

Pestprotocol



'Alle mensen verschillen onderling, qua uiterlijk, qua persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en capaciteiten. Ieder mens heeft het recht om, ongeacht zijn uiterlijk, persoonlijke eigenschappen, vaardigheden en capaciteiten, 'zichzelf' te kunnen zijn, en als zodanig te worden gerespecteerd door zijn medemensen'

Pestprotocol OBS De Berenburcht:

De kern van het schoolbeleid "omgaan met pesten" kent 3 pijlers met daaraan verbonden 5 voorwaarden.

De pijlers zijn:

- **Communicatie** (partners in opvoeding / op één lijn komen / samenwerking)
- **Educatie** (preventieve aanpak / tijdig signaleren)
- **Zorgaanbod** (curatieve aanpak(intern / extern) w.o. pestprotocol)

Om tot een effectieve aanpak te komen zijn hierbij een vijftal voorwaarden van belang.

- | | | |
|-----------------------|-----|---|
| (communicatie) | 01. | Alle betrokken partijen (de pester, het gepeste kind, de zwijgende middengroep, leerkrachten, ouders) zien pesten als een probleem. (groepsgesprekken / individuele gesprekken / ouderkringen / algemene ouderavond / info via vragenlijsten). |
| (educatie) | 02. | De inzet van school moet zich richten op preventie. Leerkrachten zijn op de hoogte van preventieve aanpakmogelijkheden en passen deze toe. (lessenaanbod / afname sociogrammen/ projecten / kringgesprekken / rollenspelen / oefeningen uit energizers / het vastleggen van regels en/of contract al of niet ondertekend). |
| | 03. | Treedt pesten desondanks toch op dan moeten leerkrachten voldoende toegerust zijn om pestgedrag te kunnen signaleren. (scholing / achtergrond informatie). |
| (zorgaanbod) | 04. | De school behoort duidelijk stelling te nemen tegen pestgedrag. (Om duidelijk stelling te kunnen nemen tegen pestgedrag is zicht op de omvang van het probleem, kennis van de gevolgen voor het slachtoffer, maar bovenal invoelend vermogen vereist). |
| | 05. | De school behoort over een heldere, directe aanpak (curatief) te beschikken. Een protocol behoort een duidelijke leidraad te zijn. De volgorde van handelen moet voor alle partijen duidelijk zijn, het e.e.a. is vastgelegd in een protocol (belangrijk is tussentijds goed te communiceren met ouders). Na de stappen 1 t/m 3 uit het protocol worden ouders geïnformeerd.
Aanpakmogelijkheden:
- de niet confronterende methode (bij onderhuids pesten)
- de confronterende methode (bij zichtbaar pestgedrag)
- hulp aan het gepeste kind (informatiegesprekken) Kinderen die vaak gepest worden kunnen op twee manieren reageren, passief of actief. Beide vormen zijn aangeleerd en vaak een gevolg van buitensluiten en wat aangeleerd is kan ook worden afgeleerd. Het inzetten van een sociale vaardigheidstraining (extern) kan hulp bieden.
- hulp aan pester (bestraffend gesprek/ probleemoplossend gesprek / rollenspel (pester laten ervaren hoe het is om buiten gesloten te worden) / gesprek met ouders, leerkracht, directie / (extern) voorstellen sociale vaardigheidstraining / agressietraining / overgaan tot tijdelijk schorsen. |

1. Plagen of pesten?

Plagen is niet hetzelfde als pesten.

