

Mijn zelfbeschermingschrift



Behorende bij: Handboek Marietje Kesselsproject
Weerbaarheidvergroting bij kinderen van 10 tot 13 jaar.
(ISBN 90 8560 003 0, Uitgeverij SWP Amsterdam)

Ontwikkeld door: Kompaan, organisatie voor jeugdhulpverlening,
jeugdgezondheidszorg en jeugdwelzijn in
Midden-Brabant
Alleenhouderstraat 25
Postbus 10139
5000 JC Tilburg

Auteurs: Klaar van Helvoort, Sussiel Brands en Eric van
der Graaf

Met dank aan: Ellis Veldwijk, Conrad Heipke en Daan Verbaan

Voor meer informatie: Marietje Kesselsproject Tilburg
Telefoon: (013) 462 03 00 / 463 67 55

INHOUD

	Inleiding	5
	Regels	7
1	Groeten	9
2	Trots zijn op jezelf	11
3	Ja-gevoel, nee-gevoel, twijfelgevoel	13
4	'n Nee-gevoel? Laat 't merken!	15
5	De taal van ons lichaam	17
6	De vier stappen	19
7	Ik heb een probleem, hoe krijg ik hulp?!	21
8	Zelfbescherming. Hoe je het gebruikt	25
9	Plankje doorslaan	27
10	Bang zijn	29
11	Achtervolgd worden	31
12	De drie vragen voor veiligheid	33
13	Pesten en gepest worden	35

- 14 Groepsdruk 37**
- 15 De ander een nee-gevoel bezorgen 41**
- 16 Stoer doen 43**
- 17 Iets doen wat niet mag 45**
- 18 Geheimen 47**
- 19 Kindermishandeling 49**
- 20 Mijn lijf is van mij 51**
- 21 Examen en diploma 57**

- Belangrijke adressen 59**

Inleiding

Dit schrift hoort bij de lessen van het Marietje Kesselsproject. In deze lessen leren kinderen van 10 tot 13 jaar zichzelf te beschermen. Jij bent één van die kinderen.
In dit schrift kun je lezen wat zelfbescherming is. Er staan opdrachten, tekeningen en verhaaltjes in.



Regels

1. We oefenen bij zelfbescherming zo echt mogelijk. Maar we gaan elkaar niet echt pijn doen. Doe je een ander per ongeluk pijn, dan zeg je sorry.
2. In deze les mag je altijd nee zeggen, als je iets niet wilt of durft.
3. Lachen is leuk, maar we lachen elkaar niet uit.
4. Als we in de les aan elkaar persoonlijke dingen vertellen, dan blijft dat onder ons. Je mag niet roddelen.
5. Alles wat je bij zelfbescherming leert, mag je alleen gebruiken als je je moet beschermen. Dus niet om een ander lastig te vallen of te pesten.
6. De 'beschermer' mag zeggen hoe hard of hoe zacht we oefenen.
7. Om ongelukken te voorkomen, moet je in deze les je sieraden afdoen.

DIT SCHRIFT IS VAN JOU.
ALS IEMAND ERIN WIL LEZEN, MOET *JIJ* DAT GOED VINDEN.



1 Groeten

Bij zelfbescherming groet je elkaar. Dit doe je door voor elkaar te buigen.

Waarom doen we dat?

1. Je belooft daarmee dat je je aan de zeven regels houdt.
2. Je laat daarmee merken wanneer je begint en stopt.

OPDRACHT *Hoe groet je elkaar bij zelfbescherming?
Maak hiervan een tekening*

OPDRACHT *Waarom groet je elkaar bij zelfbescherming?
Kies uit en vul in:*

- oefenen
- pijn
- uit te lachen
- roddelen

1. Ik beloof dat ik niemand _____ zal doen.
2. Ik groet de andere kinderen, omdat we in deze lessen met elkaar _____
3. Ik beloof een ander niet _____, want dat doet pijn.
4. Ik zal niet over een ander kind _____



2 Trots zijn op jezelf

Trots zijn op jezelf is blij zijn met jezelf.

Trots zijn is niet hetzelfde als opscheppen.

Trots zijn op jezelf geeft een lekker gevoel.

Je kunt trots zijn op jezelf omdat:

Je het ontbijt hebt klaargemaakt.

Je een mooie tekening hebt gemaakt.

Je de band van je fiets zelf geplakt hebt.

Er zijn een heleboel redenen waarom je trots op jezelf kunt zijn!

OPDRACHT *Trek hieronder je eigen hand om.*

Schrijf in elke vinger iets waarop jij trots bent.



3 Ja-gevoel, nee-gevoel, twijfel-gevoel

Mensen kunnen elkaar op verschillende manieren aanraken. Ze kunnen bijvoorbeeld iemand aaien, een stomp geven, iemands haren borstelen of iemand zoenen.

Als je aangeraakt wordt en je vindt het fijn, dan krijg je een ja-gevoel. Binnen in je zegt alles 'ja' tegen die aanraking.

Als je aangeraakt wordt en je vindt het niet fijn, dan krijg je een nee-gevoel. Binnen in je schreeuwt alles 'nee!'

Als je aangeraakt wordt en je twijfelt erover of je het fijn vindt, krijg je een twijfelgevoel. Binnen in je twijfelt alles.

