

EEN PLEK VOOR IEDEREEN!

TOCH?

Gezinsbijlage jongeren

Praat jij ook met jouw kind(eren)
thuis over het thema?

Hier is plek
voor jou!

Samen is
leuker!

Kom erbij!

Geef het
thema thuis
een plek

Week tegen Pesten

21 t/m 25 september 2026

Kenniscentrum
**OMGAAN
MET
PESTEN**

STERK in sociale veiligheid en weerbaarheid

**WEEK
TEGEN
PESTEN**

School &
Veiligheid
STICHTING

Inhoudsopgave

03

Geef het thema thuis een plek

04

Een plek voor iedereen! Toch?

06

Geef ervaringen de ruimte

07

Praten over pesten

08

Pesten melden is belangrijk

09

Kletsen met kaartjes

10

Kletsen met kaartjes spelsuggesties

13

Over het Kenniscentrum en dankwoord

Geef het thema thuis een plek

De Week tegen Pesten vindt elk jaar plaats in september en wordt georganiseerd door Stichting School & Veiligheid. Dit jaar is het thema: 'Een plek voor iedereen! Toch?'. In veel organisaties waar jongeren samenkomen worden activiteiten georganiseerd rondom dit thema. Ook wij nemen actief deel aan deze week. Ook dit jaar betrekken wij opnieuw het gezin bij deze week.

Praat jij ook met jouw jongere over het thema?

Het vraagteken in 'Een plek voor iedereen. Toch?' is geen toeval. Het nodigt uit om even stil te staan en goed rond te kijken in je groep. Is er echt ruimte voor iedereen, of valt er iemand buiten zonder dat je het doorhebt? Thuis kun je hier met jouw jongere over praten.

Hoe zorgen jullie er als gezin voor dat iedereen zich thuis voelt, bijvoorbeeld aan tafel, in de auto en op de bank? Door samen na te denken over hoe het thuis gaat, ontdekt jouw jongere dat een plek geven aan een ander iets is wat je doet, niet alleen iets wat je zegt. Die houding neemt jouw jongere mee naar school, de sportclub en andere plekken. Zo werken we van twee kanten aan een groep waarin iedereen er mag zijn.

Door in het gezin met jongeren te praten over je thuis en welkom voelen, kun je hen helpen om keuzes te maken die goed voelen voor jouw jongere(n) zelf en de andere betrokken jongeren.

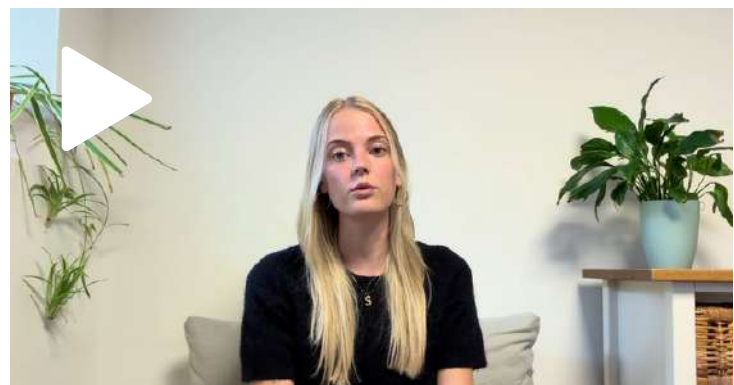


Babbels op de bank

Benieuwd welke vragen je kunt stellen?

- Heb jij anderen horen praten over de Week tegen Pesten?
(Op school, online, de sportclub)
- Hebben jullie ook al iets gedaan in de groep of klas? Wat vond je ervan?
- Kun jij zien dat in de klas of groep een plek voor iedereen is? Hoe komt dat?
- Is er thuis voor iedereen plek?

Bekijk [hier](#) de video van Bram en Sien over het thema, inclusief tips voor aan de keukentafel!



Een plek voor iedereen, toch?

