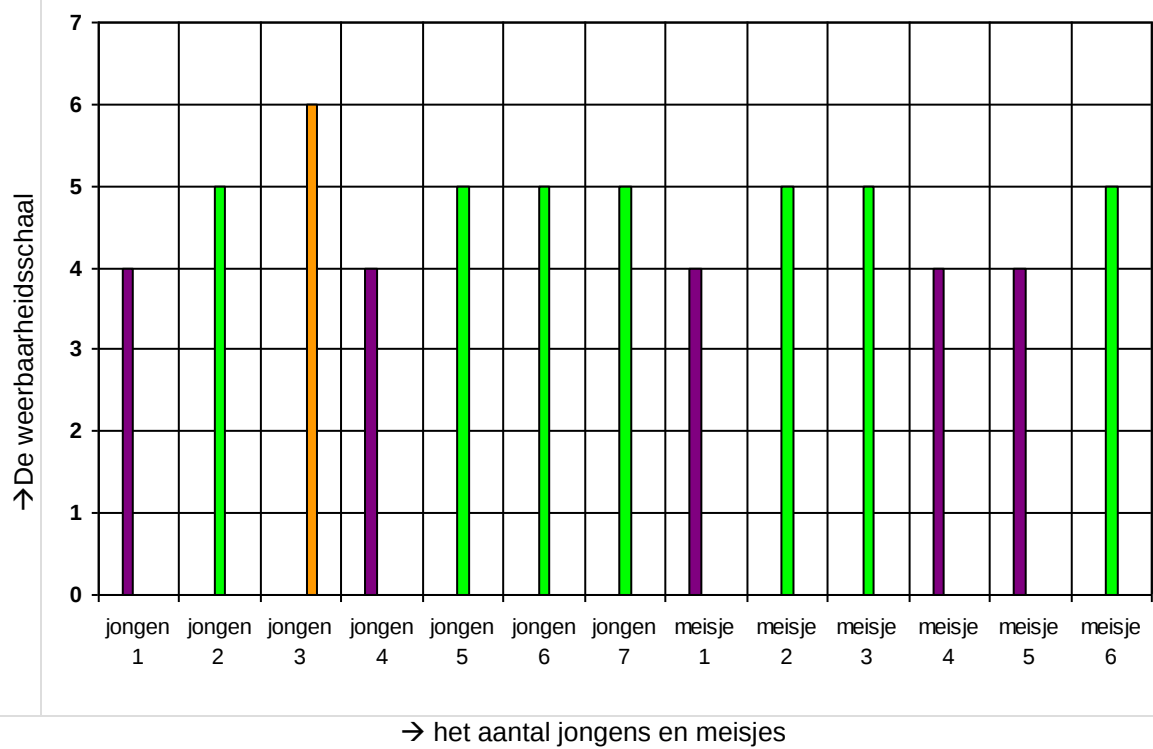
Zowat alle leerlingen, op een na, zijn positief over de weerbaarheidstraining. Veel leerlingen geven aan plezier ervaren te hebben bij de training, waardoor hun zelfvertrouwen is gegroeid. Ook weten de leerlingen nu beter hoe ze voor zichzelf op moeten komen. Laat dat nu net goed aansluiten bij de definitie van weerbaarheid!

Vraag 13: Ik geef mijn weerbaarheid nu het cijfer

Aan figuur 19 op de volgende blz. is goed te zien dat alle leerlingen zichzelf nu een 4 of 5 op de weerbaarheidsschaal geven. Een leerling is van een 7 naar een 6 gegaan op de weerbaarheidsschaal. Ik heb de definities van de weerbaarheidsschaal weggelaten, omdat deze ook al terug te lezen is in figuur 3.

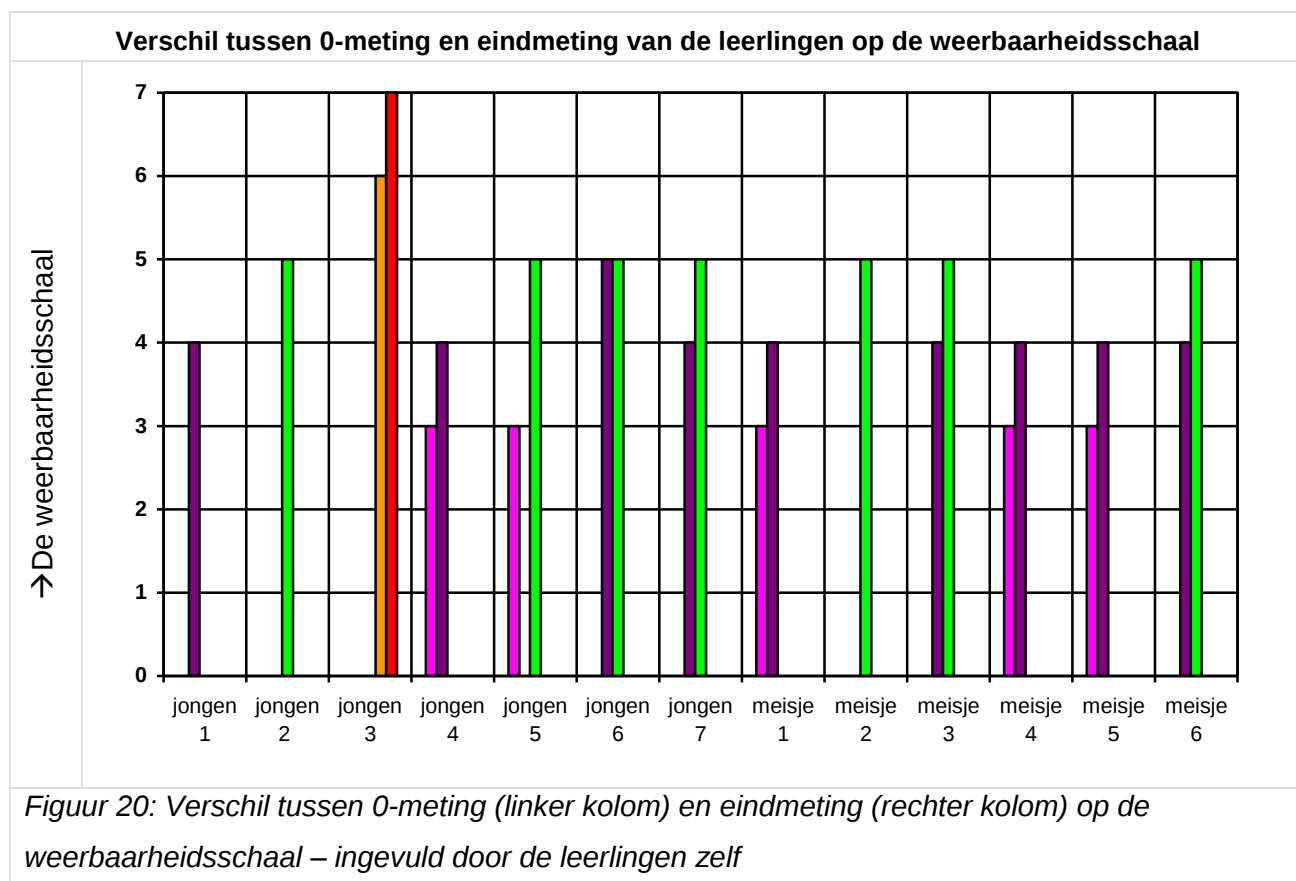
Toch is het lastig om echte verschillen met de 0-meting af te lezen aan figuur 14 (zie volgende blz.). Daarom heb ik achter figuur 14, figuur 15 geplaatst. Hierin staan de gegevens van de nul- en eindmeting, gegeven door de leerlingen zelf.