OPDRACHT *Maak de volgende zinnen af:*

Ik krijg een ja-gevoel als

Ik krijg een nee-gevoel als

Ik krijg een twijfelgevoel als

OPDRACHT

*Maak hieronder drie verschillende tekeningen:
één van een ja-gevoel, één van een nee-gevoel en
één van een twijfelgevoel. Je mag ook plaatjes
plakken in plaats van tekenen.*

JA-GEVOEL

NEE-GEVOEL

TWIJFELGEVOEL

4 'n Nee-gevoel? Laat het merken!

Als je een nee-gevoel hebt en je zegt nee, dan zorg je voor je eigen veiligheid. *Nee zeggen is een manier van jezelf beschermen.*

Het kan zijn dat je een nee-gevoel krijgt en geen nee met woorden durft te zeggen. Dan kun je dat ook alleen met je lichaam doen.

Met je lichaam kun je laten merken wat je van binnen voelt. Dit noemen we de taal van het lichaam.

Bedenk maar eens hoe dieren dat doen.

OPDRACHT *Maak de volgende zinnen af.*

1. Iemand die blij is kijkt _____
2. Een bange hond heeft zijn staart _____
3. Als je verlegen bent kijk je _____
4. Een kind dat trots is staat _____
5. Een boze kat maakt een _____ rug.
6. Iemand die bang is trekt zijn schouders _____
7. Als je je sterk voelt sta je _____
8. Iemand die stoer doet houdt zijn handen _____



5 De taal van ons lichaam

Met de taal van ons lichaam wordt bedoeld: de manier waarop je met je lichaam aan anderen laat merken wat je van binnen voelt.

Als je een nee-gevoel hebt en je laat dat met je lichaam merken, is dat een vorm van zelfbescherming. Kijk maar naar de plaatjes op deze bladzijde.

Als je 'nee' zegt, moet de ander aan je lichaam kunnen zien dat je het meent.

ZEG NEE EN

1. *Ga stevig staan of zitten en maak je groot.*
2. *Trek een strak gezicht.*
3. *Praat duidelijk hoorbaar.*
4. *Kijk de ander aan.*

Dit is de taal van het lichaam die hoort bij een nee-gevoel.

Oefen dit voor de spiegel. Je kunt ook samen oefenen, zodat de ander kan zeggen wanneer je ze allevier goed hebt.

Toch kan het zijn dat de ander niet naar je luistert en gewoon door-gaat. Zoek dan hulp. In hoofdstuk 7 staat hoe je dat kunt doen.

OPDRACHT *Maak de volgende zinnen af.*

1. Als mijn tante vraagt of ik bij haar op schoot kom zitten,

dan krijg ik een _____ gevoel.

Ik denk dan _____

Ik zeg _____

2. Als mijn broer of zus toch mijn kamer binnenkomt, terwijl

ik gezegd heb dat ik dat niet wil,

dan krijg ik een _____ gevoel.

Ik denk dan _____

Ik zeg _____

3. Als een ander kind mij helpt met mijn huiswerk,

dan krijg ik een _____ gevoel.

Ik denk dan _____

Ik zeg _____

4. Als een meneer vraagt of ik even meerijd om de weg te wijzen,

dan krijg ik een _____ gevoel.

Ik denk dan _____

Ik zeg _____

6 De vier stappen

Je mag nee zeggen als iemand op een manier die jij vervelend vindt aan jouw lijf of aan jouw spullen komt. Dit kan je op verschillende manieren doen: een grote bek geven, erop slaan, boos weglopen of uitpraten. Een andere duidelijke manier is om de vier stappen te gebruiken.

DE VIER STAPPEN:

- Stap 1 *Zeg duidelijk dat je het niet wil.*
- Stap 2 *Zeg boos dat je het niet wil.*
- Stap 3 *Waarschuw de ander 'Als je nu niet ophoudt, dan...'*
- Stap 4 *Doe waarvoor je gewaarschuwd hebt.*

Bij stap 1 kun je jezelf ook meteen losmaken. Maar als je de ander pijn gaat doen, moet je altijd eerst waarschuwen. Je kunt dan bijvoorbeeld zeggen: 'Ik doe je wat, hoor!'

Soms stopt de ander al na stap 1. Soms zijn drie stappen genoeg. Maar het kan ook zijn dat de vier stappen niet helpen. Dan moet je hulp vragen.

Het kan zijn dat je niets terug durft te doen. Denk dan niet dat het jouw schuld is.

Andere mensen kunnen dingen doen waardoor je in een vervelende of onveilige situatie terechtkomt.

OPDRACHT *In welke volgorde zou je de volgende dingen doen?
Zet een 1, 2, 3 of 4 vóór de zin.*

Als andere kinderen uit de klas mijn tas afpakken en ik baal daarvan, dan

- _____ geef ik het kind dat mijn tas heeft een trap en ruk ik mijn tas los.
- _____ schreeuw ik: ‘Hier die tas!’
- _____ zeg ik er iets van.
- _____ roep ik: ‘M’n tas terug of ik doe je wat!’

OPDRACHT *Bedenk zelf een ander voorbeeld en schrijf dit hieronder op. Vul in wat je als stap 1, 2, 3 en 4 zou doen.*

Voorbeeld _____

Stap 1 _____

Stap 2 _____

Stap 3 _____

Stap 4 _____

7 Ik heb een probleem, hoe krijg ik hulp?!

Als je met een probleem zit en je hebt hulp nodig, ga dan naar iemand toe die jij vertrouwt. Dat kan iemand van je familie zijn, iemand op school, iemand in de buurt of iemand van je sport- of hobbyclub. Je kunt ook de kindertelefoon bellen. Het telefoonnummer staat achterin dit schrift.