Iedereen wil ergens bij horen. Thuis, op school, in een team, in de klas. Maar krijgt ook echt iedereen een plek? Tijdens de Week tegen Pesten staan we daar met jongeren bij stil. Als gezin kun je dat gesprek thuis voortzetten. Hieronder staan vragen die daarbij kunnen helpen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom dat jullie samen kijken naar wat je ziet in de groepen om je heen.

- **Wie mist er?**

Vraag jouw jongere wie er vandaag niet meedeed of stil bleef. Soms zie je pas wie er mist als je er expres naar kijkt.

- **Hoor jij erbij?**

en zie je ook of een ander erbij hoort? Help jouw jongere verder te kijken dan het eigen vriendengroepje.

- **Wat zou jij willen dat anderen doen als je nieuw bent in een groep?**

Inleven werkt vaak beter dan uitleggen. Probeer deze vraag eens als jouw jongere vertelt over iemand die er niet bij hoort.

- **Heb je er iemand bij gevraagd vandaag?**

Denk aan concrete momenten. Een spel op het plein, een plek aan tafel, een gesprek waar iemand mee mag doen.

- **Wat maakt jullie groep fijn voor iedereen?**

Bedenk samen wat jullie zelf al doen om plek te maken, en wat er nog meer kan.

In deze [video](#) neemt Bram je mee in de vragen die je kunnen helpen bij het voortzetten van het gesprek thuis



Vragen die helpen om plek te maken:

- Wie wordt er buitengesloten? Praat over wat jouw jongere ziet.
Wie mag niet meedoen, wie wordt genegeerd?
- Wordt er óver iemand gepraat in plaats van mét iemand?
Bespreek het verschil tussen iets met elkaar delen en roddelen.
- Doe je wel eens of je iemand niet ziet?
Vraag of het wel eens gebeurt dat iemand expres wordt overgeslagen.

Merk je dat jouw jongere iemand buitensluit, of zelf buitengesloten wordt?

Maak het bespreekbaar zonder te oordelen.
Vraag wat er gebeurde, hoe jouw jongere zich voelde en wat de ander misschien voelde. Bedenk daarna samen één kleine stap voor morgen.



Zou jij het weten als je kind wordt gepest?

Samen met het tijdschrift Vriendin werkte we aan een artikel voor ouders. Nog altijd wordt pesten verdrietig genoeg soms pas later zichtbaar. Lees meer over:

- Signalen, waar je op moet letten
- Waarom jongeren pesten of zwijgen
- Wat je als ouder kunt doen
- Wat helpt en niet helpt

Lees het artikel. Klik [hier](#)

Als ouder/verzorger kun je het goede voorbeeld geven.

Check of je:

- Zelf plek maakt voor anderen, in gesprekken, aan tafel of in de buurt, zodat jouw jongere ziet hoe dat eruit ziet.
- Vraagt naar wie er níet bij was, en niet alleen naar wie er wel was.
- Ook de stille jongeren ziet, en hen ruimte geeft om mee te doen.
- Luistert naar wat er in de groep van jouw jongere speelt, zonder direct te oordelen of te willen oplossen.



[Mirelle Valentijn](#) ervaringsdeskundige pesten en oprichter van Kenniscentrum Omgaan met Pesten ging [in gesprek](#) met Yvonne Brok.

Geef ervaringen de ruimte

Als ouder klets je heel wat af op een dag, thuis, op je werk en op andere plekken. Je voert leuke gesprekken, lastige gesprekken en je hoort anderen kletsen.

Het is waardevol als ouder thuis om je eigen ervaringen te delen met jouw jongere(n), zodat zij hun ervaringen met jou delen.



