

EEN PLEK VOOR IEDEREEN! TOCH?

Lespakket voor het MBO

Werk samen aan een fijne, veilige groep
waar iedereen zich gezien en gehoord voelt.

Jij hoort
erbij!

Hier is plek
voor jou!

Wees
welkom!

Met
praktische
lessen,
werkvormen
en tips!

NIEUW!
Dit jaar ook een
lespakket voor
het MBO

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

Inleiding

04

Randvoorwaarden

05

Werkvormenoverzicht & Stappenplan Week tegen Pesten

08

Reactie op thema

11

Inspiratiepagina

12

Werkvormen

27

Afsluiting Week tegen Pesten

28

Kenniscentrum Omgaan met Pesten

29

Woord van dank

Bijlagen 30



Inleiding

Het landelijke thema van de Stichting School en Veiligheid voor de Week tegen Pesten is dit jaar:



Het Kenniscentrum Omgaan met Pesten sluit als vaste samenwerkingspartner aan bij dit landelijke thema met een eigen lespakket. In dit lespakket zijn werkvormen opgenomen om samen met jouw studenten op het MBO te werken aan:

- Positieve groepsdynamiek
- Creëren van bewustwording
- Investeren in insluiting en uitsluiting tegengaan
- Inzicht vergroten in verschillende keuzes en gevolgen op school of je stageplek
- Vergroten van de sociaal-emotionele en weerbare vaardigheden
- Voorkomen van pestgedrag face-to-face en online

De voordelen van dit lespakket zijn:

- Compleet pakket met werkvormen waar weinig voorbereiding voor nodig is.
- Veel verschillende werkvormen, zodat je kunt kiezen wat aansluit bij jouw studenten en de opleiding die zij volgen.
- Aandacht voor positieve groepsvorming en de positieve rol die iedereen daarin kan vervullen.
- Bewustwording van eigen gedrag en het effect hiervan op anderen op school, stage of leerplek.

Door aan de slag te gaan met ons lespakket leren studenten elkaar beter kennen en begrijpen. Er is extra aandacht voor empathie en op een positieve manier kijken naar zichzelf en anderen. Dat komt sociale veiligheid op school en in de beroepspraktijkvorming ten goede.

Met dit lespakket draagt Kenniscentrum Omgaan met Pesten bij aan bouwen aan sociaal veilige groepen. Een groep waarin respect, acceptatie, waardering en begrip voor elkaar centraal staan. Dit is belangrijk op elke plek waar studenten samenkomen, zoals tijdens het studeren, op stage of werk en in hun vrije tijd. Zo leren zij samenleven in een veilige omgeving, waarin iedereen een plek heeft.

Ben je benieuwd naar wat Kenniscentrum Omgaan met Pesten allemaal doet?

Volg ons opleidingscentrum, landelijk team Sta Sterk trainers en bijdragen aan campagnes team op:



Randvoorwaarden

Doelgroep

MBO-studenten komen samen in organisaties, zoals het onderwijs, op stage, tijdens het werk en in hun vrije tijd. Zij komen zowel fysiek als online samen. Stem de keuze voor werkvormen af op:

- Beschikbare tijd
- Aanvulling op al bestaande en geplande activiteiten, werkvormen en methoden binnen vakken
- Lesuren of vakken waarbij extra aandacht kan worden gegeven aan sociale veiligheid of je bewegen in een veilige leer- en werkomgeving.

De tijdsduur van werkvormen is deels afhankelijk van de groepsgrootte.

Wij geven een schatting van de benodigde tijd op basis van de gemiddelde groepsgrootte.

Inzetten van het lespakket

De werkvormen kunnen in en na de Week tegen Pesten van 21 t/m 25 september 2026 worden ingezet. Werken aan sociale veiligheid vraagt doorlopende aandacht en werkt preventief. Ons lespakket past in de studieloopbaan les, maar ook een vak dat wordt gegeven op de opleiding zoals burgerschap.

Verdiepingsworkshop bij jou in de organisatie

Onze [Sta Sterk trainers](#) verzorgen met plezier bij jou in de groep een [verdiepingsworkshop of gastles](#) voor de studenten. Ook een [themabijeenkomst](#) of een workshop, [training of studiedag](#) voor professionals behoort tot de mogelijkheden.

Zet een Sta Sterk trainer in

Kijk [hier](#) voor een trainer in jouw omgeving.



Werkvormenoverzicht

TIP

Maak gebruik van de linken in de kolom 'Doelgroep en Werkvorm' om direct naar de werkvorm of de bijlage te gaan.

Categorie: Strooien met complimenten

Doelgroep en werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
<u>Blad van waardering</u>	Studenten ervaren dat iedereen ertoe doet en dat elke student een positieve bijdrage kan leveren aan de groep. Deze positieve bijdrage neemt toe als er waardering is voor de student en plek die deze inneemt in de groep of het team op stage of werk.	• Complimenten kaartjes (bijlage) • Bijlage selectie complimenten kaartjes • Evt. voldoende gekleurd A4 papier	50 Minuten	Samen van gedachten wisselen, bespreken wat iedereen belangrijk vindt in de groep en in het omgaan met elkaar.

Categorie: Samen kijken & leren

Doelgroep en werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
<u>Online Gastles: omgaan met pesten</u>	Na afloop van de werkvorm begrijpen studenten wat de gevolgen van pesten zijn, weten zij wat zij kunnen doen als zijzelf worden gepest of iemand anders en zijn zij zich bewust van hun eigen gedrag.	• Verhaal Mirelle Valentijn • Video online gastles • Bijlage stellingen • Bijlage situatiekaartjes • Grote vellen papier	2 x 50 minuten of 1 x 100 minuten	Aan de hand van video met elkaar in gesprek over omgaan met pesten en het samen bedenken van oplossingen.

