

Weerbaarheid & vakantieweek

Kindervakanties bestaan er in vele soorten en maten. Sommige organisaties gaan aan de slag met thema's als zelfvertrouwen, vrienden maken en pesten. Ook voor kinderen met **vitiligo** kan zo'n kamp een uitkomst zijn, zegt pedagoog Merel Nederend. Zij is coach bij Stichting De Ster. Daar helpt ze mee om kwetsbare kinderen **weerbaarder** te maken.



Wat was het leuk!

De één voelt zich te klein, de ander te groot. Een enkele keer zit er een kind tussen dat kalend is of witte vlekken heeft. Soms zijn er deelnemers over wie ogenschijnlijk niets te zeggen valt. Toch dragen ook zij een verhaal met zich mee. Tezamen vormen ze een lappendeken aan kinderen die zich ergens in het land voor een vakantiecamp verzamelen. Daar beleven ze een week met spelletjes en verkleedpartijen, ze zingen liederen en doen samen de afwas. Maar ook overwinnen ze angsten, soms wordt er gehuild en ze stappen over drempels heen. "Dit had ik nou ook willen doen toen ik nog kind was", verzuchtte Cathelijn Luijten eens, bestuurslid Jeugd bij **Vitiligo.nl**. Ook zij was puber en trok zich toen terug, zo onzeker voelde ze zich over de toenemende witte vlekken op haar lichaam. Wat destijds aan haar voorbij ging, daaraan neemt ze nu deel: ze is één van de vrijwillige begeleiders tijdens de vakantieperiodes van De Ster.

Haar collega daar is psycholoog/pedagoog Merel Nederend (28). Zij maakt sinds vijf jaar deel uit van de organisatie. Eerst als vrijwilliger, inmiddels in vaste dienst. Vorig jaar werkte ze voor het eerst met Cathelijn samen in een groep met Ster-kinderen (zie kader 'Vijf soorten kampen').

Veel begeleiders

Zeventien kampen voor verschillende leeftijdsgroepen biedt de stichting dit jaar, georganiseerd in de voorjaars-, zomer- en herfstvakanties. "De meeste tellen 32 kinderen, een enkele keer zijn ze iets kleiner", zegt Merel. "Grote groepen ja, maar we geven ook veel persoonlijke aandacht. Iedere groep telt ongeveer zeventien begeleiders. Zes ervan zijn dagelijks op de voorgrond aanwezig bij het begeleiden van de kinderen, tijdens het uitleggen van opdrachten en bij het voeren van gesprekken. De anderen doen bijvoorbeeld boodschappen, zorgen dat alles op tijd klaar staat of regelen het vervoer. Dankzij hen kan alles op de voorgrond op rolletjes lopen."

De vrijwillige begeleiders zijn geselecteerd uit verschillende milieus. "De één is bijvoorbeeld een

zakelijk directeur bij de Nederlandse Spoorwegen, een ander is gediplomeerd spelbegeleider of acteur. Waarom? Sommige kinderen zoeken steun bij een begeleider die stoer is, anderen trekken graag op met iemand die zacht van karakter is. Uiteindelijk gaat het erom dat iedere kind zich vertrouwd en veilig voelt, in een week waarin ze juist uit die veilige thuissituatie zijn gehaald."

Merel vervolgt: "Bewegingswetenschappers, pedagogen en psychologen stellen met zorg de sport- en spelprogramma's voor verschillende leeftijdsgroepen samen. Er is bijvoorbeeld een Sterkamp waarin kinderen niet alleen aan persoonlijke doelen werken, ook leren we ze spelenderwijs hoe ze contacten kunnen leggen, assertiever kunnen worden of hoe ze meer inzicht krijgen in het gedrag van een ander. Of er is een Maankamp, waarin we een stapje verder gaan: hoe ga je om met groepsdruk, hoe maak je vrienden én behoud je die?"

Doelen bereiken

Al dit soort elementen worden vervolgens ingebed in het uit blokken bestaande dagprogramma. "In het eerste blok leren kinderen hoe gedachten, gevoel en gedrag elkaar beïnvloeden. Vervolgens brengen acteurs dit met humoristische sketches in de praktijk. Daarna gaan de kinderen zelf aan de slag: in een rollenspel focussen ze bijvoorbeeld op teambuilding of grenzen aangeven. Ook zien ze hoe anderen omgaan met een bepaalde situatie. Tijdens het mentorblok bespreek je met een begeleider over jouw gestelde doelen. Wil je minder snel boos worden? Hoe wil je dat bereiken?"

Een volle vakantieperiode vliegt voorbij met sport en spel, samenwerken, grenzen verleggen, vertrouwen en plezier. →



Psycholoog/pedagoog
Merel Nederend

**17 groepsbegeleiders
zorgen voor veel
persoonlijke aandacht**



FOTO: ARCHIEF VERA BANK

Anouk

wilde niet meer terug naar huis

Vera Bark, moeder van Anouk: “Een vrolijk kind, zo zagen anderen onze dochter. Maar vanaf groep 5 werd ze onzeker, lachte ze minder en trok ze zich steeds vaker terug. Want ook dat was Anouk: ze cijferde zichzelf weg en hield iedereen te vriend. Conflicten vermeed ze. Intussen begonnen andere kinderen harder en cynischer te worden. Ze kwam alleen te staan.”