Deel jouw ervaringen

Vertel over:

- Een grappig gesprek
- Die keer dat je collega's iemand hoorde buitensluiten.
- Een moment waarop je jezelf minder welkom voelde.
- Een dag waarop je je thuis voelde op een andere plek als in jullie gezin. *(werk, sport, vrienden, feestje).*

Vraag naar ervaringen van jouw jongere

Vraag naar:

- Een moment waarop iemand niet mee mocht doen.
- Die keer dat jouw jongere niet welkom was.
- Een dag dat jouw jongere meedeed of wegkeek van pesten (en spijt heeft).
- Het moment dat jouw jongere een ander een welkom gevoel gaf.
- Op welke plekken jou jongere zich thuis voelt.



Bekijk de [video](#).

Hier wordt besproken hoe je het delen van je eigen verhaal kunt aanpakken.

Als je jouw verhalen hebt gedeeld, ben je vast benieuwd naar het verhaal van jouw jongere thuis. Het is belangrijk om hier zonder oordeel naar te vragen. We zeggen wel eens 'laat oma thuis'. Oma staat voor Oordelen, Meningen en Adviezen.

Als je 'oma' dus thuislaat en je eigen oordelen, meningen en adviezen laat voor wat ze zijn ben je beter in staat om met een open houding te luisteren naar jongeren. Daardoor stellen zij zich ook meer open op in het contact met jou.



Praten over pesten

Rollen in de groep

Rollen bij pesten begrijpen en bespreekbaar maken kan ook tijdens een babbel op de bank.

Regelmatig praten jongeren gemakkelijker met een ouder als zij geen oogcontact maken. Denk aan het moment dat je onderweg bent in de auto, muziek op hebt staan en ondertussen vragen kunt stellen aan jouw jongere die naast of achter je in de auto zit.

Ontdek [hier](#) hoe je thuis kunt praten over de rol die jongeren kunnen aannemen in de groep.

Als je de informatie gelezen hebt, weet jij meer over de rollen bij pesten.

- Ben je nieuwsgierig naar de rol(len) die jouw jongere aanneemt?
- En hoe dit speelt in de groepen waar jouw jongere deel van uitmaakt?



Vraag maar raak op de bank

Begin met deze vragen:

- Zie jij weleens een groepsgenoot alleen zitten?
(In de klas, pauze, of op de sportclub)
- Wat doe jij als je dat ziet?
- Hoe denk jij dat je kan helpen om deze jongere een fijner gevoel te geven?
- Bij wie kun je om hulp vragen als iemand zich niet fijn voelt?



Tips

Wil je samen met jouw jongere onderzoeken wat je kunt doen als jouw jongere te maken heeft met pesten?

Bekijk op [deze pagina](#) samen met jouw jongere de tips.

Wil jij jouw jongere graag ondersteunen om sterker in de schoenen te staan?

[Hier](#) vind je informatie over ons aanbod voor jongeren die minder weerbaar of onzeker zijn of gepest worden.



In deze [video](#) neemt Bram je mee in praten over pesten en de verschillende rollen binnen pestsituaties.



Pesten melden is belangrijk

Ouders van jongeren hebben minder contact met de professionals en vrijwilligers die optrekken met hun jongere (bijvoorbeeld de school of de sportvereniging). Toch raden wij aan om de contact mogelijkheden die er wel zijn te benutten en elkaar beter te leren kennen. Dat maakt het vaak ook gemakkelijker om over lastige situaties in gesprek te gaan, zoals pesten.

We zien nog te vaak dat pestgedrag te laat wordt gemeld. Zo vroeg mogelijk ingrijpen bij pesten draagt bij aan het stoppen van pestgedrag. Stimuleer jongeren om pestgedrag waar zij zelf of anderen mee in aanraking komen te melden bij iemand die zij vertrouwen. Je kunt hierbij denken aan:

- Op de middelbare school zijn er naast de mentor andere personen die zich bezighouden met sociale veiligheid en omgaan met pesten. We zien verschillende namen voor deze onderwijsprofessionals met deze taak: Aanspreekpunt pesten, Anti-pestcoördinator of Coördinator Sociale Veiligheid, Veiligheidscoördinator en de Vertrouwenspersoon. Een zorgcoördinator kan ook meedenken.
- Op de sportvereniging heb je een trainer en/of een coach. Je kunt ook denken aan de vertrouwenspersoon.