Eigen cijfer van de leerlingen op de weerbaarheidsschaal bij eindmeting

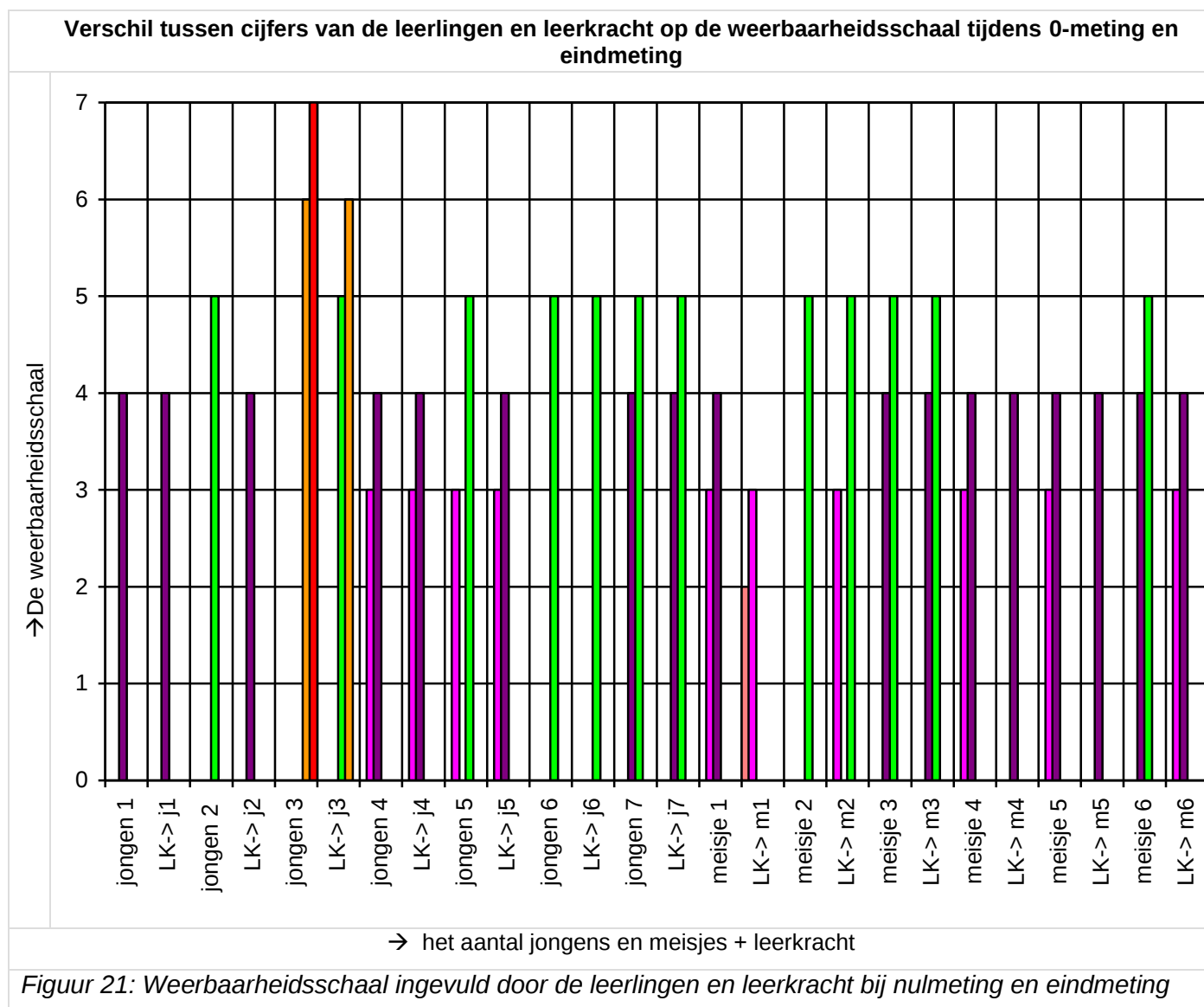


Figuur 19: Weerbaarheidsschaal ingevuld door de leerlingen bij eindmeting

In figuur 20 op de volgende blz. is het significante verschil te zien tussen de nul- en eindmeting. Bij 3 leerlingen is de weerbaarheidsschaal volgens henzelf niet veranderd ten opzichte van voor de training. Dit is het geval bij jongen 1, jongen 2 en meisje 2. Omdat de kleuren in de grafiek anders niet meer kloppen, heb ik bij dezelfde waarden 1 kolom geplaatst.