Wat moet je vertellen als je om hulp vraagt?

1. *Hoe je je voelt.*
2. *Wat jouw probleem is.*
3. *Hoe je geholpen wil worden.*

Dit noemen we de **VRAAG-HULP-LIJST**.

Als iemand bij jou komt voor hulp, dan is het fijn voor dat kind als je zegt:

1. *Ik geloof wat je zegt.*
2. *Het is niet jouw schuld.*
3. *Wat vervelend voor je dat dit is gebeurd.*
4. *Ik ben blij dat je het mij verteld hebt.*
5. *Ik ga je helpen.*

Dit noemen we de **GEEF-HULP-LIJST**.

Als je zelf iemand om hulp vraagt en die ander zegt dingen die hierop lijken, dan weet je dat je geholpen gaat worden. Je kunt het ook merken aan jezelf, want meestal krijg je dan een ja-gevoel als iemand bij jou komt voor hulp.

Het kan gebeuren dat je geen hulp krijgt, ook al heb je erom gevraagd. Niet alle mensen zijn in staat om hulp te geven. Soms moet je wel drie keer je probleem vertellen tot je iemand hebt gevonden die jou helpt.

Hulp vragen is een manier van zelfbescherming.

Soms heb je de hulp van iemand anders nodig om een einde te kunnen maken aan iets vervelends.

OPDRACHT *Maak deze twee zinnen af.*

1. Als ik iets vervelends heb meegemaakt heb, dan zou ik dat vertellen aan _____
want _____

2. Als die niet naar mij zou luisteren, dan zou ik _____

OPDRACHT *Maak hieronder een lijstje met mensen waar je heen kunt gaan als jij je rot voelt:*

OPDRACHT *Wat moet je allemaal vertellen als je om hulp vraagt?*

Kies uit en vul in: *probleem*
helpt
voel

Hoe ik me _____

Wat is het _____

Hoe wil ik dat die ander _____

OPDRACHT *Teken hieronder een stripverhaal. Het moet gaan over een kind dat hulp vraagt en hulp krijgt. Je mag ook alleen een verhaal schrijven.*



8 Zelfbescherming. Hoe je het gebruikt

Je mag jezelf beschermen als jou iets gebeurt wat je niet wil. Of als je in gevaar bent.

Zelfbescherming is:

- wegstappen en afweren als je geslagen of geschopt wordt;
- om hulp schreeuwen als je lastig gevallen wordt;
- wegrennen als je in gevaar bent;
- je losrukken als je vastgegrepen wordt.

Je kunt jezelf ook beschermen door die ander pijn te doen, zodat je jezelf kunt bevrijden. Maar wat jij doet, mag niet erger zijn dan wat die ander bij jou doet. In de meeste gevallen moet je eerst waarschuwen. Gebruik de vier stappen.

Onthoud dat er veel verschillende manieren zijn om jezelf te verdedigen. Wie niet sterk is moet slim zijn!

Het kan gebeuren dat je jezelf niet kunt of durft te verdedigen. Denk dan niet dat het je eigen schuld is. En zeg ook niet tegen jezelf of tegen een ander: 'Dan had je je maar moeten verdedigen!' Want het is nooit je eigen schuld als jou iets naars overkomt.

OPDRACHT *Schrijf twee manieren van zelfbescherming op waarmee je de ander geen pijn doet.*

OPDRACHT *Schrijf twee manieren van zelfbescherming op, waarmee je de ander wel pijn doet.*

OPDRACHT *Maak de volgende zin af.*

Als je iemand anders pijn gaat doen, moet je altijd eerst

_____, behalve als je in _____ bent.

9 Plankje doorslaan

OPDRACHT *Beantwoord de volgende vragen.*

1. Wat dacht je toen je hoorde dat we een plankje gingen doorslaan?

2. Wat voor gevoel kreeg je toen je het plankje doorsloeg of trapte?

3. Wat heb je geleerd van het plankje?



10 Bang zijn

Alle mensen zijn wel eens bang.

Je kunt bang zijn:

- in het donker;
- voor iemand die sterker is;
- voor iemand die je niet kent;
- om iets fout te doen;
- om juist heel goed te zijn in iets.

Er kunnen een heleboel redenen zijn om bang te zijn.

Soms ben je bang, maar laat je het niet merken.

Of je wordt opeens heel stil. Of je gaat juist heel stoer doen. Of je gaat ervan huilen. Of je bijt van je af.

Bang zijn kun je voelen in je buik, in je keel, in je benen of ergens anders in je lichaam.

Als je bang bent, mag je dat altijd laten merken.

Als je voelt dat je bang wordt, weet je dat je extra moet opletten.

Dus bang zijn is ook handig, want dan ben je gewaarschuwd.

Bang zijn is niet hetzelfde als slap zijn.

Bang zijn is weten dat je extra voorzichtig moet zijn.

OPDRACHT *Schrijf hieronder in verschillende kleuren drie dingen waarvoor jij bang bent. Je mag er natuurlijk ook bij tekenen.*



11 Achtervolgd worden

Wanneer iemand iets met jou doet wat je niet wilt, bijvoorbeeld je vastpakken, aan je trekken of je achtervolgen, kun je een heleboel dingen doen. Je kunt zeggen:

‘Nee, dat wil ik niet!’

