

# Evaluatie Rots & Water

## Training Weerbaarheid

**Groep 8**  
**St. Jozefschool**  
**Locatie Tarcisius**  
**Schooljaar 2003/2004**

Door:  
Linda Geraeds  
Sociaal Cultureel Werker  
Docente Weerbaarheid  
Rots en Water Trainer  
CMWW

### **Inleiding**

Leerlingen uit groep 8 krijgen te maken met grote veranderingen op het moment dat ze naar de middelbare school gaan. De basisschool schept voor deze leerlingen een veilig leefklimaat. Ze zijn bekend met de school, normen, waarden en regels. Deze omgeving is vertrouwd voor deze leerlingen. Op het moment dat ze naar de middelbare school gaan komen ze in een nieuwe omgeving welke nog niet vertrouwd is. Ze zijn opnieuw de jongste leerlingen van de school. Daarnaast komen ze in een leeftijdscategorie waarbinnen groepsbeïnvloeding een steeds belangrijkere rol gaat spelen. Men 'wil erbij horen' en het experimenteren met grenzen gaat een belangrijke rol spelen. In 'het erbij willen horen' worden grenzen vaak onbewust verlegt.

Het is dan ook belangrijk jeugdigen in deze leeftijdsfase handvaten mee te geven in het ontdekken en herkennen van hun eigen en andermans grenzen, hun bewust te maken van de invloed van hun eigen houding en ze een basis mee te geven om steviger in het leven te staan. Het programma poogt de

leerlingen meer zelfvertrouwen te geven en een basis te leggen om beter opgewassen te zijn tegen een nieuwe en spannende leeftijdsfase.

In deze evaluatie wordt ingegaan op de inhoud van het Rots en Water programma, de gegevens van de leerlingen en de resultaten van de training middels een evaluatie welke de leerlingen zelf ingevuld hebben.

## Inhoud van het programma

De volledige training bestond uit 10 lessen van 1,5 uur, welke gedurende schooltijd gegeven werden op de dinsdagmiddag van 13.30 uur tot 15.00 uur.

Binnen de training is gekozen voor een combinatie van de volgende methodieken:

- Rots en Water, een psychofysieke training voor jongens.
- 'Als nee niet genoeg is', fysieke en mentale weerbaarheid voor meiden.

De training is gegeven door Linda Geraeds, Sociaal Cultureel Werker CMWW, afgestudeerd docente weerbaarheid en in het bezit van het certificaat Rots en Water trainer.

Naast de lessen hebben de leerlingen allen een werkboek gekregen waarin ze opdrachten moesten maken n.a.v. de lessen.

In de lessen zijn de volgende thema's aan bod gekomen:

Les 1: Sterk staan

Les 2: Ademkracht en stemgebruik

Les 3: Rots en Water

Les 4: Rots en Water in contact met anderen

Les 5: Trots zijn, lichaamstaal en houding

Les 6: Grenzen voelen en grenzen stellen

Les 7: Intuïtie

Les 8: Confrontatietechnieken

Les 9: Groepsdruk en pesten

Les 10: Mentale kracht, evaluatie en certificaat uitreiking

## Deelnemers

De deelnemers zijn allen leerlingen uit groep 8 van de St. Jozefschool, Locatie Tarcisius te Brunssum. In totaal hebben 11 leerlingen deelgenomen aan het programma.

De onderstaande tabellen geven een overzicht van de deelnemers naar sekse, leeftijd en wijk waarin de deelnemers woonachtig zijn en etniciteit.

Indeling naar sekse	
Jongens	6
Meiden	5

Indeling naar leeftijd	
11 jaar	1
12 jaar	7
13 jaar	3

Indeling naar Wijk	
Brunssum Oost	11

Indeling naar etniciteit	
Autochtoon	11
allochtoon	-

## Evaluatie

Aan het einde van de training hebben alle deelnemers een evaluatieformulier ingevuld. De volgende resultaten zijn naar voren gekomen. Waar deelnemers hetzelfde antwoord hebben ingevuld bij de open vragen is het antwoord één keer opgenomen in de evaluatie. Alleen bij de laatste vraag zijn alle antwoorden toegevoegd.

