



# WEER MET PLEZIER NAAR SCHOOL

JOOST MAAKTE  
EEN NIEUWE START

Door Karin de Koning

EEN EIGENWIJS KUIFJE EN EEN PAAR VROLIJKE OGEN MET EEN OPEN BLIK. WIE KENNISMAAKT MET JOOST VAN DONGEN\*, ONTMOET EEN OPGEWEKTE TIENER DIE MAKKELIJK CONTACT LEGT. EEN HALF JAAR GELEDEN WAS DAT TOTAAL ANDERS. JOOST WERD GEPEST OP SCHOOL EN WAS EEN KWETSBAAR, GESPANNEN JONGETJE. OP HET VOORTGEZET ONDERWIJS MAAKTE HIJ EEN NIEUWE START.

In zijn vorige woonplaats ging Joost elke dag met plezier naar school. Hij was dik bevriend met Pieter. Joost: “Vanaf mijn zevende speelde ik elke dag wel met hem. We hadden dezelfde hobby’s: we verzamelden buitenlands geld en schreven kentekens op. Als ze bij Pieter thuis een dagje weggingen, mocht ik mee en Pieter is met ons op vakantie geweest.” Ook met zijn andere klasgenoten kon hij goed opschieten.

#### ZWARTE BLADZIJDE

In de zomer voordat Joost naar groep 8 ging, verhuisde hij met zijn ouders, zusjes en broertje naar een nieuwe woonplaats in een ander deel van het land. “Het eerste halfjaar in zijn nieuwe klas was goed,” vertelt moeder Jolijn van Dongen\*. “Joost nodigde klasgenoten uit om thuis te komen spelen en dat gebeurde ook.” Vader Bob\*: “Het pesten begon na de kerstvakantie, met hele subtiele, gemene dingen en werd in de loop van de tijd steeds erger.” Joost vertelt dat één klasgenoot heel groep 8 opstookte. “Ik mocht nooit meedoen met spelletjes of voetballen. Als ik het schoolplein opkwam, renden mijn klasgenoten weg. Ik vertrok vaak te laat naar school om het pesten onderweg te ontlopen. In de les werkte ik extra langzaam, zodat ik in de pauze binnen moest blijven. Het was echt een zwarte bladzijde uit mijn geschiedenis,” verzucht Joost.

Bob en Jolijn zijn in die periode erg geschrokken van de kwetsbaarheid van hun oudste zoon. “Joost is niet iemand die behoefte heeft aan véél vrienden. Wat wij altijd zo knap vonden, was zijn onafhankelijke denken. Hij paste zich niet zomaar aan om erbij te horen, maar behield zijn eigenheid,” vertelt Jolijn. “In groep 8 merkten we dat er meer aan de hand was, want Joost veranderde opeens. Hij werd gespannen, moest thuis en op school overgeven en huilde vaak als hij weer naar school moest.” Bob vertelt over gesprekken met de pester, met zijn ouders en uiteindelijk met de school, die weinig tegen het pesten deed.

Het schooljaar liep ten einde. Zelfs in de zomervakantie ging het pesten door. Joost kreeg geen tijd om even op adem te komen en zag daarom op tegen de start op het voortgezet onderwijs. “Ik wist natuurlijk niet of ik nu wel goede vrienden zou krijgen. Aan de andere kant had ik er ook wel zin in, want ik kon opnieuw beginnen.” Bob en Jolijn zagen het schooljaar met zorg tegemoet. “We vonden het positief dat hij naar een nieuwe groep ging, maar de pesters gingen naar dezelfde school en fietsten dezelfde route. Hoe zou dit aflopen?” Ze zagen Joosts angst en gespannenheid.

#### REDDINGSGEVOEL

De zomervakantie was al bijna om, toen een vriendin Jolijn wees op de cursus Plezier op school van OptiMent (onderdeel van Eleos). Jolijn: “We hebben direct op internet naar

informatie gezocht. De cursus gaf ons een reddingsgevoel: Als Joost daaraan mee zou kunnen doen...” Bob vult aan: “We hoopten dat het hem een steuntje in de rug zou geven in zo’n nieuwe groep.” De aanmeldtermijn was al voorbij, maar na wat telefoontjes en mailtjes kon hun zoon nog meedoen. Ook Joost was direct enthousiast: “Het leek me wel fijn! Ik verwachtte dat het pesten op de nieuwe school door zou gaan, maar ik dacht: Als ik die training volg, kan ik er misschien wel tegenin gaan.”