In figuur 21 op volgende pagina staan de gegevens van de weerbaarheidsschaal, ingevuld door de LK= leerkracht (ik) en leerlingen, bij elkaar. Telkens is de linker kolom van de nulmeting, de rechter kolom van de eindmeting. Als onderzoeker en tevens leerkracht van de groep zie ik dat sommige leerlingen zichzelf, soms onterecht, hoog 'inschalen'. Mijn cijfers op de weerbaarheidsschaal vallen voor veel leerlingen lager uit dan hun 'eigen cijfers'. Niet alle leerlingen hebben, naar mijn inzien, al goede weerbaarheid bereikt.



Vraag 14: Ik weet door de weerbaarheidstraining hoe ik voor mezelf op moet komen in een noodsituatie.

Ja, zeggen alle leerlingen, door:

- 'Weg te gaan als het kan.
- Door de 4 stappen te gebruiken: hierbij waarschuw je en zeg je actie te gaan ondernemen.
- Door eerst te kijken of ik het met praten op kan lossen.
- Doordat ik weet hoe ik iemand neer moet halen, zonder hem pijn te doen.
- Door stevig te gaan staan en door de kracht van je stem te gebruiken.
- Door hard om hulp te roepen, door traptechnieken.
- Doordat ik weet wat ik moet doen als ik aangevallen word.

- Ik weet hoe ik los moet komen uit allerlei grepen.
- Door stevig te staan en je mening te uiten.
- Door me niet te laten pesten.'

Niet alle leerlingen hebben bij deze vraag een aanvullend antwoord gegeven. Toch kan ik uit de gegeven antwoorden opmaken dat de leerlingen profijt hebben van de weerbaarheidstraining. De leerlingen geven aan dat ze weten hoe ze los moeten komen uit grepen, hoe ze hun uitstraling kunnen veranderen en hoe ze hulp moeten halen. Ze hebben tijdens de training geleerd dat het niet verstandig is om in geval van nood 'meteen zelf uit te halen'. Het is verstandiger om stevig te staan en de kracht van je stem te gebruiken.

Vraag 15: Wat wil je nog kwijt over de weerbaarheidstraining?

- 'Ik vond het niet zo leuk om te doen.
- Niets, ik weet alles al.
- Leuk.
- Dat het soms een beetje saai was, behalve het plankje doorslaan!
- Ik vond het heel leuk!'

Niet alle kinderen hebben deze vraag ingevuld. De meningen zijn nogal verdeeld over de weerbaarheidstraining! De één vindt het erg leuk, de ander saai en minder leuk. Het is niet reëel als ik op basis van deze antwoorden een conclusie voor alle 13 kinderen trek.

Bijlage 7 - De ouder-enquete

Beste ouder(s)/ verzorger(s),

Ik zit nu in het tweede en laatste jaar van de opleiding voor Remedial Teacher. Dit jaar moet ik een scriptie maken. Mijn scriptie gaat over de weerbaarheidstraining van de orka's.

Ik wil u vragen of u voor mij de online enquête over de weerbaarheidstraining wilt invullen. Het invullen van de enquête neemt hooguit 1 minuutje in beslag.

Als u op onderstaande link klikt, kunt u de enquête invullen.

<https://spreadsheets.google.com/embeddedform?formkey=dFJpVWwwNWwBOXNiS1ZWbFUxUVVGbVE6MQ>

Wilt u alstublieft de vereiste vragen (met een sterretje) invullen, anders kunt u de enquête niet voltooien.

Alvast hartelijk dank voor het invullen! Als er problemen zijn met invullen, dan hoor ik het graag.

Met vriendelijke groeten,

Djuna van den Bogaard

Omcirkel het juiste antwoord.

1. Ik ben **vader/ moeder** van

Vul een cijfer tussen de 1 en 7 in.

2. Ik geef de weerbaarheid van mijn zoon/ dochter het cijfer

Kies uit:

1= totaal niet weerbaar	Uw kind weet niet hoe het een plek in de groep moet veroveren, het durft niet voor zichzelf op te komen en trekt zich vaak terug. Hij/ zij heeft (nog) geen zelfvertrouwen.
2 = niet zo erg weerbaar	Uw kind heeft moeite om een plekje in de groep te veroveren, heeft vaak hulp nodig, trekt zich terug als het moeilijk wordt, komt slecht voor zichzelf op en heeft weinig zelfvertrouwen.
3 = een beetje weerbaar	Uw kind kan een plekje in de groep veroveren als hij/zij gesteund of gevraagd wordt. Hij/ zij vindt het moeilijk om voor zichzelf op te komen, maar probeert het wel en is er trots op als het lukt.
4 = redelijk weerbaar	Uw kind kan aansluiting vinden bij vriend(in)en, maar twijfelt soms nog aan wat hij/ zij kan. Hij/ zij heeft soms steun nodig om voor zichzelf op te komen.
5 = goed weerbaar	Uw kind heeft voldoende zelfvertrouwen, legt gemakkelijk contact en heeft een prettige uitstraling. Hij/ zij durft voor zichzelf op te komen.
6 = bijzonder weerbaar	Uw kind is erg bepalend, vol zelfvertrouwen, maar kan overheersend overkomen.
7 = te weerbaar	Uw kind is te overheersend en houdt geen rekening met wensen en gevoelens van anderen.