Door een afwijking in haar DNA is Anouk met dwerggroei geboren. “Net op een moment dat we niet meer wisten hoe haar te helpen, las ik een brochure

***Ieder kind krijgt
28 uur coaching en
specifieke begeleiding***

over de vakantiecampen van Stichting De Ster. Direct heb ik haar ingeschreven.” Makkelijk vond ze dat niet. Maar de intake (zie ‘Vijf soorten kampen’) overtuigde Vera en ze liet haar los. “Een keer mailde de kamporganisatie ons. Ze had de vlag mogen hijsen, dat deed ze met een stralende lach. Er viel een last van me af.”

Confrontatie aangaan

“Na een week haalden we Anouk op. Wat was het leuk geweest! Ze straalde weer. Stap voor stap nam daarna haar zelfvertrouwen verder toe. Op een middag vertelde ze dat er een ruzie was geweest in de klas. Ze was voor zichzelf opgekomen, met dank aan de tips waarmee ze tijdens het kamp had geoefend. Al was de confrontatie niet fijn, ze ging ‘m wel

aan en voelde zich beter na afloop.” Een jaar later ging Anouk graag weer op kamp. De handvatten die ze bij het eerste kamp had meegekregen, werden in die tweede vakantieweek uitgebouwd. “Zo leerde ze hoe met conflicten om te gaan, kreeg ze tips mee om alert te handelen als de situatie ernaar was. Na die week huilde ze, toen we haar ophaalden. Maar niet van verdriet. Ze wilde niet naar huis, ze wilde blijven!

Nu is ze 13 jaar, Anouk zit in de tweede klas van de middelbare school. “Natuurlijk speelt ook daar wel eens iets. Ze weet dat ze er anders uit ziet dan anderen. Maar ze realiseert zich nu ook dat ze hierin niet alleen staat. De vraag is: maak je daar een probleem van, of niet? Het is haar gelukt dit een plek te geven.”



Vijf soorten kampen

De stichting biedt vijf soorten kampen. Het Ster- en Maankamp richten zich op basisschoolleerlingen, Sterk ID op kinderen die in de zomer de overstap maken naar de middelbare school en Stay Strong op middelbare scholieren. StarTrek is een vijfdaagse trektocht (in samenwerking met de organisatie MyQuest) voor jongeren van 16 tot 23 jaar.

Voorafgaand aan ieder kamp vindt een intake plaats met het kind en zijn of

haar ouders. Er worden verschillende gesprekken gevoerd en enkele psychologische tests gedaan. Tijdens de vakantie week krijgt het kind 28 uur coaching en specifieke begeleiding, naast de gewone kampactiviteiten zoals sport en spel.

Een maand na de vakantie week worden kind en ouders uitgenodigd voor een persoonlijke evaluatiegesprek met het pedagogenteam.

STERK ID: EEN LES OP DE MIDDELBARE SCHOOL

Hoe is het om straks de overstap te maken van de basisschool naar de middelbare school? Meestal ontdekken scholieren pas dit vanaf de eerste schooldag in september en zien dan wel wat er op hen afkomt. Zo niet bij Sterk ID, als de deelnemende kinderen een week lang worden voorbereid op typische brugklassituaties.

Pedagoog Merel Nederend: "Iedere ochtend creëren acteurs een lastige brugklassituatie. De ene ochtend wanen de kinderen zich in de Franse les, een andere keer zijn ze bij wiskunde. En natuurlijk gebeurt er dan iets. Eén van de leerlingen – een acteur – komt te laat, of er ontbreekt een stoel. Hij kan boos reageren of brutaal de stoel van ander kind opeisen. Onrust! Een andere keer is de docent streng en daagt een kind – weer een acteur – die leraar (een autoriteit!) toch zomaar uit!" Het zijn voorbeelden van alledag. Hoe ga jij daarmee om? Na zo'n lastige situatie bespreken de kinderen dit soort momenten tijdens een workshop, onder leiding van psychologen. Wat ging er mis? Hoe had dit anders gekund? Speel de situatie eens na op een andere manier om te zien hoe dit beter en prettiger kan verlopen.

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

In samenwerking met de Universiteit van Amsterdam liet Stichting De Ster de korte- en langetermijneffecten van haar vakantie weken onderzoeken. Onder andere blijkt dat kinderen een half jaar na deelname aan een Sterkamp meer zelfvertrouwen hebben, zich sociaal meer geaccepteerd voelen, minder sociale problemen hebben en zich minder uit groepen terugtrekken.

Voor meer resultaten en andere info: www.stichtingdester.nl.