Als jouw jongere thuis het moeilijk vindt om zelf te melden, kun je hier ook bij ondersteunen.

Meld altijd in overleg met elkaar en betrek jongeren actief.



Samen Sterk tegen pesten

Check of jouw jongere:

- Weet bij wie ze terecht kunnen.
- Zich vertrouwd voelt bij iemand.
- Pestgedrag meldt.
- Weet wat deze kan zeggen.
- Voelt dat je als ouder altijd wil luisteren en meedenken.



Bekijk [hier](#) de tips van Sien over het melden van pesten.

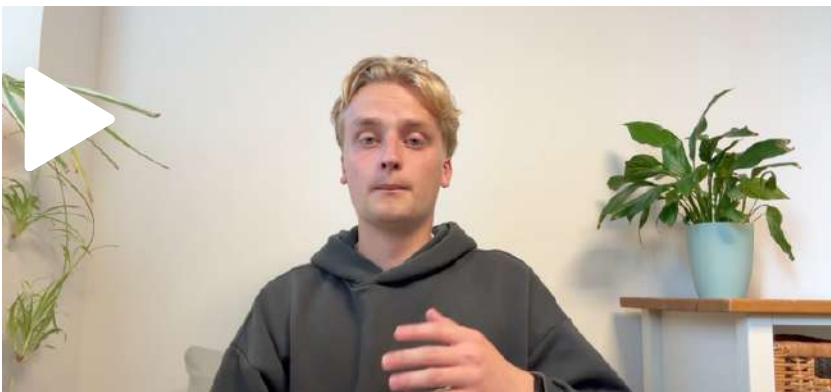
Kletsen met kaartjes

In de Week tegen Pesten gaat het over een plek voor iedereen en het insluiten van de gehele groep. Met onze situatie en stellingkaartjes kun je door middel van spel een gesprek starten over deze thema's.

Je kunt samen aan de keukentafel of op de bank een kaartje trekken. Je kunt dat op verschillende manieren doen. Probeer meer van elkaar te weten te komen via belangstellende vragen.

Voorbereiding:

- Kies zelf of overleg met elkaar op welke manier jullie met de kaartjes in gesprek willen gaan.
- Knip de gesprekskaartjes uit of lees ze vanaf een mobiel of laptop.
- Maak een stapel van de kaartjes.
- Kies in overleg de spelvorm uit om met de kaartjes in gesprek te gaan.
- Ga bij elkaar zitten aan tafel of op de bank.
- Er zijn voldoende kaartjes om meerdere dagen te gebruiken tot alle kletskaartjes aan bod zijn geweest.



In deze [video](#) geeft Bram uitleg over het kletsen met de kaartjes.



Deze kletskaartjes zijn ontwikkeld in samenwerking met [Online Gastles](#). Samen met jouw jong(eren) de gastles thuis volgen?

Klik [hier](#).

Jochem Uytdehaage gaat in gesprek met Mirelle Valentijn, ervaringsdeskundige pesten en oprichter van Kenniscentrum Omgaan met Pesten. Zij deelt haar verhaal, kennis, tips en tools ook heel graag met jullie thuis.

Kletsen met kaartjes spelsuggestie

We geven twee spelsuggesties om met elkaar in gesprek te gaan. De kaartjes ondersteunen hierbij. Je kunt van het kletsen met de kaartjes een spel maken, zoals hieronder is beschreven. Je kunt de stellingkaartjes en situatiekaartjes door elkaar heen gebruiken als één stapel, of per soort kaartjes een stapel maken.

1. Gooi en klets

Nodig: stellingkaartjes, situatiekaartjes en dobbelsteen (groot of klein).

Gooi om de beurt met een dobbelsteen en ga aan de slag.