PLAGEN	PESTEN
<ul style="list-style-type: none">• Is onschuldig, en gebeurt onbezonnen en spontaan. Gaat soms gepaard met humor.• Is van korte duur of gebeurt slechts tijdelijk.• Speelt zich af tussen 'gelijken'• Is meestal te verdragen of zelfs leuk maar kan ook kwetsend of agressief zijn.• Meestal één tegen één.• Wie geplaagd wordt, ligt niet vast. De tegenpartijen wisselen keer op keer.	<ul style="list-style-type: none">• Gebeurt berekenend (men weet meestal vooraf wie, hoe en wanneer men gaat pesten). Men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.• Is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf en na korte tijd).• Ongelijke strijd. De onmachtsgedvoelens van de gepeste staan tegenover de machtsgedvoelens van de pester.• De pester heeft geen positieve bedoelingen en wil pijn doen, vernielen of kwetsen.• Meestal een groep (pester en meelopers) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.• Er bestaat een neiging tot een vaste structuur. De pesters zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers (mogelijk wisselend door omstandigheden).• Slachtoffer zit vaak in neerwaartse spiraal, waardoor pesters zich op hem richten.
GEVOLGEN	GEVOLGEN
<ul style="list-style-type: none">• Op het moment dat het gebeurt is het niet leuk, maar de pijn gaat snel over.• De vroegere relaties worden vlug weer hersteld. De ruzie of het conflict wordt spoedig bijgelegd.• Men blijft opgenomen in de groep.• De groep lijdt er niet echt onder.	<ul style="list-style-type: none">• Indien niet tijdig wordt ingegrepen, kunnen de gevolgen (zowel lichamelijk als psychisch) heel pijnlijk en ingewikkeld zijn en ook lang naslepen.• Het is niet gemakkelijk om tot betere relaties te komen. Het herstel verloopt heel moeizaam.• Isolement en grote eenzaamheid bij het gekwetste kind. Aan de basisbehoefte om 'bij de groep te horen' wordt niet voldaan.• De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat. Iedereen is angstig en men vertrouwt elkaar niet. Er is daardoor weinig openheid, spontaniteit en contact met elkaar. Er zijn weinig of geen echte vrienden binnen de groep.

Definitie van pesten op school:

“Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door een leerling of een groep leerlingen van één of meer klasgenoten, die niet (meer) in staat zijn zichzelf te verdedigen.”

Met deze definitie is het verschil tussen pesten en plagen duidelijk aangegeven. Bij plagen is sprake van incidenten. Pesten echter gebeurt systematisch: een aantal keren per week, een keer per week of regelmatig.

Pesten komt helaas ook bij ons op school voor. Het is een probleem dat wij onder ogen willen zien en op onze school dan ook serieus willen aanpakken.

2. Doel pestprotocol basisschool De Berenburcht

Dit pestprotocol heeft als doel om alle kinderen zich bij ons op school veilig te laten voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen. Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan! We doen dat door regels en afspraken zichtbaar te maken voor kinderen en volwassenen, zodat als er zich ongewenste situaties voordoen, zij elkaar kunnen aanspreken op deze regels en afspraken. Leerkrachten en ouders uit de MR onderschrijven gezamenlijk dit pestprotocol.

3. Preventief pestbeleid

Het klimaat van de school

De Berenburcht vindt een goed pedagogisch klimaat zeer belangrijk. Dat uit zich in aandacht voor normen en waarden die we vanuit de identiteit van de school belangrijk vinden. We vinden de sfeer waarin een kind moet opgroeien van groot belang. We stellen daarom een vriendelijk en veilig klimaat, met orde en regelmaat, op prijs. Pas als het kind zich veilig voelt, kan het zich ontwikkelen. Om dit mogelijk te maken hanteren we in alle groepen afspraken en bespreken die met de leerlingen. Hierbij wordt rekening gehouden met de leeftijd van de leerlingen. De afspraken worden vertaald naar het niveau van de kinderen en krijgen een plaats in elke groep.