‘Blijf van me af!’

‘Ga weg! Het gaat je niets aan!’

Ook kun je andere kinderen of volwassenen te hulp roepen. Of je kunt een winkel, friettent of buurthuis binnengaan en vragen of je daar naar huis mag bellen.

Soms werkt het goed om hard te schreeuwen.

Er zijn drie redenen om te schreeuwen:

1. *Je wordt er sterker van.*
2. *Je schrikt de ander er mee af.*
3. *Je trekt de aandacht van andere mensen.*

Schreeuwen is een manier van zelfbescherming.

OPDRACHT *Streep het foute antwoord door.*

1. Als ik denk dat ik achtervolgd word, kijk ik wel/niet vaak achterom.
2. Als ik denk dat ik achtervolgd word, kan ik wel/niet aanbellen bij mensen die ik niet ken.
3. Als ik denk dat ik achtervolgd word, is hetwel/niet slim om alleen naar huis te fietsen.

4. Als ik denk dat ik achtervolgd word, is heel hard wegrennen
wel/niet een goede oplossing om mezelf te beschermen.

OPDRACHT *Maar de volgende zin af. Je kunt één zinnetje
opschrijven, maar je mag er ook een fantasiever-
haal van maken.*

Als ik heel goed kon vechten, dan zou ik _____

12 De drie vragen voor veiligheid Meegaan of niet?

Kinderen leren van hun ouders dat ze niet mee mogen gaan met vreemden. Maar wie noem je vreemd? En waarom is het niet veilig om mee te gaan?

De meeste mensen hebben goede bedoelingen, maar er zijn ook mensen met slechte bedoelingen. Aan de buitenkant kun je niet aan iemand zien wat voor bedoelingen die persoon heeft. Daarom moet je zelf zorgen voor je eigen veiligheid.

Als iemand jou vraagt om iets te doen en je kent die persoon niet heel erg goed, dan moet je jezelf de volgende drie vragen stellen:

1. *Heb ik een ja-gevoel, nee-gevoel of een twijfelgevoel?*
2. *Als ik ja zeg, is er dan iemand die weet waar ik ben?*
3. *Als ik ja zeg en ik kom in de problemen, is er dan iemand die mij helpt?*

Dit noemen we **DE DRIE VRAGEN VOOR VEILIGHEID**

Als op één van deze vragen het antwoord 'nee' is, of het antwoord is 'ik twijfel', dan moet je het *niet* doen.

OPDRACHT *Hieronder staan een aantal mensen beschreven.
Ga jij met deze mensen mee als ze je dat vragen?
Omcirkel het juiste antwoord.*

1. Een collega van je moeder.

JA / NEE / TWIJFEL

2. Een vrouw bij jullie in de straat die je alleen van gezicht kent.

JA / NEE / TWIJFEL

3. Een jongen van 15, die altijd meespeelt in jullie hut.

JA / NEE / TWIJFEL

4. Henny Huisman.

JA / NEE / TWIJFEL

5. De leraar of lerares van jouw sport of hobby.

JA / NEE / TWIJFEL

OPDRACHT *Met welke mensen mag/kan jij zonder na te denken
meegaan? Schrijf hun namen hieronder op.
Ga dan met dat lijstje naar een van je ouders en
vraag of het klopt.*

13 Pesten en gepest worden

Pesten is iets anders dan plagen.

Plagen is goedbedoeld. Vaak heb je dan allebei plezier.

Gepest worden is niet leuk. Je kunt je er heel ongelukkig door gaan voelen. Gepest worden is nooit je eigen schuld. Het kan iedereen overkomen.

Pesten wordt meestal door één kind begonnen. Andere kinderen gaan daaraan meedoen. Soms omdat ze bang zijn van dat ene kind, of omdat ze bang zijn dat ze zelf gepest zullen worden.

Pesten kun je meestal niet in je eentje stoppen. Daar is vaak meer voor nodig. Als ouders, leraren en kinderen samenwerken om pesten te stoppen, lukt het. Daarom moeten er kinderen zijn die de moed hebben om het tegen een volwassene te zeggen.

OPDRACHT *Ben je het met onderstaande meningen eens?
Omcirkel jouw antwoord.*

1. Als je ziet dat anderen pesten kun je het beste doen alsof je niets ziet.

JA / NEE / TWIJFEL

2. Als je zin hebt om een ander te pesten moet je dat gewoon doen.

JA / NEE / TWIJFEL

3. Als je vaak gepest wordt kun je erg onzeker worden.

JA / NEE / TWIJFEL

4. Als ze je treiteren helpt het om naar de meneer of juffrouw te gaan.

JA / NEE / TWIJFEL

5. Gepest worden is je eigen schuld.

JA / NEE / TWIJFEL

14 Groepsdruk

Iedereen hoort bij een groep. Je familie is een groep. Vrienden vormen samen ook een groep.

Mensen die bij een bepaalde groep horen, lijken vaak op elkaar. In een familie kun je dat dikwijls aan de gezichten zien. Bij vrienden kun je dat bijvoorbeeld zien aan de kleren of aan het kapsel.

Mensen uit dezelfde groep gaan vaak ook dezelfde dingen doen. Dat zijn vaak leuke dingen, zoals samen naar een concert gaan. Maar het kan ook zijn dat je minder leuke dingen moet doen om erbij te horen. Bijvoorbeeld wanneer een groepje vraagt of je meedoet met roken of met iemand pesten.