Categorie: Samen delen en laten zien

Doelgroep en werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
<u>Ik en mijn plek, toch?</u>	Na afloop van de werkvorm hebben studenten meer inzicht in elkaars achtergrond en identiteit gekregen, waardoor zij elkaar beter kennen en begrijpen en positiever met elkaar omgaan als groepsgenoten. Dit komt ook het openstaan voor anderen op stage en of de werkplek ten goede.	• Voorwerp of foto van voorwerp meegebracht door student. • Pos, bak of doos voor de kletsplot • Geprinte bijlage kletskaartjes voor in de kletsplot	50 minuten of 3 x 30 minuten	Het meenemen en laten zien / presenteren van eigen voorwerpen en aan de hand daarvan over jezelf vertellen.

Stappenplan Week tegen Pesten

EEN PLEK
VOOR IEDEREEN!
TOCH?

1 Projectgroep samenstellen



2 Samen ideeën verzamelen:
professionals, vrijwilligers,
studenten, andere betrokkenen

3 Lesmaterialen aanvragen,
downloaden, verkennen



4 Posters bestellen
en ophangen



5 Aanmelden kickoff webinar
16 sept. 15.00 - 16.00 (woensdag)
Stichting School & Veiligheid

6 Conceptprogramma maken,
keuze categorie, activiteiten,
afstemmen leeftijdsgroepen

7 Organisatiebreed
aan de slag →
Interne kick-off team:
ruimte voor info & ervaren (deel)
programma, feedback & vragen



8 Kickoff webinar volgen
Stichting School & Veiligheid

9 Afsluiting, terugkoppeling
en info over melden/hulp



10 Evaluatie en follow-up:
doorlopende aandacht
sociale veiligheid & weerbaarheid



STERK in sociale veiligheid en weerbaarheid
KENNISCENTRUM OMGAAN MET PESTEN.NL

Reactie op het thema dit jaar

Dit jaar heeft Stichting School & Veiligheid gekozen voor het thema 'Een plek voor iedereen! Toch?'. Door in te zoomen op een specifiek thema, komt de Week tegen Pesten echt tot leven. Studenten brengen allen hun eigen unieke persoonlijkheid, kwaliteiten en achtergrond mee. Zij verdienen het in organisaties waar zij samen komen, aandacht te krijgen voor wie en hoe zij zijn. Iedere student mag ervaren: ik mag er zijn en doe er toe. Deze aandacht is nodig van leeftijdsgenoten, de professionals op school en collega's binnen de organisatie waar zij stage lopen of werken en leren combineren.

In dit lespakket creëren we kansen om studenten op te merken en erkenning te geven. Met de werkvormen stimuleren we studenten om mee te praten, hun stem te laten horen en elkaar beter te leren begrijpen. Ook werken we aan de ervaring je gerespecteerd en geaccepteerd te voelen.

Het is belangrijk dat we ons blijven inspannen voor insluiting van alle studenten. Iedereen heeft een plek in de groep en organisatie waar zij deel van uit maken. Door uitsluiting te voorkomen of vroegtijdig te signaleren, kunnen we schade voorkomen. Zo zetten we samen stappen om het tij ten goede te keren.

Iedere Sta Sterk trainer uit ons landelijke team zet zich in om 'insluiten' in groepen te versterken.

In de praktijk zien wij als Sta Sterk trainers dat een veilige omgeving pestgedrag helpt verminderen. Dat geldt op school, op de stage plek, op het werk en in de vrije tijd. Studenten voelen meer verantwoordelijkheid voor elkaar, gaan positiever met elkaar om en spreken zich sneller uit tegen pestgedrag. Daardoor wordt het makkelijker om voor jezelf of een ander op te komen en sociale onveiligheid te melden. Studenten op het MBO zijn lerende in het omgaan met elkaar en bereiden zich voor op de arbeidsmarkt. SLB'ers en docenten kunnen hier een positieve invloed op uit oefenen.

Samen met jou en alle aanbieders die bijdragen aan deze campagne, willen we een positieve invloed uitoefenen op insluiting. In de jaren dat ik werkte als docent op het MBO heb ik gezien hoe diep uitsluiting kan raken op school en in de beroepspraktijk waar studenten hun eerste ervaringen opdoen op de arbeidsmarkt. Het maakt zoveel verschil wanneer je er wél bij hoort. Jij kunt dat verschil maken. We ondersteunen jou daarbij met dit lespakket.



Krachten bundelen met MBO voorvechters

Juanito de Ruiter zet zich vanuit verschillende rollen in voor jongerenparticipatie en de positie van MBO-studenten. Hij is medeoprichter van MBO Voorvechters en is vanuit verschillende organisaties en projecten betrokken bij het versterken van de stem van jongeren en MBO-studenten. Ook is hij Peer Educator en Impact Maker bij de Peer Academy.

Vanuit zijn eigen ervaringen weet Juanito hoe belangrijk het is dat MBO-studenten zich gezien voelen en ervaren dat zij invloed hebben op hun toekomst.

"Een veilige omgeving is niet voor iedere jongere vanzelfsprekend. In mijn werk met jongeren zie ik regelmatig dat zij zich niet volledig vrij voelen om zichzelf te zijn. Soms worden zij beïnvloed of onder druk gezet door hun sociale omgeving, maar ik ontmoet ook jongeren die nog steeds te maken hebben met pesten of uitsluiting. Dat raakt niet alleen hoe iemand zich voelt, maar ook de manier waarop iemand deelneemt aan een groep en aan het onderwijs."

Een veilige klas ontstaat niet vanzelf.
Daar moeten we samen bewust aan werken.

Juist aan het begin van een schooljaar ligt daar een belangrijke kans. Wanneer een nieuwe klas wordt gevormd, leren studenten elkaar kennen en worden de eerste verhoudingen binnen de groep zichtbaar. Door vanaf dat moment aandacht te besteden aan hoe studenten met elkaar omgaan, kunnen we bouwen aan een cultuur waarin respect en ruimte voor elkaar centraal staan.

Juanito de Ruiter -Peer Educator en
Impact Maker bij de [Peer Academy](#).