10 gouden schoolregels:

(zichtbaar ophangen in school, posterformaat)

- Je beoordeelt andere kinderen niet op hun uiterlijk.
- Je sluit een ander kind niet buiten van activiteiten.
- Je komt niet zonder toestemming aan de spullen van een ander kind.
- Je scheldt een kind niet uit en je verzint geen bijnamen.
- Je lacht een ander kind niet uit en je roddelt niet over andere kinderen.
- Je bedreigt elkaar niet en je doet elkaar geen pijn.
- Je accepteert een ander kind zoals hij of zij is.
- Je bemoeit je niet met een ruzie door zomaar partij te kiezen.
- Als je zelf ruzie hebt, praat het eerst uit, lukt dat niet dan meld je het bij de leerkracht of de overblijfmoeder.
- Als je ziet dat een kind gepest wordt, dan vertel je dat aan de leerkracht of de overblijfmoeder. Dat is dan geen klikken.

Groepsregels:

(moeten op groepsniveau worden vastgesteld, maar staan altijd in relatie met de schoolregels. Deze worden opgehangen in het lokaal)

In de groep respecteren wij elkaar.

Wij doen dit door:

- Wij gebruiken fatsoenlijk taalgebruik.
- Wij geven niemand een andere naam.
- Wij roddelen niet over elkaar.
- Wij praten met elkaar als er een conflict is.
- Wij doen geen dingen bij een ander die we zelf ook niet fijn vinden.
- Wij pakken elkaars spullen niet af.
- Wij maken elkaars spullen niet kapot.
- Wij luisteren goed naar de mening van een ander.
- Wij sluiten niemand buiten.
- Wij zorgen ervoor dat iedereen het naar de zin heeft.
- Wij zijn aardig en lief voor elkaar.
- Wij dwingen niemand en behandelen elkaar met respect.
- Als de ander stop zegt, stoppen wij ook.
- Wij vertrouwen elkaar bij het spelen.
- Wij helpen elkaar wanneer het nodig is.

4. Activiteitenplan

Educatie

Start schooljaar:

- Groepsvormingsproject in alle groepen (KlasBouwers)
- Vaststellen groepsregels
- Schoolregels binnen / buiten, jaarlijks, actualiseren

Door het jaar heen:

- Toepassen KlasBouwers, energizers, SOEMO-kaarten
- Gebruik maken van energizers
- Project cyberpesten (gr. 6 t/m 8)
- Kringgesprekken (gericht op wederzijds respect en uitbouwen van weerbaarheid)
- Inzet projecten/lessen
- Afname sociogram

Communicatie

Naar ouders:

Standaard op site:

- schoolbeleid / protocol

Incidenteel:

- onderwerp op algemene ouderavond
- individuele gesprekken met ouders (verslaggegevens vastleggen in ParnaSsys)

Naar team:

- teamoverleg
- intervisie
- overleg met IB-er / directie

Naar leerlingen:

- Bij aanvang schooljaar duidelijkheid verschaffen over het protocol en de bijbehorende groepsregels. Door het jaar heen hier met enige regelmaat op terugkomen.

Zorgaanbod:

Intern:

- Gedurende het schooljaar inzetten protocol (al of niet met gebruikmaking van het blad in de bijlage).
- Gedurende het schooljaar een incidentenregistratie bijhouden (zie bijlage).
- Gedurende het schooljaar is het altijd mogelijk n.a.v. incidenten (thuis / op school) contact op te nemen met één van onze vertrouwenspersonen (zie voor meer informatie de schoolgids en/of site).

Extern:

- *Onderwijsbegeleidingsdienst*
- *Schoolmaatschappelijk werk (SMW).*
- *Instanties gericht op trainingen (sociale vaardigheid / omgaan met agressie e.d.)*

5. Indien er toch sprake is van pestgedrag

Indien er toch sprake is van pesten, gaan we daar als school actief mee om: We gaan uit van de aanbevelingen uit de hieronder beschreven vijfsporen-aanpak. Deze is ontwikkeld door de landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs. *Daarnaast is het protocol geïnspireerd op het gedachtegoed van Bob van der Meer, 'expert' op het gebied van pesten.* Wil je pesten effectief bestrijden, dan zul je de volgende vijf groepen moeten meenemen.

