

Spelenderwijs weerbaar

Bertha Verschueren uit Heythuysen leert kinderen van zich afbijten. Docenten moeten er tijd voor inruimen op school, betoogt Verschueren. „Weerbaarheid gaat uiteindelijk over de regie nemen over je eigen leven.”

door Bart Ebisch

Het decor voor de weerbaarheidstraining is de gymzaal in Heythuysen. Een groepje ouders is er vanavond te gast. Ze krijgen tekst en uitleg van Bertha Verschueren en doen mee aan oefeningen, die hun kinderen weldra zullen doen. Bijvoorbeeld allerhande rollenspelen. Van je af bijten wanneer iemand bewust tegen je aan botst. Hoe doe je dat? Bertha doet het voor, eerst als slachtoffer daarna in de rol van weerbaar kind. De eerste keer reageert de agressor triomfantelijk, de tweede keer niet. De beaalde kijkt zelfverzekerd uit haar ogen en spreekt de agressor aan op zijn gedrag. Een derde keer zal het dan ook niet meer gebeuren; het slachtoffer is nu mans genoeg. De ouders volgen; stroef in het begin en ginnegappend, maar het duurt niet lang of ze raken vertrouwd met de weerbaarheidsmethode van Verschueren, Methode B genaamd. „Weerbaar zijn betekent laten zien wie je bent. Daarvoor moet je stevig in je schoenen staan, voor jezelf opkomen en tegenstand bieden”, legt ze de basis van haar werkwijze uit.

Bij pesten ligt de associatie met een vechtschool voor de hand. Stel je kind wordt gepest en beaald op school. Komt dagelijks huilend naar huis en durft zelfs



Met vechtsport heeft de weerbaarheidstraining niks van doen, al suggereert deze foto het tegendeel. Trappen tegen het kussen, zoals Bertha Verschueren hier demonstreert aan de ouders van cursisten, vormt onderdeel van les 1, de houding. Kinderen leren stevig op hun benen te staan met allerlei oefeningen zoals beenzwaaien, lopen op tenen en hielen en schoppen tegen het kussen. foto Jeroen Kuit

niet meer naar school. De ouders zijn het mee en melden hun zoon of dochter aan bij taekwondo. Daar leren ze zich verdedigen of desnoeds terug te meppen.

Probleem opgelost. Verschueren schudt haar hoofd. Met kracht alleen kom je er niet. „Het gaat vooral om houding, uitspraken en stemgebruik en daar

naast een flinke portie zelfvertrouwen”, zegt ze. „Op allebei de instituten waar ik heb gewerkt met zogenaamde moeilijke opvoedbare jongens ben ik agressie tegengekomen, zowel tegen mezelf gericht als tegen andere kinderen of collega’s. Toch heb ik geen vechtsportachtergrond, evenmin als mijn collega’s. We waren prima in staat om met deze kinderen om te

gaan, zonder er ook maar één in een houdgreep te nemen. Zelfvertrouwen krijg je vooral door succeservaringen en door de manier waarop je omgaat met de ervaringen.” Bertha illustreert dat met het sorryspel. „Toen ik een groep kinderen dit spel uit wilde uitleggen, zei een van hen: ‘Dat hebben we op school ook gehad.’ Ze hadden een

striptekening waarbij een kind met een skateboard een ander kind raakte. In het volkje moesten ze ‘sorry’ schrijven. Je kunt het beter in de praktijk brengen. Dan komen er allemaal tips zoals elkaar aankijken, normaal doen, even blijven staan en een harde of een zachte stem gebruiken. Zo leren kinderen wat een welgemeend sorry is. Een nep-sorry telt niet.”

Scholen en instanties uit Noord- en Midden-Limburg weten Bertha Verschueren inmiddels massaal te vinden; van Venlo tot Posterholt en van Stramproy tot Meijel. Haar bijna 170 pagina’s dikke methodeboek, *Methode B*, leest gemakkelijk. In feite zijn het negen lessen van anderhalf uur, vertaald in woord en beeld. Leerkrachten op basisscholen kun-

Paspoort Bertha Verschueren

Vanaf haar negentiende werkt Bertha Verschueren, moeder van vier kinderen, met kinderen bij instanties zoals De Widdonck in Heibloem, het Bijzonder Jeugdwerk Internaat Vreekwijk, KPJ-Limburg, crisisopvang Absheuvel-Sittard en de Verenigde Jeugdclubs Limburg in Roermond. Twaalf jaar geleden vroeg ze als lid van de ouderraad van basisschool De Beukenhof in Heythuysen aandacht voor weerbaarheidstrainingen. Zo rolde ze in het vak dat ze tegenwoordig beoefent. Ze kreeg een baan bij PUNT welzijn te Weert. De afgelopen elf jaar volgde ze tal van cursussen om zich verder te specialiseren. Sinds 2008 heeft ze een eigen bedrijfje in weerbaarheidstrainingen. *Methode B* luidt de titel van haar boek. www.berthaverschueren.nl

nen er mee aan de slag. „Alle onderzoeken wijzen uit dat we gemiddeld meer onthouden van de dingen die we doen dan van de dingen die we lezen. Toch is school als het om sociale vaardigheden gaat, vaak verbaal ingesteld. Regels uitleggen prima, maar laat kinderen ook ervaren wat er gebeurt als er bijvoorbeeld geen regels zijn. Om het anders te zeggen; we weten allemaal hoe we af moeten vallen, maar doen is een ander verhaal. ‘Moeten we dit er ook nog bij doen?’, zeggen leerkrachten vaak. Ja, dit zou een vast onderdeel op school moeten zijn.” Houding, lichaamstaal, stem en ogen bepalen hoe anderen over iemand denken. Daar kun je grip op krijgen, leert Verschueren de kinderen. Hoe sterk ben ik met mijn ogen, mijn spieren, mijn stem en mijn gedachten?, zijn de vragen die zij stelt. En: Hoe denk ik over mezelf? Hoe denk ik over andere mensen? En wat doet negatief denken met mij tijdens een spel of oefening? Bertha: „Kinderen leren hun grenzen kennen en daarmee om te gaan. Boos zijn is voor kinderen vaak een negatief stuk, een spel spelen is een positief stuk. Sowie-so ben je sterker als je positief denkt. Dat leren ze, terwijl ze het gevoel hebben dat ze aan het spelen zijn.”