Krachten bundelen met MBO voorvechters

Een goede groepsdynamiek betekent niet dat iedereen vrienden met elkaar hoeft te zijn. Het betekent dat studenten zich onderdeel voelen van de groep, naar elkaar kunnen luisteren en elkaar met respect behandelen. Meer respect zorgt voor meer ruimte om jezelf te zijn. En wanneer studenten zich geaccepteerd en veilig voelen, ontstaat er een omgeving waarin zij zich beter kunnen ontwikkelen.

Studieloopbaanbegeleiders hebben hierin een belangrijke rol. Natuurlijk is sociale veiligheid een verantwoordelijkheid van iedereen die binnen een school met jongeren werkt. Toch staan mentoren vaak dicht bij hun klas. Zij kennen hun studenten, zien hoe de groep zich ontwikkelt en hebben vaak eerder zicht op wat er speelt. Daarmee kunnen zij niet alleen reageren wanneer het misgaat, maar juist preventief investeren in een positieve groeps cultuur.

Voor mij is dit onderwerp ook persoonlijk. Ik heb mij vroeger vaak niet op mijn plek gevoeld en ben buitengesloten en gepest. Dat heeft veel invloed gehad op mijn vertrouwen in mijzelf. Uiteindelijk heb ik daar mijn weg in gevonden, maar ik weet dat niet iedere jongere die ruimte of ondersteuning vanzelf vindt.

Daarom vind ik het belangrijk dat we sociale veiligheid niet alleen bespreken wanneer er iets misgaat. Door vanaf de start van het schooljaar te investeren in de groep, investeren we tegelijkertijd in het welzijn en de ontwikkeling van iedere student. Iedereen verdient een plek waar diegene zichzelf kan zijn, erbij hoort en met respect wordt behandeld.



Juanito de Ruiter -Peer Educator en
Impact Maker bij de Peer Academy

Inspiratie pagina

Bouw aan een veilige
groep in de
Gouden Weken

Ontdek de kracht van
nabesprekingsvragen

Tips bij afspraken
maken voor goed
samenwerken

8 redenen
voor de naam
Week Tegen Pesten

Sluit de
Week tegen Pesten
goed af

Tien tips voor een
succesvolle
Week tegen Pesten

Lees meer over werken
aan veiligheid via
het thema

Ontdek in ons
Jaarverslag 2025
hoe wij het verschil
maakte!

Deze werkvorm is in samenwerking met [Briljant uitgeverij](#).

Categorie:
**Strooien met
complimenten**

Blad van waardering

Doelgroep:

Mbo-studenten

Doel:

- Studenten ervaren dat iedereen ertoe doet en dat elke student een positieve bijdrage kan leveren aan de groep. Deze positieve bijdrage neemt toe als er waardering is voor de student en plek die deze inneemt in de groep.

Nodig:

- Het [complimentenspel](#) of een variant gebruikt met complimenten kaarten.
- Bijlage [voorbeeld complimenten zinnen](#)
- Bijlage [selectie complimentenkaartjes](#) uit complimentenspel
- Evt. voldoende gekleurd A4 papier
(voor iedere student een blad gekleurd papier naar keuze).

Duur:

1 x 50 minuten

Vorbereiding

- Print en knip de [selectie complimentenkaartjes](#) uit het complimentenspel en lamineer deze eventueel.
- Print het blad met [voorbeeld complimenten](#) zinnen een aantal keer.

Werkwijze

- Neem de studenten mee in de activiteit. Leg uit dat jullie een blad van waardering gaan maken. Een blad dat zichtbaar maakt dat iedereen in deze groep gewaardeerd wordt op de manier waarop deze student een plek inneemt in de groep. Iedereen hoort erbij, wordt gezien en gehoord. Door waardering uit te spreken via een compliment kun je dat ervaren.
- Op het blad papier komt je naam en een praatwolk waarin je schrijft wat jij belangrijk vindt in de groep (eventueel gekozen uit de thema's '[Omgaan met Elkaar](#)'), en later ontvang je complimenten van anderen.

Activiteit Les 1: Wie ben jij en wat vind je belangrijk in de groep?

1. Introductie (10 minuten)

- Start een groepsgebesprek.
- Kies 2-3 vragen die passen de groep en/of groepsuitdagingen.

Groepsuitdagingen

Gezien worden

- Wat betekent het voor jou om “gezien” te worden in de groep?
- Wanneer voel jij je echt gezien door je groepsleden of begeleider van een groep (bijvoorbeeld je SLB’er of docent op school, je stagebegeleider of je leidinggevende, je trainer op de sportclub)?
- Kun je een voorbeeld noemen van een moment dat jij je gezien voelde? Wat gebeurde er toen? Hoe voelde je je daardoor?
- Wat kunnen wij als groep doen om ervoor te zorgen dat iedereen zich gezien voelt?

Gehoord worden

- Wat betekent het voor jou om “gehoord” te worden?
- Wanneer voel jij je echt gehoord? Geef een voorbeeld.
- Wat vind jij belangrijk om te vertellen aan de groep? Hoe komt dat?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen in de groep aan bod komt en gehoord wordt?

Gewaardeerd worden

- Wat betekent het voor jou om “gewaardeerd” te worden?
- Wanneer voel jij je gewaardeerd door anderen? Geef een voorbeeld.
- Wat waardeer jij in anderen? Kun je een voorbeeld noemen?
- Hoe kunnen we laten merken dat we elkaar waarderen? Wat kunnen we doen of zeggen? En wat is handig om juist niet te doen?

De groep en sfeer

- Wat maakt onze groep fijn?
- Wat vind jij belangrijk in een groep? Hoe komt dat?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen zich welkom voelt in onze groep?
- Op welke manier kan iedereen bijdragen aan de sfeer in onze groep?
- Hoe zouden we met onze groep meer kunnen bereiken?