6. Vijfsporen-aanpak

6.1. De leraar – signaleren en aanpakken

Groepsniveau

Leraren hebben een sleutelrol in de aanpak van het pesten. Zij zijn de eerst verantwoordelijken voor de aanpak van het pesten. Het is belangrijk dat zij pesten vroegtijdig signaleren en effectief bestrijden. De leraren worden zo nodig ondersteund door de Intern Begeleider en schoolleiding.

6.2. Hulp aan de pester

Algemeen

Er wordt uiteraard met de pester gesproken. Dit kan een probleemoplossend gesprek zijn (op zoek naar de oorzaak), om vervolgens de gevoeligheid voor wat hij met het slachtoffer uithaalt te vergroten, gekoppeld aan afspraken met evaluatiemomenten. Het advies is om de pester even de gelegenheid te bieden om zijn leven te beteren alvorens zijn ouders bij zijn wangedrag te betrekken. Natuurlijk is dit wel afhankelijk van de ernst van het pestgedrag.

Begeleiding van de pester

- Praten: zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen);
 - Laten zien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste;
 - Excuses aan laten bieden;
 - In laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft;
 - Pesten is verboden in en om de school: wij houden ons aan deze regel. Straffen als het kind wel pest, belonen (schouderklopje) als het kind zich aan de regels houdt;
 - Kind leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de 'stop-eerstnadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren;
 - Contact tussen ouders en school: elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind: wat is de oorzaak van het pesten?
- * Oorzaken van pestgedrag kunnen zijn:
- Een problematische thuissituatie;
 - Voortdurend gevoel van anonimiteit (buitengesloten voelen);
 - Voortdurend in een niet-passende rol worden gedrukt;
 - Voortdurend met elkaar de competitie aangaan;
 - Een voortdurende strijd om de macht in de klas of in de buurt.
- Zoeken van een sport of club, waar het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn.
 - Inschakelen hulp: sociale vaardigheidstrainingen, Jeugdgezondheidszorg, huisarts, GGD.

6.3. Hulp aan het gepeste kind

Uiteraard moet ook hulp aan het slachtoffer worden geboden. Kinderen die voortdurend worden gepest, kunnen op verschillende manieren reageren. De meeste kinderen worden

passief en zitten er duidelijk mee. Een enkel gepest kind gaat zelf uitdagen. Beide vormen van gedrag zijn 'aangeleerd', in de zin van 'reacties op uitstoting'. Dit gedrag kan ook weer afgeleerd worden. In dit geval zijn bijvoorbeeld sociale vaardigheidstraining, op zelfverdediging en kanjertraining goede interventies.

Begeleiding van de gepeste leerling

- Medeleven tonen en luisteren en vragen: hoe en door wie wordt er gepest;
- Nagaan hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor, tijdens en na het pesten;
- Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken. De leerling in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren;
- Zoeken en oefenen van een andere reactie bijvoorbeeld je niet afzonderen;
- Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest;
- Nagaan welke oplossing het kind zelf wil;
- Sterke kanten van de leerling benadrukken;
- Belonen (schouderklopje) als de leerling zich anders/beter opstelt;
- Praten met de ouders van de gepeste leerling en de ouders van de pester(s).

Het is onverstandig het gepeste kind over te beschermen, bijvoorbeeld naar school brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste kind in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.

6.4. Hulp aan de zwijgende middengroep

Om de zwijgende middengroep tot bondgenoot in de strijd tegen pesten te maken, zijn de volgende acties mogelijk:

- Pesten aan de orde stellen in de klas, bijvoorbeeld door aandacht voor dit pestprotocol en het onderwerp regelmatig terug te laten komen. Telkens in andere bewoordingen en ook gebruik makend van verschillende werkvormen.
- Als de leraar met de klas spreekt over pesten, is het raadzaam geen pestsituatie in de klas als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp daar bovenuit te tillen. Gebeurt dit niet, dan kan de klas het probleem ontkennen, bagatelliseren, het slachtoffer de schuld geven of zeggen dat het maar een grapje is. Of de pesters gaan het slachtoffer voor zijn klikken bestraffen.
- Via rollenspel het buitengesloten zijn aan den lijve ondervinden.