### 1. *Wat vond je van de lessen?*

Ik vond de lessen duidelijk, leerzaam en zeer leuk. Goed dat we het geleerd hebben. Stevig staan en groepsdruk was vooral leerzaam. De spelletjes waren erg leuk. Belangrijk dat je ook kon en mocht lachen. Soms saai, de laatste les was erg leuk.

### 2. *Hoe vond je dat Linda les gaf?*

Goed en leuk. Ze was rustig en aardig. Ze deed alles goed voor met iemand. Soms was ze wel streng. De mensen die hulp nodig hadden kregen dat ook. Goed dat je nee mocht zeggen als je iets niet wilde doen en je kon met haar lachen. Een goede lerares. Ze was duidelijk, ze was nooit te snel met praten en de uitleg was ook heel goed. Als je iets niet durfde dan begreep ze dit wel.

### 3. *Wat is het belangrijkste dat je van de lessen hebt geleerd?*

Stevig staan. Groepsdruk en pesten. Grenzen aanvoelen. Als je stevig staat en de adem in je buik houdt, je niet snel om wordt geduwd en je zachter stoot als je je energie inhoudt. Dat ik meer in mezelf geloof en ik me sterker en veiliger voel.

Dat ik mezelf moet blijven en eerst na moet denken voordat ik reageer. De les die over je gevoel ging, dat je altijd op je gevoel moet vertrouwen, want dat klopt meestal, je moet dus niet gaan twijfelen. Rustig blijven en meer op mezelf letten en respect voor anderen. Niet meteen beginnen met slaan als je ruzie hebt. Dat je niet gewoon moet terugslaan als 'rots', maar als 'water' moet reageren. Rustig blijven en je eigen grenzen kennen. Zelfverdediging en krachten.

### 4. *Wat vond je het leukste van de lessen?*

Het plankje doorslaan. De lessen met de stootkussens, want dan kon je je lekker uitleven. De spelletjes die je leerde waren wel geinig. Dat je kon lachen om de dingen die je deed en het samenwerken. Als je samen iets mocht doen en soms tikkertje. Het spelletje bij groepsdruk en pesten en voorbij de groep komen zonder getikt te worden. De mat oefening van deze is van mij en je blijft er van af. Langs een dreigende en scheldende groep lopen.

Weerbaarheidstraining. Alles, ik hou wel van dingen die je kunt doen. Dat ze leerzaam zijn.

**5. Wat vond je het minst leuk van de lessen, waarom?**

Als je iets alleen moest doen want dan sta je een beetje voor aap. Toen een klasgenootje ging huilen toen het plankje doorslaan niet lukte. De warming-up, die vond ik vervelend. Ik vond alles leuk, dus ik vond niets stom of niet leuk. Als je iets moest doen en iedereen kijkt dan naar je. Dat je moest schreeuwen bij het slaan, bij de oefening waar tot tien geteld werd. Dat ik pijn had aan mijn pols na het plankje doorslaan. Chinees boxen.

**6. Is er door de lessen iets aan jouw gedrag veranderd?**

- Nee  
 Ja. Wat?

Er is 11 maal ja ingevuld. Bij de vraag wat er veranderd is werden de volgende antwoorden gegeven. Ik kom meer voor mezelf op en ik ben wat 'harder' geworden. Ik ben minder stijf, durf te slaan en ik ben niet meer zo druk als altijd. Ook durf ik te laten zien dat ik geen mietje ben, maar dat ik eigenlijk heel sterk ben, waar ik me eerst best voor schaamde, maar nu niet meer. Ik wordt minder snel kwaad. Ik denk eerst na als ik ruzie heb. Ik let nu veel meer op mijn gevoel en heb meer zelfvertrouwen. Ik blijf iets rustiger als anderen mij pesten. Ben niet meer zo snel geïrriteerd. Ik zeg meteen wat als iemand me lastig valt. Als iemand stop zegt, stop ik ook. Ik kan mezelf nu verdedigen.