Omcirkel ja of nee of vul aan.

3. Ik merk dat mijn zoon/ dochter dankzij de weerbaarheidstraining.....

- | | |
|---|---------|
| • Makkelijker <u>zegt wat hij / zij denkt of vindt</u> | Ja/ nee |
| • <u>Meer zelfvertrouwen</u> heeft gekregen | Ja/ nee |
| • zich beter <u>lichamelijk</u> kan <u>verdedigen</u> | Ja/ nee |
| • anders/beter omgaat met zijn/ haar <u>boosheid</u> | Ja/ nee |
| • anders/ beter omgaat met de <u>boosheid van anderen</u> | Ja/ nee |
| • ik merk geen effect van de training | Ja/ nee |
| • zich veiliger voelt | Ja/ nee |
| • minder bang is om uitgescholden te worden | Ja/ nee |
| • Minder bang is om bestolen te worden | Ja/ nee |
| • Minder bang is om lastig gevallen te worden | Ja/ nee |
| • Minder bang is om bedreigd te worden | Ja/ nee |
| • Anderen op hun gedrag aan durft te spreken | Ja/ nee |
| • Anderen durft voorbij te gaan, zonder om te lopen | Ja/ nee |
| • zich sterker voelt in onveilige situaties | Ja/ nee |
| • Onveilige situaties beter herkent | Ja/ nee |
| • iets anders, namelijk..... | |

4. Omcirkel het juiste antwoord voor u.

De weerbaarheidstraining heeft er voor gezorgd dat mijn zoon/ dochter

- meer gepest wordt
- minder meer gepest wordt
- niet meer gepest wordt
- niet meer gepest wordt

5. Vul een cijfer in tussen de 1 en de 10.

Ik geef het rapportcijfer voor de weerbaarheidstraining.

Als u het cijfer 1, 2, 3, 4 of 5 hebt gegeven.

6. Wilt u dan kort vertellen wat er volgens u beter kan:

.....

.....

.....



[Als u het cijfer 6, 7, 8, 9 of 10 hebt gegeven](#)

7. Wilt u dan kort vertellen waarover u tevreden/ enthousiast bent:

.....
.....

[Omcirkel 1 antwoord dat het beste bij u past](#)

8. Er bestaat een kans dat de weerbaarheidstraining in de toekomst niet meer (door de school/ gemeente) bekostigd kan worden en dat de kinderen dus geen weerbaarheidstraining meer krijgen. **Wat vindt u hiervan?**

- A. Dat is prima. In de toekomst is mijn zoon/ dochter toch al van school.
B. Daar ben ik het niet mee eens. Ook in de toekomst is het van belang dat leerlingen op het speciaal onderwijs weerbaarheidstraining krijgen.
C. Het maakt me niet zoveel uit.
D. Iets anders, namelijk.....

[Vul in.....](#)

9 Wat wilt u nog kwijt over de weerbaarheidstraining?

.....

[Vul in.....](#)

10. De weerbaarheidstraining heeft een positief effect op mijn zoon/ dochter.

Ja

nee

Omdat

Alles wat u opschrijft wordt anoniem verwerkt.

Bedankt voor het invullen van deze vragenlijst!