Verschillen en acceptatie

- Welke kracht heeft een groep, als niet iedereen hetzelfde is in een groep?
- Wat kun jij leren van andere studenten in de groep die anders zijn dan jij?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen zichzelf kan zijn in onze groep?
- Wat kunnen we doen als iemand zich buitengesloten voelt?
- Op welke manier kunnen we ervoor zorgen dat iedereen een plek inneemt in onze groep?

Pesten en sociale veiligheid

- Op welke manier kun je over de grenzen van anderen gaan? Wat denkt en voelt iemand daardoor?
- Wat kunnen we doen als we zien dat er over iemands grenzen wordt gegaan in onze groep?
- Wat zou jij doen als je ziet dat iemand zich niet fijn voelt in de groep?
- Hoe kunnen we omgaan met anderen in de groep die zich minder prettig voelen op een dag?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat onze groep een veilige plek is voor iedereen?

2. Praatwolk: wat ik belangrijk vind in de groep (10 minuten)

- Toon een thema gericht op het 'Omgaan met Elkaar' in de groep.
- Noteer deze eventueel op een bord of groot vel papier. Deze kun je uiteraard aanpassen naar eigen inzicht, afhankelijk van wat relevant is voor de groep waarmee je deze activiteit doet.
- Praat samen over het thema en breng deze tot leven. Gebruik de voorbeeld zinnen van andere studenten rond dit thema. Daarin komen meningen, gedachten, gevoelens en gedrag naar voren. Vraag hoe de studenten zelf denken over dit thema.

Thema's 'Omgaan met Elkaar'

Samenwerken

- Ik vind het belangrijk dat we samenwerken, ook als iets moeilijk is.
- Ik voel me goed als iemand me helpt als ik iets niet begrijp.
- Het geeft mij een prettig gevoel als ik anderen kan helpen, want dan kunnen zij verder of voelen zich beter.
- Ik let er op dat iedereen in onze groep mee kan praten.

Luisteren en respect

- Ik vind het fijn als mensen echt naar me luisteren als ik iets vertel.
- Ik vind het fijn dat we respectvol met elkaar omgaan, ook als we het niet eens zijn.
- Ik vind het belangrijk dat we elkaar niet onderbreken.
- Ik voel me goed als studenten positief of met belangstelling reageren op mijn ideeën.

Positief omgaan met elkaar

- Ik vind het fijn als ik met meer mensen in de groep kan samenwerken.
- Ik vind het belangrijk dat niemand alleen is in onze groep.
- Ik vind het goed dat we nieuwe studenten in de groep welkom heten en een fijne start geven.
- Ik voel me blij als we samen lachen en plezier hebben.

Verschillen en acceptatie

- Ik vind het goed dat iedereen anders is, dat maakt de groep interessanter.
- Ik accepteer dat niet iedereen hetzelfde kan of wil.
- Ik vind het belangrijk dat we elkaar toelachen in plaats van uitlachen.
- Ik voel me veiliger als ik meer mezelf kan zijn in de groep.

Complimenten en waardering

- Ik vind het fijn als mensen zeggen wat ze aan mij waarderen.
- Ik ga vaker complimenten geven of aan anderen laten merken wat ik waardeer.
- Ik vind het belangrijk om te kijken naar manieren waarop anderen zichzelf zijn in de groep.
- Ik vind het belangrijk om te kijken naar wat anderen goed doen in onze groep.
- Ik voel me goed als ik een compliment geef of krijg.

Pesten en groepsafspraken

- Ik vind dat we duidelijk moeten zeggen als iets niet oké is wat iemand bij een ander doet of tegen een ander zegt.
- Ik vind het belangrijk dat we er samen voor zorgen dat niemand naar behandeld wordt in onze groep.
- Ik vind het fijn dat we voor elkaar opkomen als dat nodig is.
- Ik voel me veiliger als we afspreken hoe we met elkaar omgaan en ons daar aan houden.

Werkwijze praatwolk maken

- Iedere student krijgt een gekleurd blad papier.
- De studenten noteren hun naam op het blad papier en bedenken 1 of 2 zinnen bij thema('s), gericht op wat zij belangrijk vinden bij het omgaan met elkaar in de groep. Deze schrijven ze in een praatwolk op het gekleurde blad van waardering.

Activiteit 2: Waardering geven en ontvangen

1. Complimenten ronde (20 minuten)

Uitleg

- Vul een of twee tafels met inspiratie om waardering uit te spreken.
 - Gebruik het [Complimentenspel](#), [selectie](#) van de kaartjes of blad met [voorbeeldzinnen](#) uit de bijlagen.
 - Studenten kunnen ideeën opdoen als ze niet meteen zelf op een compliment kunnen komen.
- Leg uit dat iedere student een plek inneemt op het blad van iedere jongere in de groep. Iedereen wordt uitgenodigd om stil te staan bij wat deze in de ander waardeert.
- Je spreekt je waardering uit voor deze student door deze op te schrijven met een korte zin. Dit mag in combinatie met je eigen naam erbij en ook anoniem dus zonder je eigen naam erbij.

VARIANT:

- Je kunt ervoor kiezen om de opdracht in drie tallen uit te laten voeren. De studenten bedenken dan als drietal, door te overleggen met elkaar, over iedere student wat zij het meest waarderen aan deze student uit de klas.
 - Dit kan in sommige groepen ondersteunen als zij elkaar nog minder goed kennen of het lastiger vinden om voor ieder groepslid een waarderende zin te bedenken. De kracht van een drietal is ook, dat als ze met een van de drie een mindere klik hebben, er altijd iemand is met wie je meer klikt of de ander beter kent. Dat verhoogt het succes van de samenwerking en draagt bij aan het verwoorden van waardevolle complimenten.
 - Heb aandacht voor [goed samenwerken](#) met je subgroep, als je voor deze variant kiest.
- Je kunt de opdracht ook in subgroepen van zo'n 8 studenten doen. Laat de studenten de tafels plaatsen in een tafelgroepje. Leg de kaartjes op tafel uit het [Complimentenspel](#), de [selectie](#) van deze kaartjes of blad met [voorbeeldzinnen](#). I.p.v. waardering via complimenten aan alle studenten in de groep, richt je je nu op waardering voor elkaar in deze subgroep. Dit kan door het blad van waardering door te geven op tafel. Overleggen met wie naast je zit mag. Bedenken ze de complimenten samen? Dan bedenken ze er twee.