**Omcirkel van de volgende vragen het antwoord wat het beste bij jou past, wat voor jou waar is.**

**7. Ik voel me veiliger door de Rots en Water lessen.**

veel veiliger	veiliger	minder veilig	geen verschil
1	9		1

**8. Ik weet nu beter wat ik kan doen in lastige of gevaarlijke situaties.**

veel beter	beter	minder goed	geen verschil
1	10		

**9. Ik kom nu meer voor mezelf op in lastige situaties.**

veel meer	meer	minder	geen verschil
1	8		2

**Zo ja, hoe doe je dat?**

Ik gebruik de krachten van mezelf. Ik zeg meteen wat ik ervan vind. Gewoon negeren. Ik blijf bij mezelf, ik richt me op één punt en maak oogcontact. Weet ik niet precies. Als ik gepest word, zeg ik 'Stop daarmee!' Ik zeg dat hij op moet houden, pas als ik een klap krijg sla ik terug. Ik help mensen als die problemen hebben en zo los ik ook mijn eigen problemen op. Als iemand je pest niet huilend wegrennen, maar met een vriend of grotere mensen gaan praten.

**10. Ik houd nu meer rekening met de grens van een ander.**

veel meer	meer	minder	geen verschil
1	8		2

### ***Zo ja, hoe doe je dat?***

Ik hou meer rekening met de ander als ik zie dat diegene zwakker is dan mij. Als de ander zegt stop, dan stop ik ook. Ik loop niet meer zomaar tegen iemand op. Ik weet nu van mezelf hoe het voelt als iemand over je grens heen gaat, dat doe ik dat ook niet meer bij een ander. Als ze raar gaan doen dan neem ik wat afstand. Ik let op wat de ander leuk en minder leuk vindt, als ik iets doe wat een ander niet leuk vindt stop ik ermee. Als ze het niet zo goed verdragen dan pest ik niet meer zo snel. Ik denk meer na over hoe de ander zich zal voelen als ik gemeen doe en vraag me af of ik het zelf leuk zou vinden. Als ik iemands grens voel en dat niet prettig voelt dan zal de ander dat ook niet prettig vinden.

### ***11. Ik heb door de lessen meer zelfvertrouwen gekregen.***

veel meer	meer	minder	geen verschil
1	8		2

### ***12. Schrijf hier in maximaal 10 regels iets over de Rots en Water training.***

Ik vond alles erg leuk, vooral het plankje doorslaan, het aanleren van verschillende technieken, stevig staan en het stoeien.

Je moet rustig worden door de adem naar je centrum in je buik te brengen. Dit is best belangrijk als je ruzie hebt. Als je iets door wilt slaan dan doe je dat met de hamervuist. Tijdens de lessen krijg je ook de mening van een ander te horen en dat is best belangrijk. Ik vond het heel erg leuk. Ik weet nu wat ik moet doen als ik ruzie heb. Ik heb er veel van geleerd.

Het was leuk en leerzaam. Sommige lessen vond ikzelf saai, maar de meeste lessen waren wel leuk. Sommige huiswerkvragen snapte ik niet, maar dat is weer goed gekomen.

De rots en water training was leuk, vooral de laatste les vond ik erg leuk. We moesten plankjes doorslaan en ik heb ze alle twee doorgeslagen.

Ik vond de rots en water training heel erg leuk. Linda was heel aardig, want ze had begrip voor je, ook als je iets niet wilde doen. Door de lessen heb ik veel meer zelfvertrouwen gekregen. Alle lessen waren leerzaam.

Ik vond het leuk en heb er veel van geleerd. Sommige dingen wist ik al, die heeft mijn moeder me al geleerd. Ik heb meer zelfvertrouwen, maar heb geen idee hoe dit komt.

De eerste les over stevig staan vond ik heel belangrijk. De les over grenzen stellen was ook erg leerzaam. Eigenlijk was alles wel leerzaam.

Ik vond de training heel cool. Ik weet nu dat ik sterk van binnen ben en daar kan ik ook iets mee doen. Ik moet niet als iemand doen die ik helemaal niet ben. Ik voel me nu veel veiliger en weet wat ik in sommige situaties moet doen.

Voor jezelf opkomen. Groepsdruk weigeren. Als je gepest wordt, dit weigeren. Stevig staan is sterker. Ademen door je buik om rustiger te blijven. Als je slaat de kracht uit je buik laten komen.

Ik vond de rots en water training heel erg leuk en vooral heel erg leerzaam. Het waren gezellige lessen. Alles werd goed uitgelegd. De plankjes doorslaan was ook erg leuk en soms pijnlijk. Veel succes verder.