Groeten

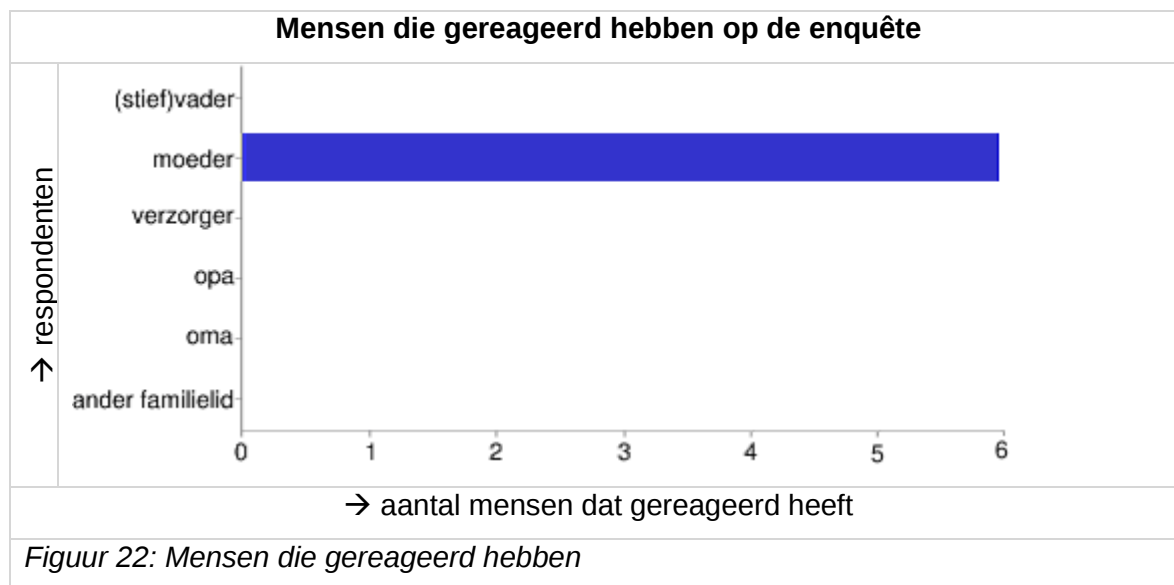
Djuna van den Bogaard



Bijlage 8 - Resultaten van de ouder enquête

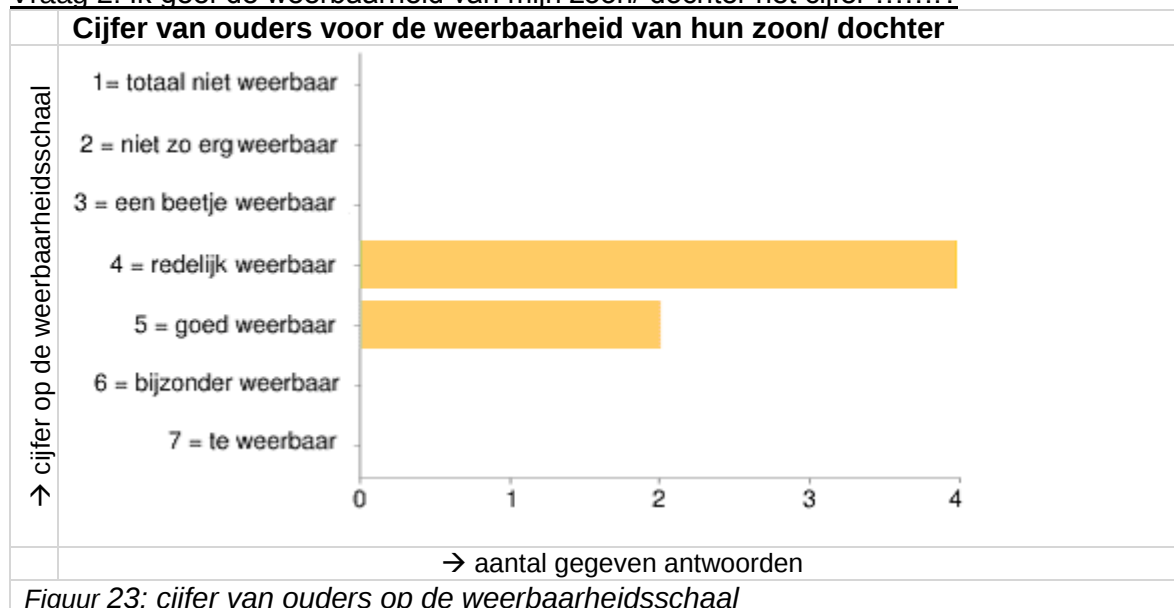
In totaal hebben 6 ouders gereageerd (N=6) op mijn online enquête. Dit komt neer op de verhouding van ongeveer **1 ouder : 2 leerlingen**.

Vraag 1: Ik ben (stief)vader/ moeder/ opa/ oma/ onder familielid van de leerling.



Uit figuur 22 is duidelijk af te lezen dat alle respondenten moeders zijn van leerlingen. Omdat ik ervan op de hoogte ben dat in sommige gezinnen ook stiefvaders en oma's betrokken zijn bij de opvoeding, heb ik ervoor gekozen om meerdere antwoordmogelijkheden te creëren.

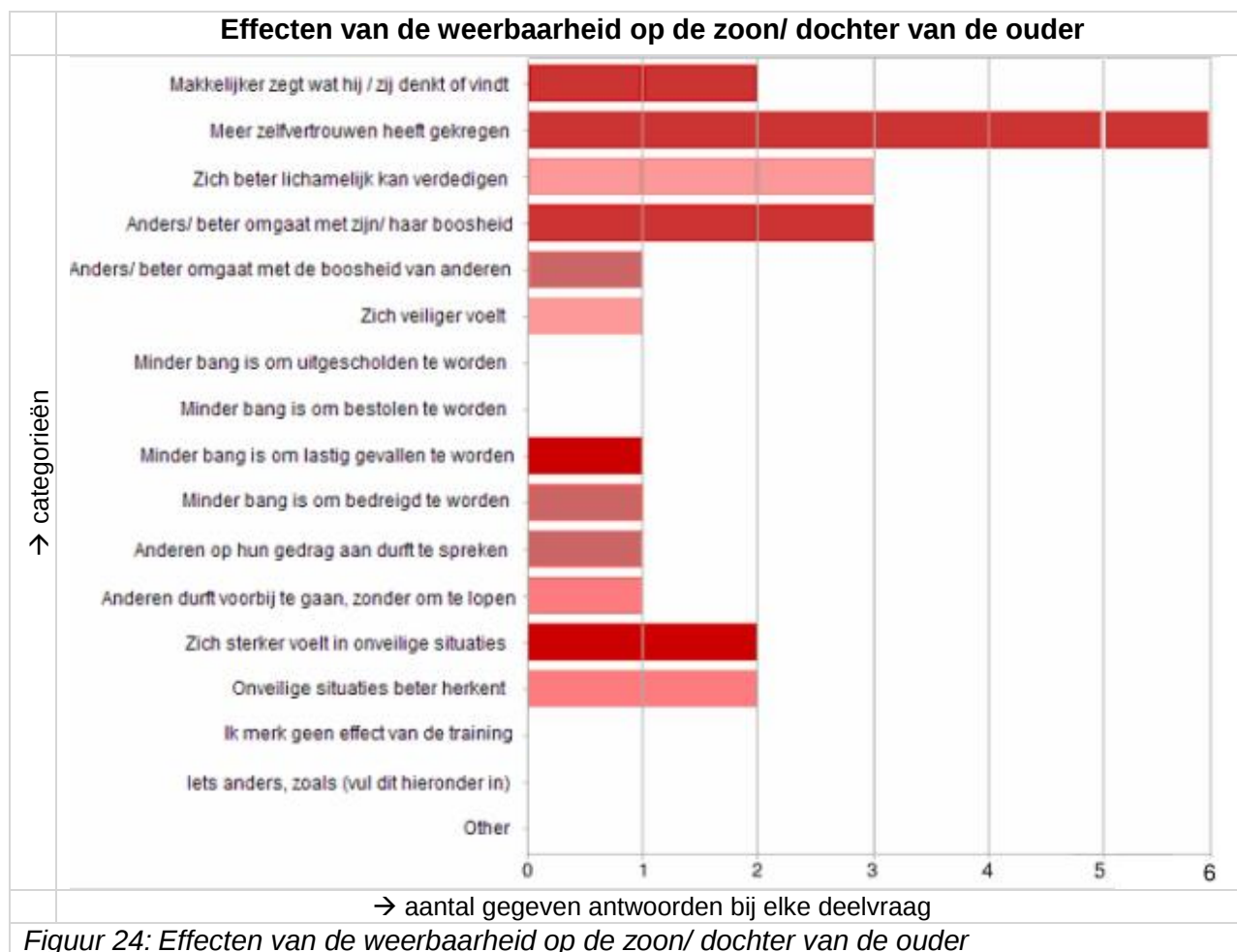
Vraag 2: Ik geef de weerbaarheid van mijn zoon/ dochter het cijfer