Op zo'n moment kan het erg moeilijk zijn om te weten wat je moet doen. Je kunt dan gaan twijfelen en denken: Als ik niet mee doe, hoor ik er misschien niet meer bij. Maar doe ik het wel, dan bezorg ik mezelf of een ander een nee-gevoel en krijg ik misschien spijt.

Je kunt dan proberen om er met iemand van de groep over te praten. Misschien twijfelt hij of zij ook wel. Een andere mogelijkheid is om naar iemand te gaan die niet bij de groep hoort, maar die je wel vertrouwt.

Met mensen die jou willen dwingen iets te doen waarbij je een nee- of twijfelgevoel krijgt, kun je beter niet omgaan.

Er is veel lef voor nodig om nee te zeggen tegen een groep.

Weglopen is ook een manier van zelfbescherming.

OPDRACHT *Beantwoord de vragen op de volgende bladzijde nadat je het volgende verhaal hebt gelezen.*

Geintjes bij de gym

‘Ach, ben je daar al?!’ zegt de meneer spottend als Sacha de klas binnenkomt. ‘Zoals gewoonlijk weer de laatste. Nou, ga maar gauw zitten.’

Hij moest eens weten, denkt Sacha en ze wrijft over haar gezicht. Het is nog helemaal warm en rood van het huilen.

Ze hebben net weer die rotgym gehad. Bah, wat heeft ze daar een hekel aan. Want dan is het ’t ergst. Dit keer hadden ze haar opgesloten in de wc en het licht uitgedaan. Ze was bang in het donker en begon te huilen. Het was opeens zo stil. Net toen ze dacht dat alle kinderen al naar de klas waren, hoorde ze iets. De bezem, die ze onder de klink hadden gezet, viel op de grond. Nu kon ze eruit.

En toen moest ze haar schoenen nog aandoen en haar tas pakken. En natuurlijk moest ze eerst haar gezicht droogmaken, want zo kon ze de klas niet in. Daarom was ze te laat.

Ze verzinnen elke keer iets anders. Altijd is zij de pispaal. Naderhand zeggen ze dan: ‘Het was maar een geintje, hoor’. Nou, leuke geintjes.

Bij een andere gymles moest ze een keer meehelpen de matten opruimen. Toen ze een mat op het rek zette, trok een meisje haar broek naar beneden. Heel de klas lachen natuurlijk. Ze vond het zo erg, dat ze begon te huilen. Omar zei toen: ‘Ik vind het wel lullig, hoor’. ‘Waarom?’ vroegen de anderen. ‘Nou, voor haar’. ‘Je houdt je mond, anders zullen we jou eens pakken!’, zei toen de grootste pestkop van de klas.

Soms zou Sacha willen dat ze in het ziekenhuis lag en nooit meer naar gym zou hoeven. En het liefst ging ze nooit meer naar school...

1. Wat zou Sacha kunnen doen?

2. Wat zou Omar kunnen doen?

3. Stel dat Sacha bij jou in de klas zou zitten, wat zou jij dan doen?

4. Kun jij iets bedenken waardoor pesten ophoudt?



15 De ander een nee-gevoel bezorgen

Tot nu toe ging het steeds over dingen waartegen jij jezelf mag beschermen.

Niemand heeft het recht om jou

te pesten

op te sluiten

pijn te doen

aan te raken op een vervelende manier

spullen af te pakken

uit te lachen

Andersom geldt het natuurlijk ook.

Als jij niet wilt dat ze dit bij jou doen, moet je het ook niet bij een ander doen.

Een ander een nee-gevoel bezorgen lijkt soms leuk, maar is voor die ander helemaal niet leuk. Zelf houd je er vaak ook een rot gevoel aan over. Soms voel je je schuldig, of heb je spijt. Probeer het dan goed te maken met die ander.

Alle kinderen doen wel eens een keer iets wat niet mag.

Maar er zijn ook kinderen die heel vaak iets doen wat verboden is.

Misschien omdat ze niet weten dat iets niet hoort. Of ze doen het omdat ze ongelukkig zijn.

Als je vaak een ander pijn doet omdat je je ongelukkig voelt, dan helpt dat niet. Je kunt er *nóg* ongelukkiger van worden.

Je voelt je eenzaam, anderen worden bang van jou of je krijgt vaak straf.

Je kunt dan beter hulp zoeken bij iemand die je vertrouwt. Of bel de kindertelefoon. Het telefoonnummer staat achterin het schrift.

OPDRACHT *Waarmee bezorg je een ander zeker een nee-gevoel?*

1. stoer doen
 de lolbroek uithangen
 grapjes maken
 voor schut zetten

2. belletje trekken
 bikini naar beneden trekken
 sneeuwballen gooien
 foppen met een portemonnee aan 'n touwtje

3. de kuskring
 moordenaartje spelen
 overlooptje
 iemand opsluiten

4. lachen en fluisteren over iemand anders
 kletsen in de pauze
 de slappe lach hebben
 brief schrijven aan je penvriend(in)

16 Stoer doen

De meeste kinderen vinden het leuk om stoer te doen. Stoer doen geeft het gevoel alsof je sterk bent en alles durft.

Met stoer doen kun je indruk maken, zodat anderen jou gaan bewonderen.