Spelverloop, gooi je:

1 = Je pakt een kaartje en beantwoordt hem zelf.

2 = Je pakt een kaartje en nodigt een ander uit om te antwoorden.

3 = Je pakt drie kaartjes en kiest er 2 om te beantwoorden, de ander leg je onderop de stapel.

4 = Je slaat een beurt over.

5 = Je probeert antwoord te geven op het kaartje voor iemand anders. Kies iemand uit en zeg:

“Ik denk dat jij ...” Vraag of het klopt.

6 = Fluister een aardige zin over iemand anders in iemands oor. Deze persoon mag raden over wie het gaat. Als deze het goed heeft geraden, mag deze de zin hardop laten horen.

2. Klets en kies

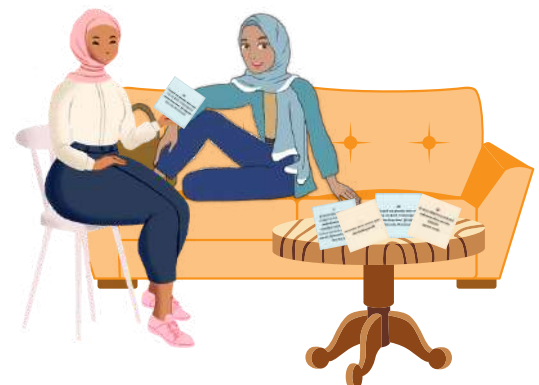
Nodig: stellingkaartjes en situatiekaartjes

Spelverloop:

- Leg de kaartjes in de groepjes van het thema open op tafel zodat je de vragen kunt lezen.
- Kies om de beurt een kaartje waarover je graag wil praten.
- Lees het kaartje voor en geef antwoord op de vraag.
- De anderen mogen daarna één vraag stellen over het antwoord.
- Degene links van je geeft je daarna een compliment over je antwoord.

Praat samen na over het spel:

- Hoe vonden jullie het om aan de slag te gaan met de kaartjes?
- Heb je iets over jezelf ontdekt?
- Heb je iets over anderen bij jou thuis ontdekt?
- Wie wil nog iets vertellen over een kaartje?
- Op welke manieren kun je omgaan met positief en nieuwsgierig naar elkaar luisteren?
- Ben je anders gaan denken over een veilige groep?
- Geef elkaar afsluitend een compliment.



Stellingen



Pesten is alleen een probleem als de leerkracht het ziet.



Meelachen met een grapje over iemand is ook pesten.



Online pesten is minder erg dan pesten als je elkaar kunt zien.



Je moet altijd voor iemand opkomen als je ziet dat iemand gepest wordt.



Sommige jongeren vragen er zelf om, om buitengesloten te worden.



Vriendschap betekent dat je altijd voor elkaar opkomt.



Het is snitchen als je pesten meldt bij een volwassene.



Woorden doen minder pijn dan fysiek geweld.



Een grap is pas leuk als iedereen kan lachen.



Als je niets doet als een ander wordt gepest, ben je net zo schuldig als de pester en meelopers.



Pesten hoort er een beetje bij als je opgroeit.



Iedereen kan iets doen om een ander te steunen.

Situatiekaartjes



In de groepsapp van de klas wordt iemand steeds buitengesloten en uitgelachen via gemaakte stickers. Jij zit ook in de app en ziet alles gebeuren.

Wat doe jij?



Op het schoolplein zie je dat een jongere elke dag alleen staat en dat anderen expres weglopen als deze jongere erbij komt.

Wat doe jij?



Tijdens de sporttraining maakt een groepje steeds grapjes over iemand. De rest van de klas lacht mee. Jij merkt dat diegene zich ongemakkelijk voelt.

Wat doe jij?



Tijdens het gamen wordt één speler steeds uitgescholden door anderen. Jij hoort het via de headset.

Wat doe jij?



Er gaat een gênante foto rond van een jongere. Veel jongeren sturen hem door. Jij krijgt de foto ook.