De telefonische intake met een medewerker van OptiMent deed Joost vanaf de camping. De cursus werd verzorgd door preventiemedewerker Els van OptiMent, op Joosts nieuwe school. De zorgcoördinator van de school was ook aanwezig. Bob en Jolijn maakten tijdens een bijeenkomst kennis met de ouders van de andere kinderen, die de cursus zouden volgen. Jolijn proefde direct een sfeer van vertrouwen. “Het is bijzonder om mee te maken dat je andere ouders niet kent, maar dat er toch openheid is en herkenning in de zorg om je kind.” Bob ervoer de betrokkenheid op Joosts verhaal van de school en van OptiMent als heel positief. “Echt super dat er ook iemand van school bij was!”

Joost is nog steeds enthousiast over de training Plezier op school: “De cursus werd gegeven op de donderdag en vrijdag voor de school begon. Het waren twee hele lange dagen, maar het was écht heel leuk!” verzekert hij. En dat terwijl Joost volgens Jolijn erg gehecht is aan zijn vrije tijd. Er waren ongeveer tien anderen met wie Joost de cursus volgde. “Je kon uitgebreid met elkaar praten. We hebben theorie gehad, maar ook dingen nagespeeld. In de pauzes kon je in het gebouw en op het plein rondkijken én er was vaak wat lekkers.”

#### TIPS

Joost vertelt wat hij zoal geleerd heeft: “Een onderwerp was ‘je mening geven’. In groep 8 gaf ik mijn mening niet meer, want daar werd ik toch om uitgelachen. Op de nieuwe school vond ik het in het begin moeilijk, maar ik heb het de eerste week direct weer gedaan.” Een beetje gniffelend vertelt Joost over de ontspanningsoefeningen. “We moesten op de grond gaan liggen en zachtjes bewegen. Daar heb ik niet zoveel mee gedaan.” Over het belangrijkste wat hij geleerd heeft, is Joost heel duidelijk: “Hoe ik tegen het pesten in moest gaan. In een toneelstukje moest ik naspelen hoe ik op het pesten reageerde. Daarna gaven de andere kinderen en Els van OptiMent tips hoe ik er beter mee om kon gaan.”

Met de tips in zijn achterhoofd begon Joost aan zijn eerste schooldag. “In de cursus heb ik geleerd om op een andere manier te denken. Ik zei de hele tijd tegen mezelf: ‘Ik moet niet bang zijn voor de pesters, ik ga er nu iets tegen doen.’ ▶

‘De cursus gaf ons een reddingsgevoel: Als Joost daaraan mee zou kunnen, doen...’



Ik gaf mezelf complimenten en zorgde dat ik stevig stond en niet ingezakt liep, maar rechtop.” Joost ging bij een groep kinderen staan en knoopte een praatje aan, een vaardigheid die ook in de cursus geoefend werd. “Ik heb hen verteld dat ik op mijn vorige school gepest werd. Toen de pesters weer wilden beginnen, kwamen ze voor me op.” Bob en Jolijn vinden dat het sterke van deze cursus: “Situaties waarvan je zeker weet dat je ze meemaakt, worden besproken en nagespeeld.”

#### MET PLEZIER

Joost vindt het nu makkelijker om het pestgedrag te negeren. “Ik loop gewoon weg en ga bij een andere groep kinderen staan. En als het echt niet gaat, ga ik naar de coördinator van school.” Of Joost nog tips heeft voor kinderen die gepest worden? “Volg de cursus Plezier op school!” zegt hij lachend. Om dan aan te vullen: “Zorg dat je niet alleen loopt in de pauze. Negeer wat de pesters doen, loop weg en praat met andere kinderen.”

De cursus heeft Joost heel erg geholpen. Dat zien Bob en Jolijn. “Hij gaat nu weer ontspannen en met plezier naar school.” En Joost bevestigt het volmondig: “In groep 8 dacht ik dat niemand mij leuk vond, maar door deze cursus is dat wel heel erg overgegaan. Ik heb nu genoeg leuke vrienden in de klas. Anders zou ik bang geweest zijn om naar de brugklas te gaan, nu dacht ik: Kom maar op!”

*\*Joost en zijn ouders heten in werkelijkheid anders.*

## Waar en wanneer

Plezier op School vindt plaats in de laatste week van de zomervakantie. De cursus wordt bij diverse scholen aangeboden, en ook bij enkele locaties van Eleos. Op [www.optiment.eu](http://www.optiment.eu) staan de exacte locaties vermeld.

- ▶ Noord Nederland: 29 en 30 augustus, ouderbijeenkomst 27 augustus  
Zwolle, Hardenberg, Wierden, Kampen, Apeldoorn
- ▶ Midden Nederland: 22 en 23 augustus, ouderbijeenkomst 20 augustus  
Amersfoort, Barneveld, Dordrecht, Kesteren, Nijkerk, Rotterdam, Veenendaal
- ▶ Zuid Nederland: 15 en 16 augustus, ouderbijeenkomst 13 augustus  
Goes

#### Aanmelden en kosten

Aanmelden kan tot 30 juni. De kosten van de cursus worden vergoed door de zorgverzekeraar. Daarnaast wordt er €20,- in rekening gebracht (als bijdrage in de materialen)

Kijk op [www.optiment.eu](http://www.optiment.eu)  
voor meer informatie.

