

Een werkboek voor het:

'Lespakket Keuteltje!'



© jenniferweerman

Van rups tot vlinder

VOORWOORD

Dit werkboek bevat opdrachten die horen bij het 'Lespakket Keuteltje'. Tijdens deze online training ga je leren over plagen en pesten. Je leert de signalen herkennen die horen bij een pester, een gepeste en hoe het pesten zich uit in verschillende leeftijden.

Mijn naam is Jennifer Weerman. In mijn leven heb ik zelf verschillende verlieservaringen meegemaakt. Deze verlieservaringen begonnen al op jonge leeftijd, veelal werd ik getroffen door het verlies van een persoon in mijn omgeving (buren), later dierbaren (vrienden en familie). Andere vormen van verlies die ik ervaren heb zijn onder andere verlies van gezondheid, verlies van omgeving door verhuizing en verlies van identiteit door pesten.

Het verliezen van mijn identiteit door pesten, heeft mij uiteindelijk wel gemaakt tot wie ik nu ben, maar terugkijkend op dat hele proces? Was het een gemakkelijke weg om te gaan? Nee, absoluut niet. Het was een weg met vele tegenslagen. Aan de buitenkant zien maar weinig mensen de impact die het pesten op mij als persoon heeft gemaakt. Ik laat dit misschien ook niet altijd merken aan mijn omgeving dat het veel impact heeft gemaakt, tenzij je me echt goed kent, ik je echt vertrouw. Dan zul je mijn ware ik leren kennen.

Het pesten begon voor mij al op vroege leeftijd. Ik was ouder in mijn doen en laten dan de meeste van mijn leeftijdgenoten, dit vanwege een ander verlies wat ik had doorstaan. Ik trok mezelf geregeld terug en wist toen nog niet dat ik hiermee mezelf juist als kwetsbaar opstelde en juist uitlokte om gepest te worden. Tenminste dat dacht ik altijd. Maar lok je het wel zelf uit?

Het pesten werd in ieder geval steeds erger en erger. Ik wist niet hoe het te stoppen en kon er niet goed over praten met mijn omgeving of eigenlijk beter gezegd, ik wilde er niet over praten met mijn omgeving. Zouden ze het wel begrijpen? Waarschijnlijk niet. Tenminste, dat dacht ik altijd.

Het werd uiteindelijk zelfs zo erg, dat ik echt niet meer wilde. Ja, ik wilde niet meer leven vanwege het pesten. Ja, ik heb een aantal verschillende pogingen gedaan om er een einde aan te maken toen. Ja, daar heb ik nu ontzettend veel spijt van. Ik heb één zichtbaar litteken dat me altijd zal blijven herinneren aan mijn intense pestverleden.

Toen ik ouder werd en erover ging nadenken waarom men nu eigenlijk pest, kwam ik erachter dat er twee partijen schuld hebben en dat er meer partijen het pesten kunnen oplossen. Vooral dat laatste hoop ik in deze cursus aan anderen te kunnen leren. Hoe kun je het pesten enigszins oplossen? Mijn inziens is het belangrijk om de signalen te herkennen dat iemand gepest wordt en ook erkennen dat pesten iets is voor alle leeftijden.