6.5. Hulp aan de ouders

In de brochure "Pesten op school, hoe ga je er mee om?" staan de volgende adviezen:

Ouders van gepeste kinderen:

- a) Houd de communicatie met uw kind open, blij in gesprek met uw kind.
- b) Als pesten niet op school gebeurt maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- c) Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken.
- d) Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen.
- e) Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- f) Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Ouders van pesters:

- a) Neem het probleem van uw kind serieus.
- b) Raak niet in paniek; elk kind loopt kans een pester te worden.
- c) Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- d) Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- e) Besteed extra aandacht aan uw kind.
- f) Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.

- g) Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- h) Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat.

Alle andere ouders:

- a) Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- b) Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
- c) Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- d) Geef zelf het goede voorbeeld.
- e) Leer uw kind voor anderen op te komen.
- f) Leer uw kind voor zichzelf op te komen.

7. curatief pestbeleid

Stappenplan anti-pestprotocol

Vooraf: Iedere melding van pestgedrag dient serieus genomen te worden en te worden geverifieerd.

Op het moment dat een leerling, een ouder of een collega melding maakt van pestgedrag, worden de volgende stappen ondernomen. Deze stappen zijn erop gericht om het pestgedrag zo snel mogelijk te stoppen.

Stap 1

Bij incidenteel plaag- / pestgedrag proberen leerlingen er eerst zelf uit te komen. Op het moment dat één van de leerlingen er niet uitkomt, heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de leerkracht voor te leggen. De leerkracht maakt vervolgens een afspraak met de leerlingen.

Stap 2

De leerkracht heeft een gezamenlijk gesprek met de pester en de gepeste. Het probleem wordt duidelijk en helder geformuleerd. In overleg met beide partijen worden concrete afspraken gemaakt om pestgedrag tegen te gaan/te stoppen. Het inzetten van "het blad" is een mogelijkheid.

Als er meerdere kinderen uit de groep betrokken zijn bij het pestgedrag, zal de leerkracht klassikaal aandacht schenken aan het probleem. Er zal benadrukt worden dat alle kinderen zich veilig moeten voelen op school. Het melden van pesten is geen klikken. Angst om zaken te melden zal moeten worden weggenomen.

Stap 3

Bij herhaald pestgedrag heeft de leerkracht een afzonderlijk gesprek met de leerling die pest (de pester) en de leerling die gepest wordt (de gepeste). Aan de hand van zo concreet mogelijke voorvallen uit het recente verleden wordt een analyse gemaakt en de ernst van de situatie ingeschat. Nu gemaakte afspraken worden na één week geëvalueerd. Zo nodig wordt er contact met ouders opgenomen.

Stap 4

In geval dat ouders melding hebben gemaakt van pestgedrag, vindt terugkoppeling naar de ouders plaats. Er worden mededelingen gedaan m.b.t. de afspraken. Deze stap zal ook worden genomen als de leerkracht de situatie als 'ernstig' inschat, zonder dat ouders melding hebben gemaakt (zie stap 3).

Stap 5

Gesprek met pester en gepeste (leerkracht kan zelf inschatten wat het beste is: gezamenlijk of afzonderlijk). Is het gelukt om de afspraken na te komen?

Zo ja: dan de afspraken handhaven en/of bijstellen.

Zo nee: analyse opstellen, waardoor het mis is gegaan.

Eventueel volgt overleg met IB-er en/of directie.

Dit wordt met de ouders (pester en gepeste) gecommuniceerd.

Stap 6

Na twee weken is er opnieuw een gesprek tussen leerkracht en leerlingen. Zijn de effecten positief, dan langzamerhand afbouwen.