Maar het kan ook zijn dat anderen daardoor bang van je worden en niets met je te maken willen hebben.

Met stoer doen kun je vrienden maken, maar ook vrienden verliezen.

Stoer doen kun je gebruiken om niet te laten merken wat je van binnen voelt.

Bijvoorbeeld als je in je eentje ergens fietst en je bent bang, kun je heel stoer gaan fietsen, zodat niemand het aan je ziet.

Er zijn kinderen die alleen maar stoer doen en nooit laten merken dat zij ook wel eens bang en verdrietig zijn.

Soms worden deze kinderen agressief. Maar ze kunnen ook eenzaam en ongelukkig zijn.

Als je alleen maar stoer kunt doen, dan is het goed om hulp te zoeken.

OPDRACHT *Beantwoord onderstaande vragen.*

Wat vind jij stoer?

Wat vind jij niet stoer?

17 Iets doen wat niet mag

Soms doen kinderen iets wat niet mag. Bijvoorbeeld ergens heen gaan waar je niet mag komen van je ouders.

Als er dan iets vervelends gebeurt, durven ze het vaak niet thuis te vertellen. Want dan zijn ze bang dat ze op hun kop krijgen.

Toch is het beter om het *wel* aan iemand te vertellen, omdat je dan samen weer kunt zorgen voor jouw veiligheid.

Misschien worden je ouders kwaad als jij iets gedaan hebt wat niet mocht. Maar als er iets gebeurd is waaraan jij niets kon doen, is *dát* niet jouw schuld.

Alle volwassenen moeten zorgen voor de veiligheid van kinderen.

EEN KIND HEEFT RECHT OP VEILIGHEID !!

OPDRACHT *Veiligheid thuis.*

Welke regels hebben jullie thuis die te maken hebben met veiligheid? Noem er twee.

1. _____

2. _____

OPDRACHT *Veilige plaatsen.*

Noem twee plaatsen waar jij je veilig voelt.

1. _____

2. _____

Noem twee plaatsen waar je je onveilig voelt.

1. _____

2. _____

18 Geheimen

Geheimen kunnen leuk zijn. Maar soms is een geheim niet zo leuk.

Je kunt dan twijfelen of je het wel of niet aan iemand moet vertellen.

Soms twijfelen kinderen of ze iets geheim moeten houden. Ze vragen zich af of de ander boos zal worden als ze het verder vertellen. Of ze zijn bang dat ze straf krijgen. Of ze zijn bang dat ze niet geloofd worden.

ONTHOUD:

1. *Er zijn geheimen die je voor je eigen veiligheid wel aan iemand moet vertellen.*
2. *Een akelig geheim doorvertellen is geen klikken, maar een manier van zelfbescherming.*

Geheimen die jou een twijfelgevoel of nee-gevoel geven, kun je beter wel vertellen aan iemand die jij vertrouwt.

OPDRACHT *Noem twee redenen om iets geheim te houden.*

1. _____

2. _____

OPDRACHT *Verzin een voorbeeld van een akelig geheim en een voorbeeld van een leuk geheim.*

Akelig geheim: _____

Leuk geheim: _____

OPDRACHT *Zou jij de volgende voorbeelden geheim houden of zou je het aan iemand vertellen? Omcirkel jouw antwoord.*

Je vader en jij hebben samen de koekjestrommel leeggegeten.
Je vader zegt: 'Niet aan mama vertellen, hè!'

GEHEIM HOUDEN **DOORVERTELLEN** **TWIJFEL**

Je vriend is verdrietig omdat zijn hond dood is.
Hij zegt dat je het niet aan de hele klas moet vertellen.

GEHEIM HOUDEN **DOORVERTELLEN** **TWIJFEL**

Je buurmeisje van 13 jaar vraagt of je met haar en haar broer van 14 doktertje komt spelen, maar dat niemand dat mag weten.

GEHEIM HOUDEN **DOORVERTELLEN** **TWIJFEL**

Je oudere zus vertelt dat ze verliefd is en ze vertelt op wie.
Ze zegt dat je het voor je moet houden.

GEHEIM HOUDEN **DOORVERTELLEN** **TWIJFEL**

Iedereen weet dat twee kinderen uit de klas af en toe stelen.
Jij weet het dus ook.

GEHEIM HOUDEN **DOORVERTELLEN** **TWIJFEL**

19 Kindermishandeling

Kinderen die mishandeld worden, worden vaak geslagen en geschopt door hun ouders. Dit noemen we *lichamelijke* mishandeling.

Kinderen kunnen ook anders mishandeld worden. Bijvoorbeeld als ze worden aangeraakt op plaatsen op hun lijf waar ze dat liever niet hebben. Dat heet *seksuele* mishandeling.

Er is ook *geestelijke* mishandeling. Dat is als ouders niet voor hun kinderen zorgen. Of als ze vinden dat hun kind nooit iets goed doet. Of als ze hun kinderen uitlachen als ze verdriet hebben in plaats van ze te troosten.

Kinderen die mishandeld worden, denken vaak dat het hun eigen schuld is. Maar dat is niet zo, ook al zeggen ze dat je lastig bent en dat je het verdiend hebt. Mishandeling is altijd verkeerd.

Bijna niemand mishandelt zijn kind zomaar. Soms kunnen ouders zulke grote problemen hebben dat ze niet precies meer weten wat ze doen. Ze willen het kind dus niet expres kwaad doen, maar door al die nare dingen gebeurt het toch.