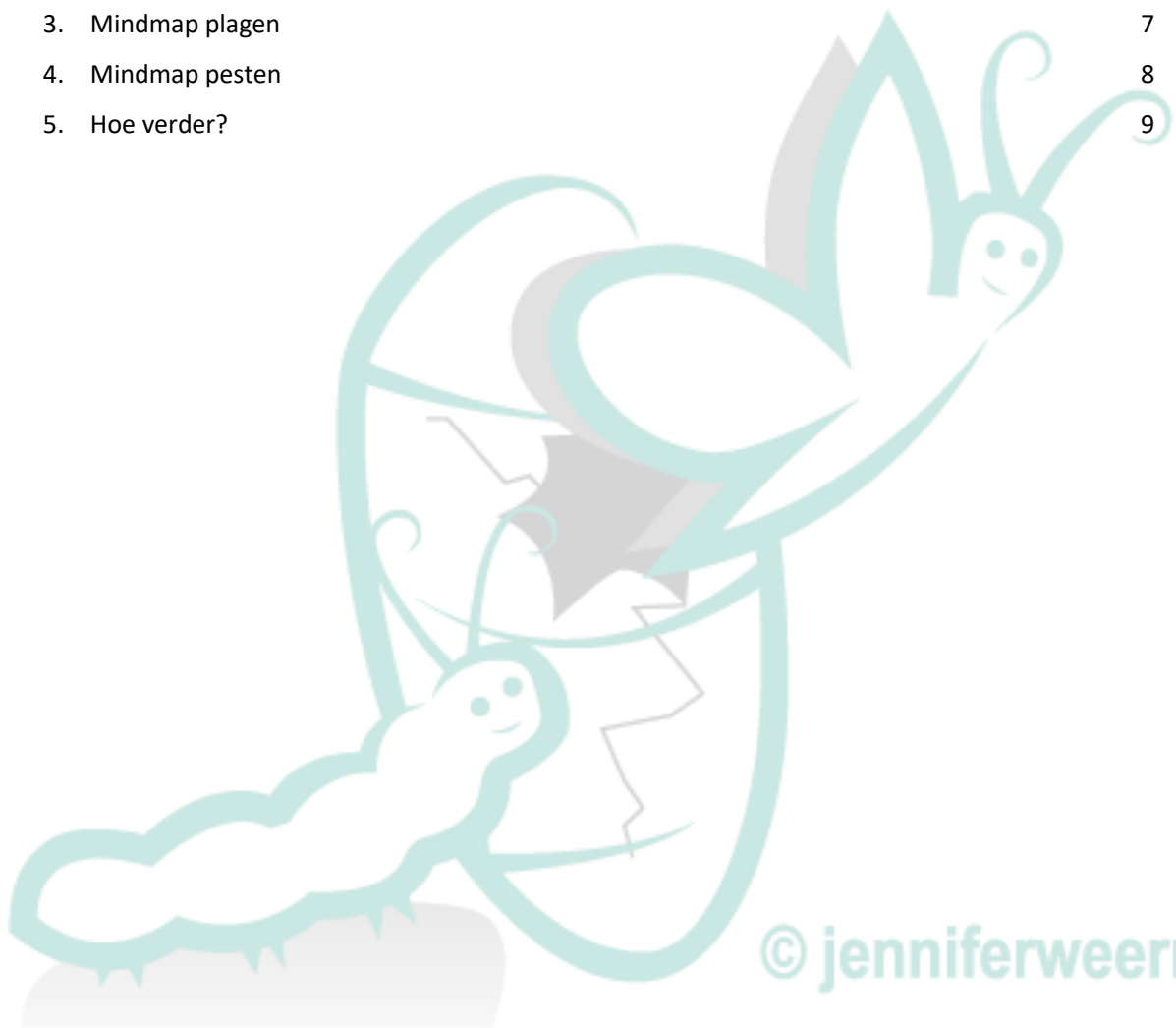
Ik wil je heel veel sterkte toewensen met het maken van de opdrachten. Mocht je na het doorlopen van dit werkboek vragen hebben, schroom dan niet om contact met me op te nemen.

Een warme en liefdevolle groet van Jennifer.



Inhoudsopgave:

	Blz.
1. Dit ben ik	4
2. Ik herken dit aan, omdat ...	6
3. Mindmap plagen	7
4. Mindmap pesten	8
5. Hoe verder?	9



© jenniferweerman

Van rups tot vlinder

Dit ben ik.