Twee van de zes moeders geven aan dat hun kind een 5 scoort en dus goed weerbaar is. Die moeders vinden dat hun zoon/ dochter redelijk weerbaar is geworden naar aanleiding van de weerbaarheidstraining. Vier van de zes moeders vinden dat hun kind redelijk weerbaar is geworden. Dat zijn erg positieve cijfers. Omdat de ouders de enquêtes anoniem hebben ingevuld en omdat ik geen enquête gegevens heb van alle ouders, kan ik de gegeven cijfers niet vergelijken met de cijfers die de leerlingen zichzelf anoniem hebben gegeven.

Vraag 3. Ik merk dat mijn zoon/ dochter dankzij de weerbaarheidstraining.....

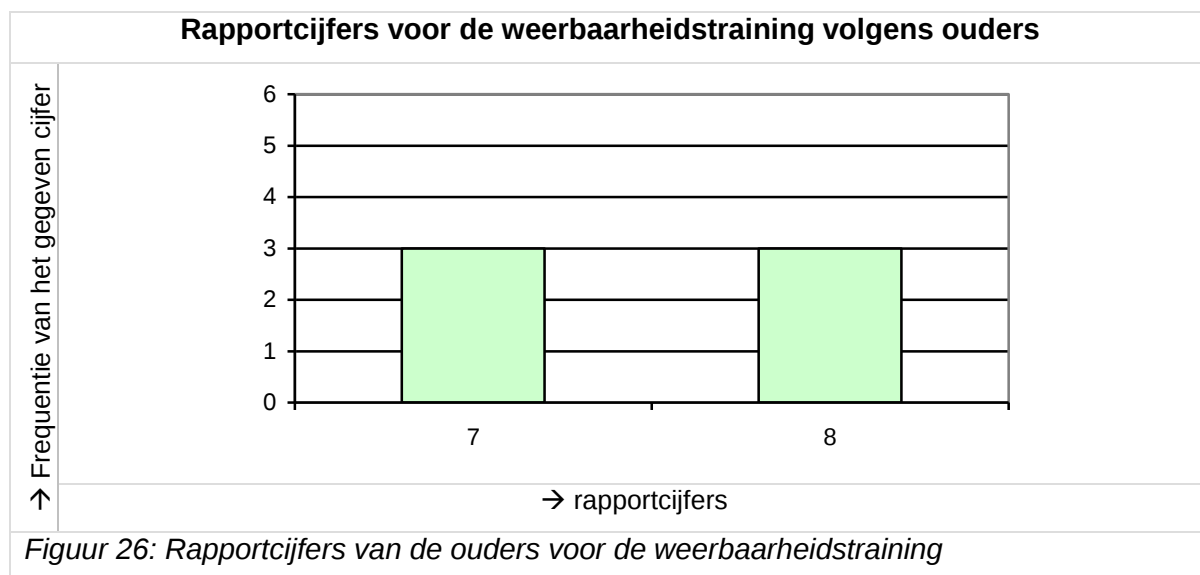
De antwoorden waarbij het antwoord 'ja' van toepassing is.



In figuur 24 is duidelijk te zien dat alle moeders vinden dat hun kind dankzij de weerbaarheidstraining meer zelfvertrouwen heeft gekregen. Omdat ik ervoor gekozen heb om de moeders alleen de antwoorden aan te laten vinken waarbij het antwoord 'ja' voor hen van toepassing is, kan ik dit figuur minder gemakkelijk vergelijken met het figuur met de gegevens van de leerlingen. Hierin is telkens ja en nee af te lezen bij elke vraag. In figuur 3 zijn de vragen waar geen kolom bij staat eigenlijk met een 'nee' beantwoord.

Vraag 4: De weerbaarheidstraining heeft er voor gezorgd dat mijn zoon/ dochter

De meningen van de moeders zijn bij deze vraag nogal verdeeld. Twee moeders geven aan dat hun zoon/ dochter minder gepest wordt. Dat is fijn om te lezen. Twee andere moeders vinden dat hun kind dankzij de weerbaarheidstraining niet gepest wordt. De laatste twee moeders vinden dat de weerbaarheidstraining geen effect heeft op het gepest worden van hun kind.

Vraag 5: Ik geef het rapportcijfer voor de weerbaarheidstraining.

Er worden positieve cijfers gegeven voor de weerbaarheidstraining. Drie zevens en drie achten maken dat de weerbaarheidstraining gemiddeld een 7,5 gekregen heeft. Dat is netjes; een ruime voldoende. Hieraan is ook af te lezen dat de moeders enthousiast zijn over de training.

Vraag 6: Als u het cijfer 1, 2, 3, 4, 5 heeft gegeven, wilt u dan kort vertellen wat er volgens u beter kan?