Praten over kindermishandeling is moeilijk. Toch is dat de enige manier om het te stoppen.

Soms moet je pijnlijke dingen doen om iets tot een gelukkig eind te brengen.

OPDRACHT *Als een vriendje aan jou zou vertellen dat hij thuis mishandeld wordt, wat zou jij dan kunnen doen/zeggen om hem te helpen? Schrijf minstens drie verschillende dingen op.*

20 Mijn lijf is van mij

Kinderen moeten heel vaak gehoorzamen aan anderen. Aan de ouders, de meneer of juffrouw, de oppas, de politieagent. Er zijn een heleboel dingen die kinderen moeten, zoals naar school toe gaan, kamer opruimen, afwassen, op tijd thuis zijn.

Maar er is één ding wat niet móet, maar *mag*. Dat is aangeraakt worden of iemand anders aanraken.

Kinderen mogen NEE zeggen als ze aangeraakt worden op een manier die ze niet fijn vinden.

Het maakt dan niet uit tegen wie je dat zegt, hoe groot die is, hoe goed je die kent, waarom die dat doet.

Soms durf je bijna geen NEE te zeggen. Bijvoorbeeld omdat:

- de ander zegt dat het heel normaal is wat jullie doen;
- je cadeautjes krijgt van de ander;
- je bang bent dat je de ander verdriet doet of boos maakt;
- je denkt dat het jouw schuld is.

Niemand heeft het recht om jou aan te raken op een manier die jou een nee-gevoel geeft. Als dat toch gebeurt, is dat nooit jouw schuld.

De herinneringen van Kim

‘Ik heb net rolschaatsen, ballen en elastieken verzonnen dus nou moet jij maar eens wat zeggen.’ Kim wordt ongeduldig. Ze kijkt naar Astrid die in een hoekje van de bank een beetje suffig zit te staren. Nou, die kan vandaag ook niks verzinnen zeg! Kim staat op

en loopt naar het raam. In de achtertuin ziet ze Robert. Zou ze dan maar met hem...

‘Ik wou dat het zomer was,’ zegt Astrid ineens, ‘ik heb zin om te zwemmen.’

Kim draait zich verbaasd om. Zwemmen?! Wie denkt daar nou aan?! Maar ze is blij dat Astrid tenminste iets zegt.

‘Weet je nog toen met oom Evert...?’

Ja natuurlijk weet Kim dat nog. Maar ze heeft geen zin om eraan te denken.

‘Jeetje zeg,’ zucht Astrid, ‘ik wou dat ik zo’n oom had. Daar kan je tenminste mee lachen. Toen-ie net deed of-ie niet kon zwemmen oh, ik kreeg gewoon buikpijn.’

Kim kreeg ook buikpijn.

En ze krijgt het nu weer.

Natuurlijk was het ook leuk geweest. Ze mochten met de kabelbaan over het ven en oom Evert had broodjes en melk en cola meegebracht om echt te picknicken. Ze hadden de hele dag gezwommen en Kim was ook in het achterste ven geweest waar bijna alleen maar grote mensen kwamen. Daar was het wel dertig meter diep!

Dat was leuk. Maar ook raar.

Astrid en Robert waren in het ondiepe gebleven en oom Evert ging met haar mee. Hij was steeds bang geweest dat Kim zou verdrinken en daarom hield hij haar de hele tijd vast.

‘Ik heb twee diploma’s hoor!’ had ze gezegd, ‘en in het diepe bij ons kun je ook niet staan.’

Maar oom Evert zei dat het water veel kouder was omdat het zo diep was dat ze kramp kon krijgen en dan zou haar hoofd onder water komen en dan...

‘Kom maar dicht tegen me aan, dan kan ik je goed vasthouden.’ En toen had hij haar vastgepakt. Met zijn hand tussen haar benen! Dan zou ze niet zo gemakkelijk zinken, zei-ie.

‘Oh, die dag vergeet ik nooit meer,’ zucht Astrid, ‘dat-ie ons Shandy gaf joh! Daar zit alcohol in!’

Kim zei niets.

‘Vond je dat niet lekker?’

‘Wat? Oh jawel.’ Kim legt haar hand op haar buik om de pijn weg te duwen.

De shandy was lekker, maar ook vies. En die marsen en die toffees.

Dat was vlak voordat ze naar huis moesten. Ze hadden zich net omgekleed en daarbij was oom Evert in haar badhokje gekomen.

‘Zal ik je helpen?’

‘Helpen? Waarmee?’

‘Nou met aankleden natuurlijk.’ Hij draaide zich om en deed de deur op slot.

‘Ik kan me heus wel aankleden hoor, ik doe het toch altijd zelf!’

Kim vond het maar raar.

‘Met ons tweeën is het toch veel gezelliger,’ zei oom Evert en haalde zijn kleren uit zijn tas. Toen hij zijn zwembroek uit deed, wist Kim niet waar ze moest kijken. Z’n piemel stond helemaal omhoog! En toen kwam-ie óók nog tegen haar aan staan!

‘Het is hier veel te klein voor twee mensen en er zijn toch nog een heleboel hokjes vrij?’ Dat had Kim nog gezegd.

Maar eigenlijk had ze toen al wel begrepen dat oom Evert per se bij haar wilde zijn. Net als die middag, in het diepe.