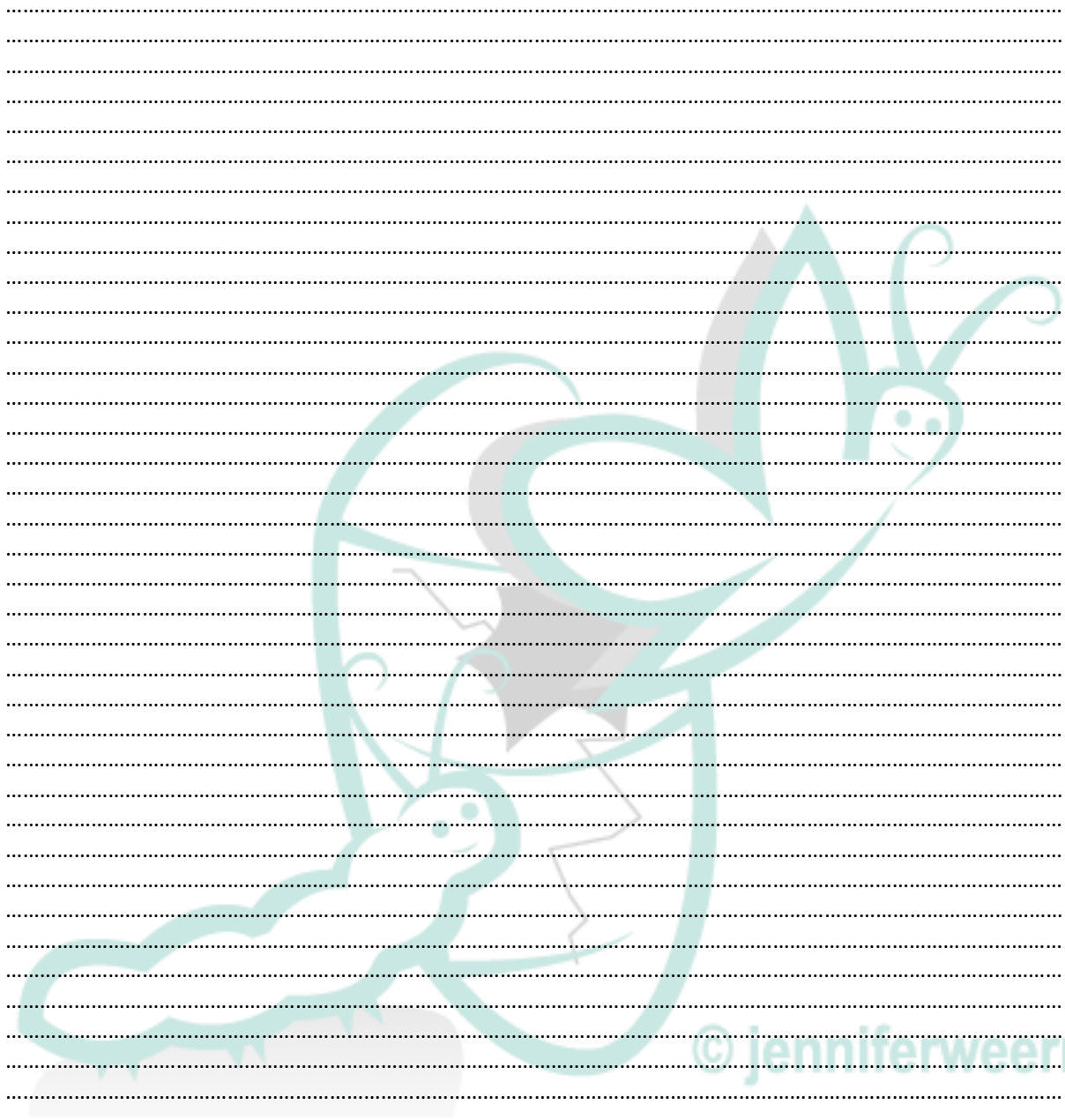
Even stilstaan bij wie je nu echt bent. Probeer eens uit te schrijven wie je bent aan de hand van de volgende vragen. Geef er zo concreet mogelijk antwoord.

- Wie ben ik?
- Wat doe ik mijn dagelijkse leven?
- Met welke intentie doe ik datgene wat ik doe?
- Voelt dat wat ik doe goed?
- Wat zou ik verder nog willen doen of leren en met welke intentie?

A series of horizontal dotted lines for writing answers, with a large, faint illustration of a butterfly in the background.

© jenniferweerman

Van rups tot vlinder



© jenniferweerman

Van rups tot vlinder

Ik herken dit aan, omdat...

Plagen en pesten, wellicht heb je hier zelf weleens mee te maken gehad. Ga eens even rustig tien minuutjes zitten en beantwoord de volgende vragen:

- Heb jij weleens te maken gehad met plagen?
- Waarom denk je dat dit plagen was?
- Heb jij weleens te maken gehad met pesten?
- Waarom denk je dat dit pesten was?

Plagen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pesten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