- Geef aandacht aan wat gewenste waarderende opmerkingen en complimenten zijn. Het doel is duidelijk maken dat er voor ieder lid in deze groep een plek is en de anderen groepsleden positieve gedachten en gevoelens geven.
- Sta stil bij zinnen die afbreken en een naar gevoel geven. Maak duidelijk dat deze zinnen een **student** bijvoorbeeld het gevoel geven dat er geen plek voor je is in de groep. Laat de studenten zelf een voorstel doen voor één of meer spelregels voor de ‘een plek voor iedereen’- waardering die zij gaan noteren. Dit remt negatieve notities af.
- Laat de studenten proberen het compliment te starten met “ik vind...” / “wij vinden...” (variant in 3-tallen).
- Wanneer je de bijlage met voorbeeldzinnen, kaartjes (of het volledige) Complimentenspel niet gebruikt is het zinvol om dit voor de groep voor te bespreken door studenten zelf voorbeelden te bedenken van wat goede complimenten zijn.

Tip!

Moedig de studenten aan om specifieke complimenten te geven, niet alleen “ik vind je leuk of bijvoorbeeld op uiterlijk / kleding gericht”. Het gaat om waarderen van de manier waarop studenten hun plek innemen in de groep. Complimenten gaan dan bijvoorbeeld over hoe iemand is, doet, omgaat met anderen, goed kan, plezier in heeft, omgaat met situaties, kwaliteiten, talenten, vaardigheden, persoonlijkheid.

Nabespreking (10 minuten)

Laat de studenten hun blad van waardering bekijken. Laat ze even rustig lezen. Bespreek daarna met de groep:

- “Hoe voelt het om deze waardering te krijgen?”
- “Welke opmerking gaf je het beste gevoel?”
- “Is er een compliment waar je een vraag over hebt?”
- “Wat vond je moeilijk of makkelijk aan het waarderen van ieders plek in onze groep?”
- “Wat hebben we ontdekt over elkaar?”
- “Wat heb je over anderen ontdekt door de waarderende opmerkingen die anderen hadden opgeschreven?”
- “Hoe was het om te lezen wat iedereen in deze groep belangrijk vindt in en voor de groep?”
- “Wat ga je doen met wat je ontdekt hebt?”

Benadruk het thema: Een plek voor iedereen! Toch?

Iedereen hoort erbij en verdient een plek in deze groep. Dat kunnen we laten weten met onze lichaamstaal, de manier waarop we contact maken en met elkaar omgaan, de woorden die we zeggen en woorden die we schrijven.

Nodig de studenten uit om meer aandacht te geven aan het tonen van waardering en bevestigen van ieders plek in de groep, om het gevoel samen groep te zijn te versterken: iedereen hoort erbij en draagt bij.

Tip!

Loop rond, check de bladen op ongewenste notities. Kom je dit tegen, maak dit bespreekbaar met de maker van de notitie als je deze kunt achterhalen en anders met de ontvanger van de notitie die dit ontdekt en stem samen af hoe je dit wilt aanpakken en/of bespreekbaar maken.

2. Koppeling met lastige situaties (op een ander moment)

- Gebruik het blad van waardering als startpunt voor een gesprek over groepsdynamiek en het voorkomen van gedrag dat over grenzen gaat en positief omgaan met elkaars verschillen en overeenkomsten.
- Laat studenten in groepjes bespreken hoe ze de sfeer in de groep kunnen verbeteren via het uiten van waardering voor elkaar. Laat ze brainstormen over positieve gedragingen die ze samen kunnen tonen. Wissel dit uit door de groepjes om de beurt aan het woord te laten en de groep daarop te laten reageren met vragen, aanvullingen en extra suggesties.

Tip!

- Denk aan een follow up op deze activiteit 'blad van waardering'.
- Observeer de invloed van het werken met complimenten in de groep (Bijvoorbeeld: verbetert de sfeer? Zie je meer waardering geuit worden naar elkaar?).
- Herhaal de complimentenronde dit studiejaar. Kies bijvoorbeeld een van de varianten. Ontdek met de groep hoe dit verloopt doordat ze elkaar beter leren kennen.
- Gebruik het terughalen van de ervaring 'blad van waardering' bij conflicten of groepsvorming.

Stel bijvoorbeeld de vragen:

- Wat stond er op jouw praatwolk dat jij belangrijk vindt in onze groep. Past de situatie in onze groep / die zich nu heeft voorgedaan hierbij?
- Wat zit er tussen jou opmerkingen op je blad van waardering, dat gaat over jou en je nu zou kunnen helpen om met deze situatie om te gaan?
- Wat hebben anderen in jou gezien en zou je nu meer kunnen tonen om deze situatie op te lossen?



Deze werkvorm is ontwikkeld in samenwerking met [Online Gastles](#)

Omgaan met pesten

Doelgroep:

12-18 jaar

Doel:

- Studenten begrijpen wat de gevolgen zijn voor iemand die gepest wordt.
- Studenten leren wat ze kunnen doen als ze gepest worden.
- Studenten leren wat ze kunnen doen als er in hun omgeving iemand gepest wordt.
- Studenten worden zich bewust van hun eigen gedrag.

