



## MARIETJE KESSELS PROJECT

Weerbaarheidstraining voor kinderen



**Marietje Kessels**  
P r o j e c t

# MARIETJE KESSELS PROJECT

Schrikt u ook weleens van verhalen over pesten op school? Of maakt u zich zorgen over het toenemende geweld in onze samenleving? Misschien bent u bang dat uw kind daar ook mee te maken krijgt. Wilt u dat uw kind leert voor zichzelf op te komen zonder dat het anderen daarbij kwetst? Dan is het goed om te weten dat de klas van uw kind gaat meedoen met het Marietje Kessels Project. In dit project volgt uw kind een weerbaarheidstraining.

## Leren vertrouwen op gevoelens

De kinderen leren op te komen voor zichzelf. Ze bespreken met elkaar hoe ze onveilige situaties kunnen voorkomen. En als ze er toch in komen, hoe ze zichzelf in veiligheid kunnen brengen en om hulp kunnen vragen.

In de lessen stimuleren we kinderen om te vertrouwen op hun eigen gevoelens en intuïtie. Daarnaast leren de kinderen zich in te leven in de gevoelens van een ander, grenzen van anderen te respecteren en negatieve groepsdruk te weerstaan.



## Opzet van de training

Jongens en meisjes krijgen gelijktijdig, maar wel apart les.

De jongens- en de meisjesgroep hebben ieder dus een eigen weerbaarheidstrainer. Uw kind krijgt twaalf weken lang een les van één uur. Alle kinderen krijgen een weerbaarheidsschrift. Hierin staat wat het belangrijkste is van iedere les. Naast werkopdrachten staan er geheugensteuntjes in voor de kinderen.

## Voor wie?

Het Marietje Kessels Project is bedoeld voor leerlingen van groep 7 en 8 van het basis- en speciaal onderwijs.

## Mondeling weerbaar

In de training komen de volgende onderwerpen ter sprake:

- gevoelens van jezelf en anderen

- herkennen, zoals ja-gevoelens, nee-gevoelens en twijfel-gevoelens
- deze gevoelens uiten
- respecteren van eigen grenzen en de grenzen van anderen
- opkomen voor jezelf door te vertrouwen op eigen kracht en mogelijkheden
- bewust zijn van de invloed van de groep

## Fysiek weerbaar

De groep oefent ook in fysieke weerbaarheid. De kinderen leren technieken gericht op loskomen, afweren en ontwijken. Zo worden ze ook lichamelijk weerbaar. Met de wetenschap dat ze wat kunnen doen, worden kinderen sterker, zelfverzekender en minder bang. Een kind met een weerbare uitstraling wordt bovendien minder snel lastiggevallend.



Als het project op uw school gaat lopen, organiseren we een speciale ouderavond. U krijgt dan meer informatie over de inhoud van het Marietje Kessels Project. Daarnaast willen we met u praten over uw eigen rol gedurende de training. Hoe kunt u bijvoorbeeld met uw kind praten over deze lessen? Hoe kunt u reageren als uw kind thuis wil experimenteren met gedrag dat het in de les heeft geleerd? Aan het einde van het project wordt u uitgenodigd om de examenles bij te wonen.

## Wie was Marietje Kessels?

Marietje Kessels was een 11-jarig Tilburgs meisje. Zij werd in het jaar 1900 dood aangetroffen in een kerk. Ze was verkracht en vermoord. De dader is nooit gevonden. Het verhaal werd een legende, moeders vertelden het als waarschuwing aan hun dochters. Uit eerbetoen is met toestemming van de familie dit project naar haar vernoemd.

## Meer weten of aanmelden?

U kunt altijd terecht bij:

- uw eigen school, de groepsleerkracht van uw kind of de intern begeleider
- de weerbaarheidstrainers van het IMW.

Instituut voor Maatschappelijk Werk

Postbus 119

5000 AC Tilburg

T: 013-5839510

E: [trainingen@imwtilburg.nl](mailto:trainingen@imwtilburg.nl)

Of kijk op onze website:

[www.marietjekessels.com](http://www.marietjekessels.com)

## Het IMW en Triple P

Medewerkers van het IMW zijn geaccrediteerd in het werken met Triple P (niveau 3+4), Standaard, Groepstraining en Pubers



## Onderdeel van het IMW

Het Marietje Kessels Project maakt onderdeel uit van het aanbod trainingen en gespreksgroepen van het Instituut voor Maatschappelijk Werk Tilburg e.o. Kijk voor meer aanbod of andere folders van het IMW op [www.imwtilburg.nl](http://www.imwtilburg.nl)



**IMW**

Instituut voor Maatschappelijk Werk

Deze brochure is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

© Tilburg, november 2011