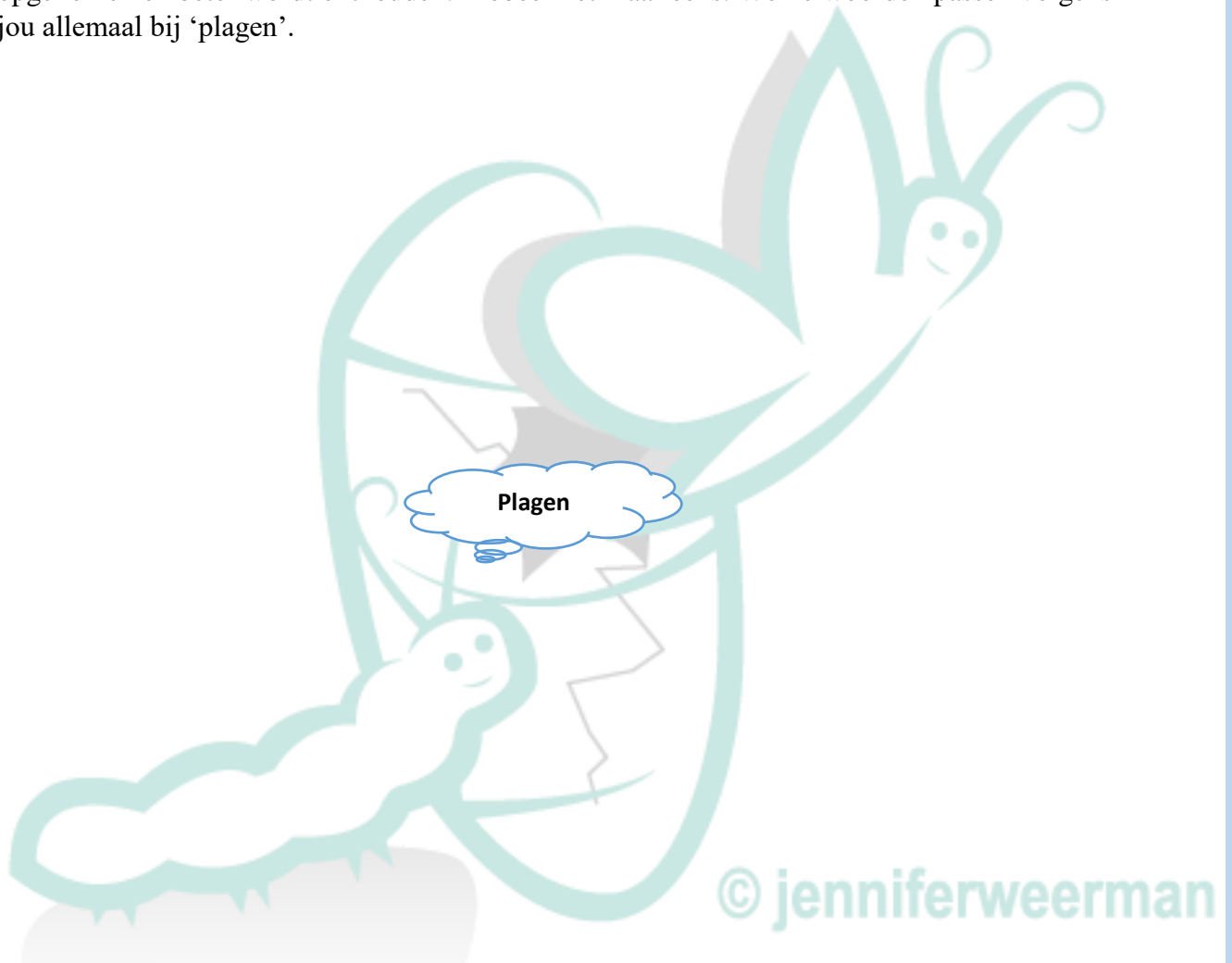
.....

© Jenniferweerman

Van rups tot vlinder

Mindmap plagen.