Nodig:

- [Verhaal Mirelle Valentijn](#) activiteit 1
- [Video Online Gastles](#) met Mirelle Valentijn activiteit 1
- Kladblok blaadje (voor iedere student 1) activiteit 1
- Grote vellen papier activiteit 2
- [Bijlage met situatiekaartjes](#) activiteit 2
(voor elk groepje een set, elk groepje bestaat uit drie à vier studenten)
- [Bijlage met stellingen](#) activiteit 3

Duur:

- Deze les kun je deels of volledig geven en in één les of in 2 lessen. Dit is afhankelijk van de activiteiten 1 t/m 4 die je kiest.
- 1 of 2 lessen van 50 minuten
- 1 les van 50 - 100 minuten

Voorbereiding voor de begeleider voorafgaand aan de lessen

- Lees eventueel het [persoonlijke verhaal](#) van Mirelle Valentijn voorafgaand aan de activiteit. Dit verhaal komt deels aan bod in de Online Gastles. Je kunt daarmee vragen beantwoorden van studenten.
- Kijk de [video online gastles](#) behorende bij activiteit 1. Noteer op welke zaken je wil ingaan in de nabespreking en wat je wil verwerken in de activiteit. Kijk hierbij naar de groep waarmee je de online gastles gaat volgen. Wat brengen deze studenten aan persoonlijke omstandigheden mee? Wat speelt er in de groepsdynamiek? Wat speelde er vorig schooljaar in deze groep?
- Neem de activiteiten 1 t/m 4 door. Besluit met welke activiteiten je wilt werken. Overweeg of je de les als één volledige lange les wil geven, wil opsplitsen in twee lessen of als korte activiteiten aanbieden in een periode. Bijvoorbeeld een les in de Week tegen Pesten en een Follow up les (eventueel na de Week tegen Pesten).
- Print en knip de [bijlage](#) met stellingen uit.

- Print en knip de [bijlage](#) met situatiekaartjes.
- Houd de randvoorwaarde veiligheid in het oog. Sta stil bij jouw groep: wat is nodig, zodat zij zich open kunnen stellen en ervaringen delen met elkaar? Hoe kun jij dat creëren?

Activiteit 1: Online Gastles bekijken deel 1 en deel 2

25 - 35 minuten afhankelijk van de duur van de nabespreking)

Werkwijze

- Neem de studenten mee in de activiteit. Leg uit dat jullie aan de slag gaan met het onderwerp 'Omgaan met Pesten' via activiteiten en een online gastles.
- Vertel de studenten dat jullie een online gastles gaan kijken.
- Daarin gaat Jochem Uytdehaage in gesprek met Mirelle Valentijn. Leg uit wie Mirelle is. Zij heeft pesten meegemaakt als kind en jongere en is oprichter van Kenniscentrum Omgaan met Pesten.
- In de online gastles horen we haar verhaal.
- Leg uit wie Jochem is. Hij schreef in 2002 schaatsgeschiedenis door op de Olympische Winterspelen van Salt Lake City goud te winnen. Tegenwoordig zet Jochem zich onder andere in om studenten in contact te brengen met 'helden', die je helpen ontdekken wie je bent, wilt zijn en worden.
- In het eerste deel van de [online gastles](#) staan de ervaringen van Mirelle met pesten centraal. In het tweede deel van de video wordt stilgestaan bij manieren waarop studenten om kunnen omgaan met pesten.
- Zet de video stop na deel 1 (11:09): ervaringen van Mirelle met pesten.

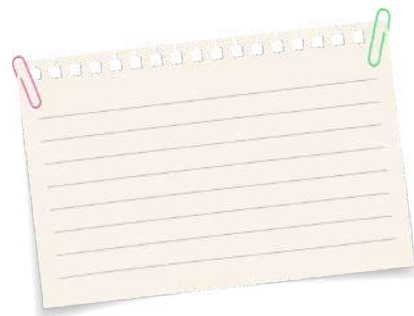


Nabespreking deel 1

Besprek de video kort na. Maak hierbij gebruik van de [kracht van nabesprekingsvragen](#) en schep randvoorwaarden voor het delen van eigen ervaringen. En stel vragen passend bij deel 1 van de video. Bijvoorbeeld:

- Wat gebeurde er met Mirelle op de basisschool? Wat gebeurde er daarna op de middelbare school?
- Wat dacht en voelde zij daardoor? Veranderde ook de manier waarop ze zelf met anderen omging?
- Welke gevolgen had het pesten? Schade van pesten draag je vaak levenslang mee. Welke gevolgen zou dit kunnen hebben gehad tijdens haar Mbo-opleiding gericht op de zorg, ervaringen op stage en later in haar werk?
- Welke gebeurtenis uit de ervaringen van Mirelle vonden jullie het meest vervelend om te horen? Hoe kwam dat? Heb jij zelf ervaringen met pesten? Welke? Of ken jij anderen die dat meemaakte?
- Mirelle sprak niet over haar ervaringen met anderen en vroeg geen hulp. Wat vind je daarvan? Wat maakte dat ze dat niet kon, denk je? Hoe vind jij het om te praten over lastige gebeurtenissen?
- Als jij bij Mirelle in de groep had gezeten, hoe had je haar dan kunnen helpen? Met wie had jij dat graag samen gedaan?
- Help jij nu wel eens anderen? Kom jij voor anderen op hier op school, je stage of werk en in je vrije tijd? Wat doe of zeg je dan? Zou het samen met iemand anders hulp bieden nog fijner zijn of misschien gemakkelijker? Hoe komt dat?

- Vat het gesprek samen en focus daarbij op het vergroten van empathie voor alle betrokkenen.
- Voor extra info over het Kenniscentrum Omgaan met pesten: kijk op de website.



Aan de slag met deel 2 van de video

- Besluit of je deel 2 (start 11:09) van de online gastles aansluitend wilt laten zien of op een ander moment. Vertel aan de groep dat zij in deel 2 ontdekken hoe je kunt omgaan met pesten.
- Geef de studenten eventueel een kladblok blaadje, waarop zij de oplossingen die zij handig of belangrijk vinden kunnen opschrijven.