Zo niet: nieuwe afspraken maken, waarbij eventueel ook externe deskundigheid ingeschakeld kan worden.

Opmerkingen:

- Alle concrete acties en afspraken worden door de leerkracht vastgelegd in het administratiesysteem.

Bij een eventueel groepsprobleem kan er besloten worden om een **stap 7** in te zetten:

Stap 7

Gesprek met alle ouders uit de groep over het pestprobleem in de groep. Dit met name als er sprake is van een grote zwijgende groep onder de klasgenoten die niet op het pestgedrag reageert of durft te reageren.

Dit gesprek wordt geleid door een directielid of intern begeleider. De leerkracht(en) van de groep zijn op deze avond aanwezig.

Doel: informatieverstrekking en wat kunnen ouders doen om het gedrag te beïnvloeden?

Stap 8

In overleg met de Raad van Bestuur van Escalda kan overwogen worden of de pester geschorst behoort te worden.

Mocht dit in zeer extreme gevallen niet tot het gewenste effect leiden dan zal er met het Bevoegd Gezag worden overlegd of er een verwijderingsprocedure voor de pester(s) in gang moet worden gezet (Dit laatste is alleen realistisch wanneer er een uitvoerige dossiervorming heeft plaatsgevonden).

8. Evaluatie

Dit pestprotocol is door team, directie en MR vastgelegd en wordt om de vier jaar geëvalueerd.

9. Websites

Meer informatie over het tegengaan van pesten is te vinden op:

www.pestweb.nl

www.primamethode.nl

10. Internet links:

- <http://www.pestenopschool.com/>
- <http://www.minocw.nl/documenten/Burgerschapenintegratie.pdf>
- <http://www.actief-burgerschap.nl/actburg.html>
- <http://www.minocw.nl/documenten/Burgerschapenintegratie.pdf>
- <http://www.minocw.nl/actueel/nieuwsbrief/artikel/18/Actief-burgerschap-en-socialeintegratie.html>
- <http://www.minocw.nl/documenten/27850a.pdf>

Ik heb de pest aan pesten!

PESTEN MAG NIET !!!

Pesten is andere kinderen lastig vallen, door te slaan, te schoppen of te schelden. Maar anderen uitlachen, bespotten en zelfs andere kinderen niet laten meespelen, is ook pesten. Het materiaal van andere kinderen met opzet beschadigen of dingen afpakken, is ook pesten. Op onze school doen wij dit niet.

WORD JE ZELF GEPEST?

Vecht nooit terug, en scheld nooit terug. Probeer zelf een oplossing te vinden voor het probleem door er met anderen over te praten. Helpt dat niet, ga dan zo snel mogelijk naar je juffrouw of meester, en vertel eerlijk wat er is gebeurd.

ZIE JE DAT ER GEPEST WORDT?

Doe vooral niet mee. Mee pesten is even erg als zelf pesten. Laat duidelijk zien, dat je het er niet mee eens bent dat er wordt gepest. Laat de gepeste leerling niet alleen, maar laat hem met jou meespelen.

Als de pester niet stopt met pesten, ga dan naar je juffrouw of meester.

BEN JE ZELF DE PESTER?

Dan ben je fout! STOP onmiddellijk met pesten en maak het weer goed met degene die je hebt gepest. Geen mooie praatjes, maar het ECHT goed menen, zodat het pesten stopt.



**'Samen met alle meesters, juffen en kinderen,
doen wij er alles aan om van onze school een pestvrije school te maken, en onze
school pestvrij te houden'**

Bijlage 2

Naam: _____

Groep: _____

Datum: _____

0 ruzie

0 gedrag

0 grote mond

1. Wat is er volgens jou allemaal gebeurd?

2. Dus ik ben naar binnen gestuurd omdat:

3. Hoe kan ik er voor zorgen dat dit niet meer voorkomt ?

4. Hoe voel je jezelf nu ?
