



## Gepest kind schaamt zich

Centrum voor Jeugd en Gezin, ook voor kinderen die gepest worden

**'Pesten? Nee, dat gebeurt mijn kind niet!'** Ouders denken vaak dat hun kind onmogelijk het slachtoffer kan zijn van pesten, maar dat is niet altijd waar. Myrthe Lomans, schoolmaatschappelijk werkster ziet dat gepeste kinderen hun probleem het liefst verborgen houden voor volwassenen. "Kinderen schamen zich dat zij het niet zelf kunnen oplossen."

Myrthe vertelt over een elfjarige jongen. Zijn verhaal maakte diepe indruk op haar: "Het pesten was al heel lang aan de gang. Hij werd met deodorant in zijn ogen gespoten, van zijn fiets geschopt, uitgeschoolden en zijn broek werd naar beneden getrokken. Zijn ouders wisten van niets, totdat een vriendje tegen zijn moeder zei: 'weet je wel hoe erg het is?!'."

### Tips

"Als er niet wordt ingegrepen kan het pesten grote gevolgen hebben. Het kind gaat op een gegeven moment de pesters geloven." Myrthe weet uit ervaring dat deze kinderen een negatief zelfbeeld kunnen ontwikkelen en zich terugtrekken in hun eigen veilige wereldje en contacten met andere kinderen gaan mijden: "Het is belangrijk dat een kind zich thuis veilig voelt om zijn verhaal te doen, maar niet elk kind is een prater. Myrthe geeft een paar tip om te checken of een kind gepest wordt: "Ga na of jouw kind vrienden heeft of zich terug-

trekt in huis of niet meer naar de sportclub wil. En kijk hoe een kind terugkomt van school. Neem de tijd en de gelegenheid om te praten over de dag op school of bijvoorbeeld de club".

### Hulp

"Op school leren we de jongens en meiden om voor zichzelf op te komen. De kinderen zien hierdoor ook dat zij niet alleen zijn, maar dat er meer leeftijdsgenoten zijn met dezelfde problemen. Zij helpen en leren van elkaar." Schoolmaatschappelijk werkers geven een Sociale Vaardigheidstraining waarin zij de kinderen aan de hand van rollenspelen, video's en kwartetten trainen en begeleiden om steviger in hun schoenen te staan. De kinderen leren hoe zij om moeten gaan met peestsituaties. Als het nodig is worden de ouders er ook bij betrokken en krijgen zij net als de kinderen huiswerk mee.

"Een meisje vertelde mij dat zij na het volgen van de training beter weet hoe zij peestsituaties moet aanpakken. Wij willen dat de kinderen zichzelf weer belangrijk gaan vinden en daardoor op een goede manier voor zichzelf opkomen. Dan hebben wij ons doel bereikt!", aldus Myrthe. Myrthe benadrukt dat sommige kinderen eerder geholpen zijn met individuele hulp, ook daarvoor kunnen kinderen terecht bij de schoolmaatschappelijk werker.

### Word jij gepest?

Myrthe Lomans, schoolmaatschappelijk werkster weet alles over pesten. "Word je gepest? Dat overkomt meer kinderen en er kan wat aan gedaan worden. Zoek een volwassene, die jij helemaal vertrouwt. Dan kunnen jullie samen oefenen hoe je om moet gaan met die pestende kinderen. Ook kan je hulp op school krijgen. Vraag de juf of meester, de mentor of decaan.

### Myrthe geeft een paar tips als je gepest wordt:

1. Zeg: 'Dit vind ik niet leuk.'
2. Als de kinderen door gaan met pesten, zeg je het nog een keer.
3. Willen de pesters nog niet luisteren, dan kan je boos zeggen: 'Kappen nu!'
4. Zijn zij nog steeds vervelend aan het doen? Roep er dan een volwassene bij.

### CJG, ook voor kinderen die gepest worden

De schoolmaatschappelijk werkers die onder andere gepeste kinderen en hun ouders hulp bieden, vallen ook onder het CJG. Meer informatie over het schoolmaatschappelijk werk bij de school of bij De Kern (038) 425 88 88 en voor kinderen met een beperking bij MEE IJsseloevers (038) 455 46 46.



### Centrum voor Jeugd en Gezin Zwolle

Groter groeien. Iedereen doet het. Vaak lijkt het vanzelf te gaan. Maar dat is lang niet altijd het geval. Elke leeftijd brengt nieuwe vragen met zich mee en de antwoorden zijn niet altijd eenvoudig te vinden. Jongeren en kinderen, ouders, toekomstige ouders en professionals kunnen binnenkort voor antwoorden op al hun vragen over opvoeden en opgroeien terecht bij het Centrum voor Jeugd en Gezin in Zwolle. In vier wijken in Zwolle start in 2010 een inlooppunt CJG. Dit is een herkenbare, laagdrempelige plek midden in de wijk in een gebouw waar iedereen, jong en oud nu al makkelijk binnenlopen, zoals in een Buurtcentrum, een Brede School of het Consultatiebureau.