Nabespreking deel 2

- Vraag de studenten in groepjes van twee of drie kort met elkaar te praten over deel 2 van de online gastles. Geef de groepjes een aantal vragen om over te praten met elkaar. Bijvoorbeeld:
 - Hebben ze dezelfde of andere oplossingen opgeschreven?
 - Lijkt het ze makkelijk of moeilijk om deze oplossingen zelf te gebruiken? Hoe komt dat?
 - Pesten en sociale onveiligheid kan voorkomen op alle plaatsen waar mensen samenkomen. Is er verschil in het gebruiken van de oplossingen op school, stage, werk of vrije tijd?
- Laat ieder groepje een korte reactie geven n.a.v. het gesprek met elkaar over oplossingen.
- Sta tot slot stil bij de rollen die voorkomen bij pesten. Welke zijn genoemd? Hoe kunnen studenten een positieve rol vervullen in de groep op school of hun team op stage of werk?
- In het tweede deel van de video worden personen genoemd waar studenten terecht kunnen om hun verhaal te delen, steun en hulp te krijgen en samen na te denken over oplossingen.

Personen uit 'je eigen kring':

Leeftijdsgenoten, familie, vrienden.

Personen in organisaties:

Op het mbo: de vertrouwenspersoon, anti-pestcoördinator, veiligheidscoördinator, SLB'er of docent die je lesgeeft.

Op je stage / werk & leerplek bijvoorbeeld je stagebegeleider, teamleider, vertrouwenspersoon.

Geef hier aandacht aan met de groep. Vraag de studenten met wie zij praten als zij zich niet fijn voelen op school, stage, werk of in hun vrije tijd.

Activiteit 2: Verwerkingsopdracht 'aan de slag met de eigen school/leerplek & situaties'

15-65 minuten (duur afhankelijk van je keuze voor voor 3.1, 3.2 en of 3.3 en de tijdsduur van de nabespreking)

In deze les zijn drie verwerkingsopdrachten opgenomen gericht op de doelen van deze les.

Maak als begeleider een keuze uit de opdrachten die passen bij de groep of verdeel deze over verschillende lesmomenten als je ze allemaal wil inzetten.

2.1 Uitzoekopdracht

(15 minuten)

- Verdeel de studenten in subgroepen van drie à vier studenten.
- Geef elk groepje een groot blad papier en een vraag waarop zij het antwoord met elkaar mogen zoeken. Daarvoor kunnen ze bijvoorbeeld de website van de mbo gebruiken, mensen interviewen die daar werken of studenten die hier ook naar school gaan. Ze verwerken het antwoord op het blad papier in de vorm van een informatieposter voor andere studenten.

Voorbeelden van 'uitzoekvragen'

1. Is er een pestprotocol? Wat zijn de belangrijkste stappen voor studenten?
2. Is er een pestprotocol voor online pesten? Wat zijn de belangrijkste stappen voor studenten?
3. Bij wie kun je pesten melden? Als je het zelf meemaakt of ziet dat een ander het lastig heeft? Wat gebeurt er na je melding?
4. Welke regels en afspraken zijn er over respectvol omgaan met elkaar?
5. Hoe laat deze organisatie zien dat iedereen erbij hoort?
6. Is er hulp voor studenten die willen leren hoe zij zich beter kunnen voelen, positiever denken of goed omgaan met je eigen grenzen en die van een ander?
7. Wat kunnen volwassenen doen die hier werken of vrijwilliger zijn om studenten beter te helpen bij lastige situaties, zoals pesten?
8. Waar en bij wie kun je terecht als je vragen hebt over verschillende onderwerpen?
9. Met wie kun je praten als je over een leuk of vervelend onderwerp wilt vertellen dat je bezig houdt?
10. Wat kunnen studenten doen om te zorgen dat iedereen een plek heeft in de groep en de organisatie (bijvoorbeeld in de klas bij de opleiding, op stage of in de werkomgeving)?

Laat in de komende weken ieder groepje een korte presentatie geven over hun uitzoekopdracht m.b.v. de poster. Hang de posters op een plek in de organisatie of deel deze digitaal op een passende plek voor studenten.

Tip! Studenten openen je ogen

Via de uitzoekopdracht maken studenten niet alleen elkaar, maar vaak ook de professionals of vrijwilligers die in een organisatie actief zijn, bewust van wat al wel en wat nog niet goed geregeld is binnen de organisatie. Ook als het gaat om 'Omgaan met Pesten'. De uitkomsten van deze verwerkingsopdracht en of de inbreng binnen deze les kunnen aanleiding geven om (eventueel samen met de studenten) zaken binnen de organisatie beter te organiseren of zichtbaar te maken.

2.2 Sitatiespel met presentaties

(15-25 minuten afhankelijk van de groepsgrootte en aantal subgroepen)

- Verdeel de studenten in subgroepen van drie à vier studenten.
- Kies één van de [situatiekaarten](#), passend bij de groep en situaties die zich voordoen in de omgang met elkaar. Geef elk subgroepje dezelfde situatiekaart en besteedt aandacht aan [goed samenwerken](#) met elkaar of werk met verschillende situatiekaarten per groep.
- Laat de studenten in hun groepje nadenken over de situatie en gezamenlijk een antwoord bedenken op de vraag: wat doe jij? Oplossingen waarbij je goed zorgt voor je eigen grenzen en de grenzen van een ander staan centraal (assertief en weerbaar gedrag). Geef dit mee in je instructie.
- Bespreek met de gehele groep de bedachte oplossingen voor de gekozen situatie kaart of laat iedere groep over de eigen situatiekaart presenteren en vertellen welke oplossing zij hebben gekozen en hoe zij deze uitvoeren (wat zeggen zij, wat doen zij, met welke lichaamstaal (= gezichtsuitdrukking, manier van spreken en toon, houding, gebaren of bewegingen).
- Toets steeds na iedere besproken oplossing: is dit goed voor je eigen grenzen en voor de grenzen van de ander?



VARIANT: GESPREKSTARTER

Je kunt de kaartjes ook op een andere manier gebruiken. Laat tijdens meerdere ontmoetingen met de studenten één of enkele kaartjes aan bod komen. Zet ze in als gesprekstarter. Ontdek samen welke oplossingen er zijn die goed zijn voor eigen grenzen en die van de ander. Zo houdt je het thema levend.