Hij vertelde haar hoe lief hij haar vond en zei dat ze niet flauw moest doen... en dat het een geheimpje was tussen hun tweeën, dat niemand ooit te weten mocht komen...

Hij had haar vastgepakt en de hele tijd tegen zich aangedrukt en kusjes gegeven en hij had gekreund...

Tot Robert op de deur begon te bonzen: ‘Schiet nou op Kim, ik kan oom Evert nergens meer vinden. Straks is-ie al weg!’ Oom Evert had zijn vinger voor zijn mond gelegd en Kim durfde niets te zeggen. Hij had...

‘Zitten jullie nog steeds binnen?’ Astrids moeder staat ineens in de kamer. Uit de keuken komt muziek en vieze spruitjeslucht.

‘Oei, hoe laat is het?’ Kim springt op van de bank en ziet op de klok dat het kwart over vijf is. Dat valt mee; ze hoeft pas om kwart voor zes thuis te zijn. Een beetje starend kijkt ze naar Astrid.

‘Zullen we dan nog even gaan ballen of iets anders doen?’ vraagt Astrid, ‘of rolschaatsen?’

Ze vindt Kim zo stil.

‘Nee, ik heb geen zin meer, ik denk dat ik naar huis ga.’ Kim loopt langzaam naar de deur, ‘ik heb een beetje buikpijn.’

‘Ik zie het aan je,’ zegt Astrids moeder, ‘ga maar lekker vroeg naar bed dan zal het morgen wel over zijn.’

‘Ja,’ zegt Kim, ‘dat zal wel. Dág.’

In de keuken pakt ze haar rolschaatsen en gaat naar huis.

OPDRACHT *Lees het verhaal dat op de vorige bladzijden staat:
'De herinneringen van Kim'. Schrijf daarna op
deze bladzijde een brief aan Kim.*

MIJN LIJF

Mijn lijf dat springt
en rent in het rond
het vliegt door de lucht
en kruipt op de grond

Jouw lijf dat fietst
en maakt pret voor tien
Ons lijf dat speelt
Wie niet weg is is gezien

refrein
*Mijn lijf is mijn lijf alleen
maar van mij
Jij zorgt voor jouw lijf
en ik zorg voor mij!!*

Soms als ik nee voel
Zeg ik niet veel
Dan zit er van angst
Een dikke brok in mijn
keel!

Mijn lijf is van mij
Daar speel je niet mee
Dus laat me met rust
Als ik je zeg: Nee!

refrein

Dwing me niet steeds
Ook al ben ik een kind
Ik kies toch wel zelf
Wat mijn lijf lekker vindt

refrein

Knuffel en streek me
Maar doe me geen pijn
Als je slaat en me dreigt
Dan kan dat geen liefde
zijn!

Geheimpjes zijn leuk
Verrassingen fijn
Maar gebruik ze niet om
over mij de baas te zijn!

refrein

Mijn lijf is van mij
Zelfs al ben ik nog klein
Ik heb er maar één
Waar ik zuinig op moet
zijn!!!

refrein



21 Examen en diploma

De laatste les is een examenles.

Hierin wordt gekeken wat je hebt geleerd van de lessen.

Op dit examen moet je laten zien:

- Hoe je een klap of trap ontwijkt en afweert.
- Hoe je je bevrijdt als je vastgegrepen wordt.
- Hoe hard je kunt schreeuwen.
- Hoe goed je een oplossing kunt bedenken.

En je wordt overhoord uit dit schrift.

Als je geslaagd bent, krijg je na afloop van het examen meteen je diploma.

Het diploma is niet een bewijs dat je nu alles en iedereen aankunt.

Dit diploma is voor jezelf een bewijs dat je les in zelfbescherming gehad hebt. Misschien komt het later nog eens van pas.

Succes op je examen!

OPDRACHT *Zoek in dit schrift vier manieren van zelfbescherming op. Schrijf ze hieronder.*



Belangrijke adressen

KINDERTELEFOON

Je kunt de kindertelefoon bellen als je ergens mee zit, geeft niet wat. Je hoeft je naam niet te zeggen als je dat niet wilt.

(**GRATIS**) telefoon: 0800 - 0432
Elke dag tussen 14.00 en 20.00 uur.

JONGEREN INFORMATIE PUNT (JIP)

Voor informatie, advies, ondersteuning en klachten van jongeren.

telefoon: **ZIE TELEFOONBOEK**

ADVIES- EN MELDPUNT KINDERMISHANDELING (AMK)

Iedereen kan hier (anoniem = zonder je naam te noemen) melding doen van een geval van kindermishandeling en seksueel geweld binnen het gezin. Zij gaan het dan onderzoeken en blijkt het te kloppen, dan proberen zij hulpverlening op gang te brengen.

telefoon: **ZIE TELEFOONBOEK**

ONDERWIJSTELEFOON (GRATIS)

Heb je problemen op school en niemand luistert, bel dan en iemand luistert. De onderwijstelefoon is vaak een oplossing, altijd een opluchting.

telefoon: **0800-1608**
Maandag t/m vrijdag
van 12.00 tot 17.00 uur.

MEER INFORMATIE?

NIZW / Infocentrum Kindermishandeling (telefoon: 030-230 65 60)

Voor informatie over kindermishandeling en adressen van Advies- en Meldpunten Kindermishandeling.

Ook op internet:
www.kindermishandeling.nl