## ‘BOOST’ voor aanstaande brugklassers

RIENEKE BAKKER, PSYCHOLOOG EN PREVENTIE-  
MEDEWERKER BIJ OPTIMENT, IS COÖRDINATOR  
EN LEIDER VAN DE CURSUS ‘PLEZIER OP  
SCHOOL’ IN ZUIDWEST NEDERLAND.

Rieneke: “De cursus is bedoeld voor **aanstaande brugklassers**, die op de basisschool gepest werden, verlegen zijn, onzeker over zichzelf of over hun sociale vaardigheden. Ze zien op tegen de overgang naar het voortgezet onderwijs. Ze vinden het op een vervelende manier spannend.”

“Plezier op school is een tweedaagse cursus in de laatste week van de zomervakantie. Een preventiemedewerker van OptiMent verzorgt de cursus, samen met iemand van school. Meestal vinden de bijeenkomsten plaats óp school, zodat de lijn naar de school voor de leerlingen kort is en zij de omgeving vast kunnen verkennen.”

“Door middel van een telefonisch intakegesprek wordt gekeken of de cursus bij iemand past. We vragen waar iemand bij geholpen wil worden en wat hij of zij wil leren. Op een avond voorafgaand aan de cursus maken de ouders kennis met elkaar. Ze worden geïnformeerd over wat hun zoon of dochter leert, zodat ze hen kunnen helpen de vaardigheden ook echt te gebruiken. Ouders krijgen praktische adviezen mee om met hun kind om te gaan in deze situatie.”

“De cursus heeft een hele positieve grondtoon. We benadrukken wat er goed gaat en wat er beter kan. Een deel van de cursus is theorie, afgewisseld met praktijkoefeningen. In het theorieeldeel wordt uitgelegd hoe je gedachten over een gebeurtenis je gevoel kunnen beïnvloeden. En hoe negatieve gedachten vervangen kunnen worden door helpende gedachten. De nadruk van de cursus ligt op de praktijk, op het oefenen van vaardigheden, zoals een praatje maken, je mening geven, je houding, omgaan met kritiek en omgaan met pesten. In de herfstvakantie is er een terugkomsbijeenkomst, waarin we bespreken hoe het nu gaat en waarin alles nog eens opgefrist wordt.”

De kracht van de cursus is volgens Rieneke het moment waarop hij gegeven wordt. “De tieners krijgen echt een ‘boost’! Ze komen met hun hoofd naar beneden binnen of gedragen zich juist té. Maar na twee dagen houden ze hun hoofd weer rechtop en stralen ze uit: ‘We gaan ervoor!’”

Joke Nobel is werkzaam op het Van Lodestein College in Amersfoort. “Op onze locatie ben ik de trainer sociale vaardigheden. Aan de hand van een bestaande methode heb ik samen met een medewerker van Eleos de cursus Plezier op School gegeven.

Ik vind het erg leuk om bij deze training betrokken te zijn. Het zijn best intensieve dagen, maar de kinderen hebben er veel aan. Ze staan steviger in hun schoenen, zien met meer vertrouwen de eerste schooldag tegemoet en kennen de school als gebouw al beter, voordat ze echt de lessen gaan volgen. Wat ook heel leuk is, is dat ze elkaar en mij weer tegenkomen tijdens het schooljaar. Voor de kinderen voelt dit prettig. Niemand in school weet dat wij elkaar al ontmoet hebben en veel met elkaar gedeeld hebben, behalve wij. Kinderen vinden het ook prettig dat er een docent is die weet wat ze lastig vinden en bij wie ze eventueel ook daarna nog terecht kunnen als ze ergens mee zitten.

Deze cursus is vooral belangrijk voor de leerlingen die er op een ongezone manier tegenop zien naar een nieuwe school te gaan. Er zijn leerlingen die ruim voor de zomervakantie al letterlijk pijn in hun buik hebben van de spanning. Andere leerlingen zijn bijvoorbeeld gepest op de basisschool en zijn daarom heel bang om naar de nieuwe school te gaan. Bij Plezier op School krijgen deze leerlingen meer zelfvertrouwen en praktische tips om lastige dingen aan te pakken. De kinderen mogen zelf met hun probleemsituaties komen en we spelen het dan uit. Eerst hoe het ging en later hoe het beter zou zijn. De meeste leerlingen gaan na deze training met meer zelfvertrouwen hun nieuwe school tegemoet.”