Wat doe jij?



In de wijk vlakbij huis wordt iemand steeds uitgescholden door een groepje. Jij zit erbij en hoort het gebeuren.

Wat doe jij?



Tijdens gym wordt iemand expres niet gekozen. Als deze jongere daarna toch in het team komt wordt deze jongere genegeerd in het spel. Jij zit in hetzelfde team.

Wat doe jij?



Op het jongerencentrum wordt iemand steeds verbeterd en belachelijk gemaakt als deze jongere iets fout zegt. Jij zit ernaast.

Wat doe jij?



Iemand die je kent wordt steeds nageropen en uitgelachen om de kledingkeuzes. Jij loopt erachter.

Wat doe jij?



Je hoort dat een groepje een nepaccount heeft gemaakt om iemand online belachelijk te maken. Jij weet wie het zijn.

Wat doe jij?



Je hoort dat een groepje jongeren steeds over een andere jongere roddelt. Ze vertellen verhalen door en lachen de jongere achter de rug om uit. Jij hoort het gebeuren.

Wat doe jij?



Tijdens een activiteit blijft een jongere doorgaan met duwen, aanraken of flauwe grapjes maken terwijl een andere jongere duidelijk aangeeft dat het moet stoppen. Jij ziet het gebeuren.

Wat doe jij?

Over het Kenniscentrum

*Kenniscentrum Omgaan met Pesten versterkt
sociale veiligheid en weerbaarheid
in Nederland en België*

Wij ondersteunen jeugd, opvoeders, professionals en vrijwilligers met interventies en de unieke Sta Sterk methodiek die al decennialang in de praktijk wordt uitgevoerd door onze gediplomeerde Sta Sterk trainers.

Het landelijk team Sta Sterk trainers van het Kenniscentrum geeft [‘Sta Sterk’ workshops](#) en [‘Feel Fine Online’ workshops](#) aan de jeugd in diverse organisaties in heel Nederland en België. Op scholen geven zij de programma’s [‘Sta Sterk op School’](#) en [‘Omgaan met Elkaar’](#). Als ouder kun je jouw jongere aanmelden voor een [‘Sta Sterk’ training](#) en de brugklastraining [‘Stevige Stap’](#). Daarnaast verzorgen onze trainers ook [themabijeenkomsten voor ouders](#) en [themabijeenkomsten \(voor professionals en vrijwilligers\)](#).

Sta Sterk trainers komen o.a. in scholen, de buitenschoolse opvang, bij (sport)verenigingen, jeugd- en jongerenwerk, welzijnswerk en jeugdhulpverlening. Trainers zetten zich daarnaast belangeloos in binnen projectgroepen en dragen actief bij aan preventie en campagnes. De ontwikkeling van het gratis lespakket en deze gezinsbijdrage voor de Week tegen Pesten, is daar een goed voorbeeld van. Benieuwd naar het Kenniscentrum? Bekijk [hier](#) ons aanbod en de [opleidingen](#).

Dankwoord

Deze gezinsbijlage is samengesteld door verschillende Sta Sterk trainers, in het bijzonder: Mirelle Valentijn, Brenda Vinck en Sta Sterk trainers in opleiding en studenten Toegepaste Psychologie Sien van der Schilden en Bram Kerkman. Speciale dank aan Jochem Uytdehaage en Erik Rijbroek van [Online Gastles](#) voor de bijdragen aan ons lespakket en de gezinsbijlage van dit jaar. Daarnaast willen we ook [Stichting School en Veiligheid](#) voor het initiatief dat zij hebben genomen om met samenwerkingspartners opnieuw een succes te maken van de [Week tegen Pesten](#).

*Ook bedanken wij jóu als ouder of verzorger voor de tijd die je hebt genomen
om samen met jouw jongere stil te staan bij de Week tegen Pesten.
We wensen jouw jongere een positief nieuw schooljaar en seizoen toe.*