Niet van toepassing, want geen van de ouders heeft een cijfer lager dan een 7 gegeven.

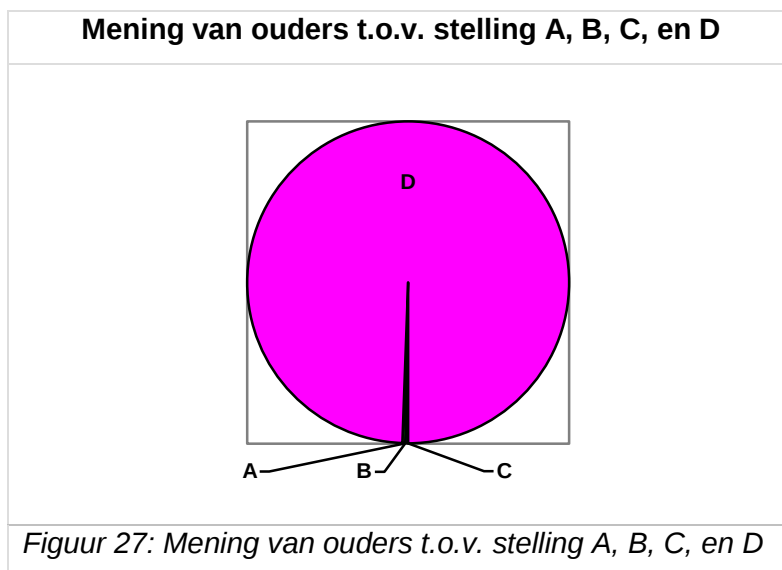
Vraag 7: Als u het cijfer 6, 7, 8, 9 of 10 hebt gegeven, wilt u dan kort vertellen waarover u tevreden/ enthousiast bent?

- ☐ Het is zeer belangrijk dat een kind in een bepaalde situatie weet hoe het moet reageren en niet gelijk in paniek moeten raken.
- ☐ Dat de kinderen leren om voor zichzelf op te komen, om zichzelf sterk te maken.
- ☐ Het geeft op een leuke manier duidelijkheid wat kinderen kunnen verwachten, kunnen doen of reageren in bepaalde situaties, waardoor het zelfvertrouwen van kinderen kan toenemen.
- ☐ Ik ben tevreden vanwege het feit dat deze training wordt aangeboden aan de kinderen op De Veste.
- ☐ Ik vind het goed dat kinderen leren weerbaarder te worden omdat het van belang is dat zij leren herkennen van gevaar, durven aan te geven dat hun grens is bereikt.
- ☐ Mijn dochter krijgt ondersteuning van ons als ouders, schooljuffen en een orthopedagoog om weerbaarder te worden. Ik geloof echt dat dankzij deze samenloop van deze disciplines is dat mijn dochter beter in haar vel zit.

De ouders vinden dat de weerbaarheidstraining niet alleen leuk is, maar er ook op een goede manier voor zorgt dat kinderen hun grenzen leren aangeven en voor zichzelf moeten opkomen in geval van gevaar. Het geeft de kinderen meer zelfvertrouwen, omdat de training hen handvatten geeft om te handelen in geval van nood.

Vraag 8: Wat vindt u ervan als de weerbaarheidstraining misschien in de toekomst niet meer (door de school/ gemeente) bekostigd kan worden waardoor de kinderen geen weerbaarheidstraining meer krijgen?

- A. Dat is prima. In de toekomst is mijn zoon/ dochter toch al van school.
- B. Daar ben ik het niet mee eens. Ook in de toekomst is het van belang dat leerlingen op het speciaal onderwijs weerbaarheidstraining krijgen.
- C. Het maakt me niet zoveel uit.
- D. Iets anders, namelijk.....



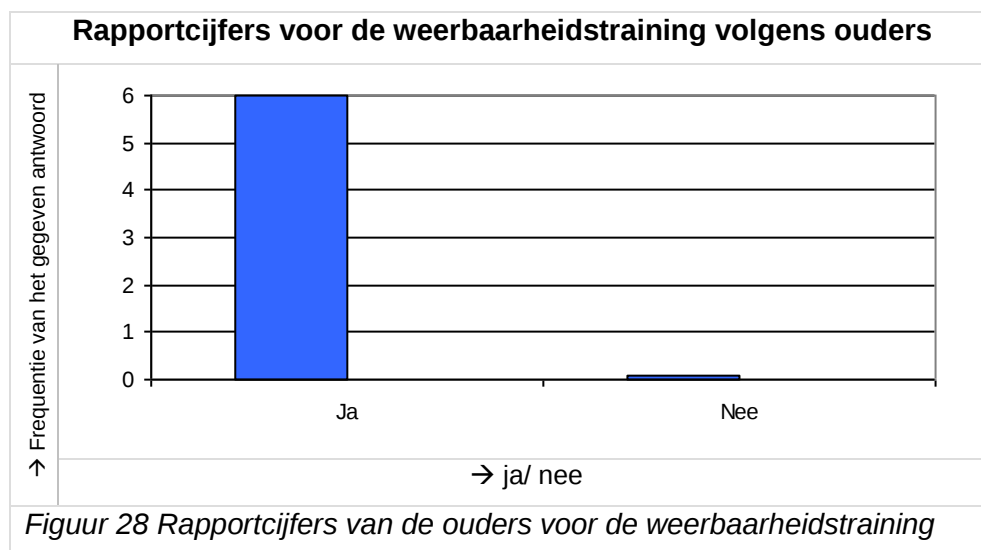
Zoals ook uit figuur 27 blijkt vinden alle ouders het belangrijk dat de weerbaarheidstraining ook in de toekomst blijft bestaan voor de toekomstige kinderen op school.