De gemeente Zwolle, Icare, GGD, Dimence, TRAVERS, MEE IJsseloevers en Bureau Jeugdzorg hebben daarvoor de handen ineen geslagen en zorgen er samen voor dat je zonder afspraak direct in gesprek kan met een hulpverlener of jongerenwerker.

De CJG-medewerkers blijven niet achter hun bureau zitten, maar zoeken ook de mensen op in de wijk, op scholen, in het jongeren centrum of bijvoorbeeld de peuterspeelzaal. Er zijn dus meer instanties en professionals betrokken bij het CJG. Die samenwerking moet voorkomen dat kleine problemen groter worden en als het nodig is de hulpverleners snel en makkelijk terecht kunnen bij de juiste instantie.

### Meer weten?

Kijk op [www.cjgz zwolle.nl](http://www.cjgz zwolle.nl) of in de Wijzer waar regelmatig informatie over het CJG verschijnt, zoals waar en wanneer het eerste inlooppunt opent.



# bereikbaar

### Bereikbaarheid Zwolle

Genoemde werkzaamheden kunnen hinder en/of stremming opleveren voor het verkeer. Eventuele omleidingen worden door middel van borden aangegeven.

Dit overzicht maakt duidelijk in welke wijk en in welke periode er aan de weg gewerkt wordt of wanneer er evenementen zijn. Alle data zijn onder voorbehoud. (Weers)omstandigheden kunnen namelijk een wijziging in de planning veroorzaken. Meer informatie over de bereikbaarheid is te vinden op [www.bereikbaarheidzwolle.nl](http://www.bereikbaarheidzwolle.nl). Voor vragen: [bereikbaarheid@zwolle.nl](mailto:bereikbaarheid@zwolle.nl)

### Reeds gestarte en aankomende werkzaamheden

Wijk	Straat	Werkzaamheden		
• Ring / Poort van Voorst	Russenweg, gelegen tussen Blaloweg en Grote Voort	Bestravingswerkzaamheden. Stremming.	Najaar 2009	Maart / april 2010
• Kamperpoort	Hoogstraat	Rioolwerkzaamheden. Stremming. Fase 1 in gedeelte Zijlze - Nachtegaalplein van 6 t/m 23 nov. Fase 2 in gedeelte Meeuwenlaan - Nachtegaalplein van 1 december t/m 25 januari 2010.	6 november 2009	25 januari 2010
• Divers locaties	Diverse wegen	Reparatiewerkzaamheden van schade aan wegdek veroorzaakt door vorst. Hinder.	Januari 2010	Januari 2010
• Zwolle Zuid	Wijheseweg	Realiseren van een aansluiting op de Wijheseweg t.b.v. nieuwbouwlocatie Oude Mars. Hinder	Januari 2010	April 2010
• Binnenstad	Nieuwe Havenbrug	Carnavalsact op de Nieuwe Havenbrug tussen 11.00 en 11.15 uur. Stremming.	13 februari 2010	13 februari 2010
• Binnenstad / Assendorp	Luttenbergstraat, Wethouder Alferinkweg, Hortensiastraat, Assendorperstraat, Groot Wezenland, Wilhelminasingel, Ter Pelkwijkstraat, Gasthuisplein, Oude Vismarkt, Grote markt	Carnavalsoptocht met praalwagens tussen 13.45 en 16.30 uur. Vanaf 13.00 uur verzameling van wagens op Luttenbergstraat. Stremming op de route van de optocht.	13 februari 2010	13 februari 2010
• Ring	Ceintuurbaan	Ster van Zwolle. Finish tussen 16.00 en 16.30 uur op Ceintuurbaan t.h.v. FC Zwolle stadion. Stremming.	6 maart 2010	6 maart 2010
• Ring / Oosterenk	Ceintuurbaan, kruising Dokter Spanjaardweg - Leo Majorlaan	Herinrichting kruising: aanleg extra rijstroken en bouwen fietstunnel. Hinder.	Voorjaar 2010	2011
• Ring / Schelle / Hanzeland	IJsselallee, kruising Hanzeeallee - Burg. Van Walsumlaan	Aanleg extra rijstroken. Hinder.	Voorjaar 2010	Najaar 2010
• Ring / Aa-landen	Rijnlaan, Dobbe	Voorbereidende werkzaamheden t.b.v. aanleg rotonde bij winkelcentrum Aa-landen Dobbe. Hinder. Aanleg rotonde in zomer 2010. Stremming.	Voorjaar 2010	Zomer 2010

Genoemde werkzaamheden kunnen hinder opleveren voor het verkeer. Eventuele omleidingen worden door middel van borden aangegeven.