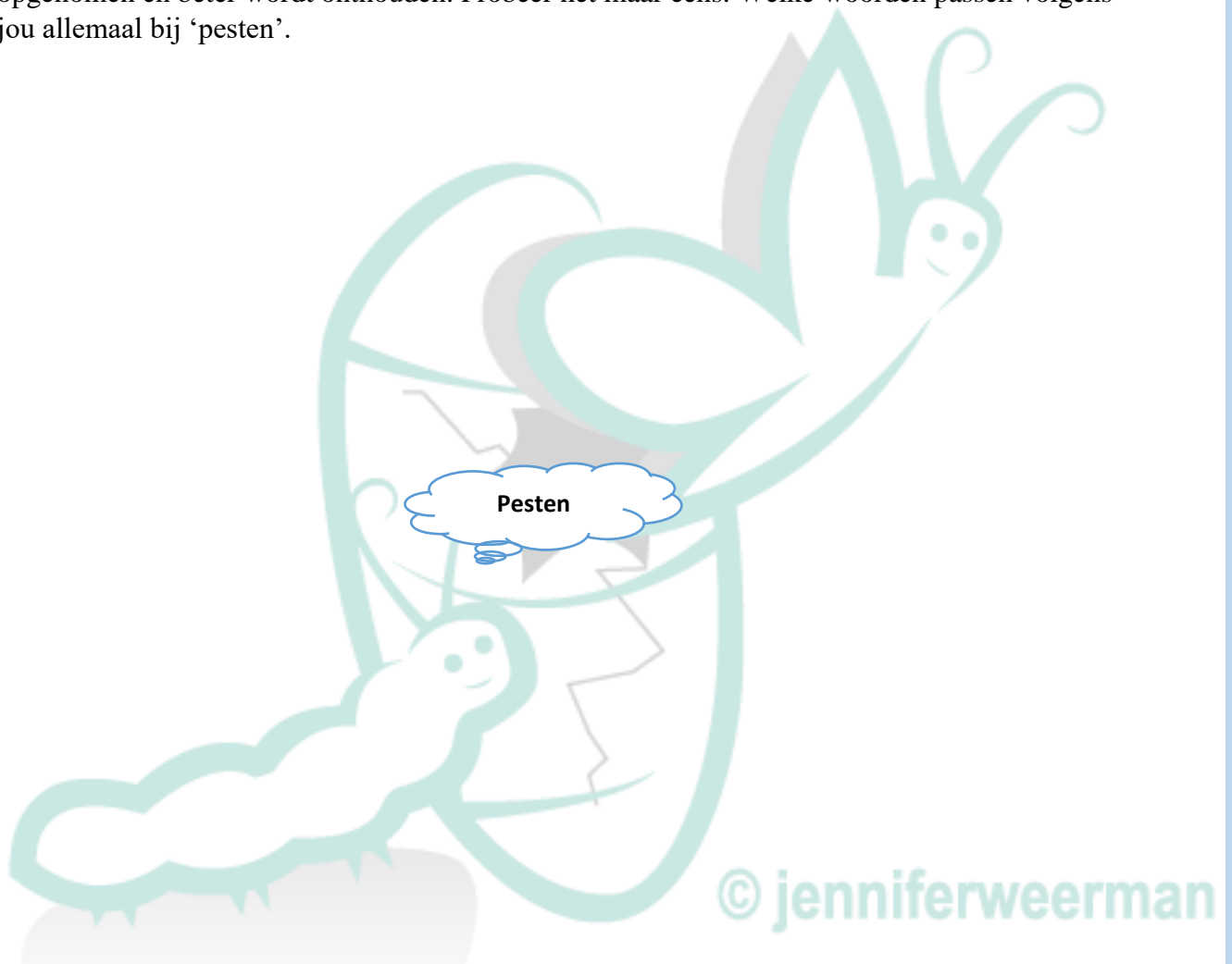
Een mindmap is een vrije weergave van gedachten die vanuit een centraal onderwerp ontstaat. In dit geval is het onderwerp van de mindmap 'plagen'. Een mindmap helpt bij het verkrijgen van nieuwe inzichten. Het spreekt beide hersenhelften aan, waardoor informatie sneller wordt opgenomen en beter wordt onthouden. Probeer het maar eens. Welke woorden passen volgens jou allemaal bij 'plagen'.



Van rups tot vlinder

Mindmap pesten.

Een mindmap is een vrije weergave van gedachten die vanuit een centraal onderwerp ontstaat. In dit geval is het onderwerp van de mindmap 'pesten'. Een mindmap helpt bij het verkrijgen van nieuwe inzichten. Het spreekt beide hersenhelften aan, waardoor informatie sneller wordt opgenomen en beter wordt onthouden. Probeer het maar eens. Welke woorden passen volgens jou allemaal bij 'pesten'.



Van rups tot vlinder

Hoe verder?

Wellicht zijn er bij het maken van de opdrachten in dit werkboek nog een aantal vragen bij je opgekomen in het kader van plagen en pesten. Ik lees graag welke vragen voor jou onbeantwoord zijn gebleven betreft dit thema. Jij hebt ervoor gekozen om deze training te gaan doen en ik heb jouw een belofte gedaan om deze training zo compleet mogelijk aan te bieden.

Voor dit moment wil ik je hartelijk danken, dat je het vertrouwen in mij getoond hebt om deze training te gaan doen. Ik hoop oprecht dat je er veel van geleerd hebt en hoop ook zeker dat je de informatie vanuit deze training kan gaan integreren in het werk wat je te bieden hebt.

Mocht je meer informatie willen over de verschillende lezingen of workshops of heb je nog vragen naar aanleiding van het maken van de opdrachten in dit werkboek? Neem dan gerust contact op.

Een lieve en warme groet van Jennifer.

www.vanrupstotvlinder.nl
info@vanrupstotvlinder.nl



Van rups tot vlinder