Vraag 9: Wat wilt u nog kwijt over de weerbaarheidstraining?

- Deze training helpt een kind meer zelfvertrouwen te krijgen, leert zichzelf beter kennen waardoor het zich beter voelt. Ik vind het een supersysteem, doordat school nog eens zorgt voor de voor/ na begeleiding!!!!!!!!!!!!!!
- Dat het niet moet verdwijnen zeker niet voor de kinderen in het speciaal onderwijs.

Twee ouders benadrukken nog eens dat ze erg enthousiast zijn over de training!

Vraag 10: Vindt u dat de weerbaarheidstraining een positief effect heeft op de weerbaarheid van uw zoon/ dochter en waarom?



Uit figuur 28 blijkt duidelijk dat alle zes ouders enthousiast zijn over de training!

Bijlage 9 - Interview met de IB-er / adjunct-directrice

De dikgedrukte regels zijn de vragen die ik gesteld heb. De zinnen tussen aanhalingstekens zijn de antwoorden van de directrice.

1. Wat is jouw visie/ die van de school op weerbaarheidstraining?

“De school heeft de visie dat elk kind uniek is en een zo goed mogelijke begeleiding verdient. Ook de missie van de school sluit zich hierbij aan: het bieden van veiligheid is een belangrijk punt hiervan. Verdraagzaamheid en respect zijn hierbij van essentieel belang. Kinderen moet zich op school gehoord en gezien voelen, plezier hebben en zich met de school en de groep verbonden voelen. We laten de kinderen voelen dat ze, voor zichzelf en de ander, waardevol zijn. Door samen te werken, leren de kinderen van elkaar en leren ze om te gaan met onderlinge verschillen.

Op onze school gaan we uit van de drie basisbehoeften die ieder mens en ieder kind heeft:

- De behoefte aan het hebben en houden van goede relaties,
- De behoefte aan het ontwikkelen van autonomie,
- De behoefte zich competent te voelen.

De weerbaarheidstraining komt in al deze basisbehoeften terug. Het stimuleert een positieve sociaal emotionele ontwikkeling van leerlingen. “

2. Waarom wordt de training gegeven op onze school?

“De weerbaarheidstraining is in het leven geroepen om de overstap naar het middelbaar onderwijs zo geleidelijk mogelijk te laten verlopen. Om de kinderen alvast een voorproefje te geven van- en leren om te gaan met- de dingen die ze op hun pad (kunnen) krijgen. “

3. Waarom is er gekozen voor een weerbaarheidstraining, in plaats van een zelfverdedigingscursus?

“Ongeveer een vijftal jaren geleden begon de gemeente met het financieren van de weerbaarheidstraining voor alle bovenbouwgroepen op het hele eiland. Na een paar jaar is het teruggeschroefd naar financiering voor een beperkt aantal scholen. Toch zit onze school, misschien omdat het een school voor speciaal onderwijs is, daar altijd wel bij. Alle leerkrachten hebben de bijbehorende cursus gevolgd. Deze is verplicht als een school mee doet met de weerbaarheidstraining. “

4. Vind je de training belangrijk voor de leerlingen? Waarom?

“Ja, natuurlijk vind ik deze training belangrijk! Kinderen leren hierdoor voor zichzelf op te komen en zo ontwikkelen ze autonomie. “

5. Waarom worden ouders betrokken bij de voorlichting over de weerbaarheidstraining?

“Weerbaarheid heeft te maken met de ontwikkeling van de leerlingen. De ontwikkeling van leerlingen houdt niet op school op, maar gaat thuis door. Daarom vindt de school, maar ook Sport Zeeland het belangrijk om de ouders te betrekken bij de ontwikkeling van hun zoon/ dochter, niet alleen op het gebied van vakken als rekenen, taal etc. maar ook op sociaal emotioneel gebied.”

6. Ben je bekend met resultaten van de weerbaarheidstraining?

“Ik ben niet bekend met feitelijke resultaten van buiten onze school over de weerbaarheidstraining. Binnen de school hoor ik wel van leerkrachten dat de training kinderen helpt om (figuurlijk) te ‘groeien’ en om steviger in hun schoenen te leren staan. De meeste bovenbouwleerlingen zitten 2 jaar of langer in de bovenbouw en doen de training dus minimaal 2x. Hierdoor helpt het kinderen die de eerste keer nog niet zo veel profijt hebben gehad van de training, de tweede keer juist wel te groeien. Eigenlijk is het niet de bedoeling van de gemeente dat bovenbouwleerlingen de training meer dan 1x krijgen, maar omdat wij op school geen groepen 6, 7 en 8 hebben en de kinderen dus bij elkaar zitten, gebeurt dit in de praktijk vaak wel. Dat is juist de kracht van de training.”

7. Is de gemeente in de toekomst van plan om de financiering terug te draaien?

“Niet dat ik weet.”

8. Wat voor gevolgen zal dat hebben voor de school?

“Dat zou betekenen dat we de weerbaarheidstraining echt niet kunnen betalen en dat we serieus moeten gaan kijken of we de training nog kunnen voortzetten. ”

9. Vind je dat ervoor geknokt moet worden om de weerbaarheidstraining te behouden?

“Ja, absoluut. Er zal dan goed gekeken moeten worden of het geld ergens anders vandaan kan komen, maar dat zal niet meevallen in tijd van (toekomstige) bezuinigingen. Gelukkig zijn de bezuinigingen van de gemeente nu, het komende schooljaar in ieder geval, nog niet aan de orde.”

Samen zijn we tot de conclusie gekomen dat de visie op- en informatie over de weerbaarheidstraining nergens is opgenomen in een werkdocument of in de schoolgids. En dat terwijl de weerbaarheidstraining wel een aspect is waarop de school zich kan profileren.