Nabespreking

Nadat alle oplossingen zijn besproken bij de situatiekaarten, kun je met de studenten reflecteren op de leerwinst.

- Heb je via de situatiekaarten en besproken oplossingen meer ideeën gekregen over het bieden van steun? Wanneer en hoe wil jij vaker voor iemand opkomen?
- Wie heeft ontdekt weleens mee te lopen met iemand die over de grenzen gaat van een ander of vaker iemand pest? Hoe ga je dat in de toekomst voorkomen?
- Zijn er studenten die vaak gaan kijken bij situaties of anderen vertellen dat er iets aan de hand is dat ze ook moeten zien? Wat hebben zij nodig om een volgende keer zelf of samen met een andere student of collega te zeggen dat het niet oké is of het te melden bij iemand op school, stage of werk?
- Welke studenten herkennen dat zij afstand nemen van pestgedrag door anderen? Bijvoorbeeld door verder weg te gaan staan en zich er niet mee te bemoeien? Hoe kunnen zij hun durf vergroten of manieren eigen maken om er wel wat van te zeggen of hulp te halen?
- Zijn er studenten die zelf graag weerbaarder en assertief zouden willen zijn, zodat zij gemakkelijker kunnen opkomen voor zichzelf en grenzen aangeven? Wie kunnen daarbij helpen?
- Wie voelt er wel eens groepsdruk en maakt daardoor minder een eigen keuze? Wie ervaart er groepsdruk in deze groep, op stage of werk, in de vrije tijd? Hoe zou je groepsdruk kunnen verminderen? Wie kunnen daar bij helpen? Op welke manier? (Speelt er groepsdruk in deze groep studenten op school en wordt dit aangegeven, vraag dan ook: Welke afspraak kunnen we daarover maken? En hoe zorgen we dat we ons daaraan houden?)

2.3 Situatiespel gecombineerd met een drama

(15-25 minuten afhankelijk van groepsgrootte en het aantal subgroepen)

- Verdeel de studenten in subgroepen van drie à vier studenten.
- Kies één van de [situatiekaarten](#), passend bij de groep en situaties die zich voordoen in de omgang met elkaar. Geef elk subgroepje dezelfde situatiekaart en besteed aandacht aan [goed samenwerken met elkaar](#). Of werk met verschillende situatiekaarten per groep.
- Laat de studenten in hun groepje nadenken over de situatie en gezamenlijk een antwoord bedenken op de vraag: wat doe jij? Oplossingen waarbij je goed zorgt voor je eigen grenzen en de grenzen van een ander staan centraal (assertief en weerbaar gedrag). Geef dat mee in je instructie.
- Kies of de groepen de situatie uitspelen door het laten zien van de beginsituatie, de gekozen oplossing en de gewenste eindsituatie voor de groep. Maak hierbij de keuze om dit te doen in een kort toneelstukje of een Tableau Vivant (stilstaand beeld) bestaande uit drie beelden.
- Bespreek met de gehele groep ieder toneelstukjes / Tableau Vivant kort na. Sta stil bij de oplossing die zij hebben gekozen en hoe zij deze uitvoeren (wat zeggen zij, wat doen zij, met welke lichaamstaal (= gezichtsuitdrukking, manier van spreken en toon, houding, gebaren of bewegingen)).
- Toets steeds na iedere besproken oplossing: is dit goed voor je eigen grenzen en voor de grenzen van de ander?

Nabespreking

- Je kunt gebruik maken van dezelfde nabesprekingsvragen als bij verwerkingsopdracht 2.2.

Activiteit les 3: Verwerkingsopdracht ‘aan de slag met stellingen’

15-30 minuten (duur afhankelijk van aantal stellingen, subgroep/volledige groep en de nabespreking)

Je kunt op twee manieren werken met de stellingen-kaartjes, in subgroepen of begeleid met de volledige groep.

In subgroepen

- Verdeel de groep in subgroepen van drie à vier studenten. Kijk of de groep veilig genoeg is om zelf groepen te maken, zo niet, stel de groepen zelf samen. Geef aandacht aan goed [samenwerken met elkaar](#). Zie ook onze [inspiratiepagina](#) en extra blog met tips. Geef ieder groepje een setje met [stellingen](#) kaartjes.

Met de volledige groep

- Herinner de groep aan de afspraken m.b.t. omgaan met elkaar. Bij deze werkvorm is respect voor elkaars mening een aandachtspunt en luisteren naar elkaar extra belangrijk. Het voordeel van begeleid de stellingen bespreken kan zijn dat je als begeleider kunt bijsturen op bijvoorbeeld het vergroten van inzicht, empathie, bewustwording en kennis kunt vergroten.
- Vertel dat de studenten in gesprek gaan aan de hand van [stellingen kaartjes](#). Op ieder kaartje staat een stelling.
- Laat de studenten om de beurt een kaartje trekken.
- Zij lezen de stelling hardop voor. Daarna geven zij aan in de subgroep of zij het eens of oneens met de stelling zijn en vertellen hoe dat komt. Hoe denken de andere studenten daarover in de groep?
 - Variant: maak twee vakken in je ruimte, eens en oneens en laat de studenten per vak in het vak dat past bij hun mening staan. Laat steeds enkele studenten een toelichting geven.
- Geef de studenten in de groep de mogelijkheid om te reageren op wat zij gehoord hebben van elkaar. Stel bijvoorbeeld de vragen:
 - Hoe vonden jullie het om na te denken over de stelling op de kaartjes?
 - Durfden jullie eerlijk te zijn? Hoe kwam dat?
 - Hebben jullie iets over jezelf ontdekt? Hebben jullie iets over anderen ontdekt?
 - Ben je over een stelling anders gaan denken, omdat je de mening en uitleg daarbij van een ander hoorde?
 - Wat heb je geleerd van dit gesprek?
- Rond af met een conclusie. Bijvoorbeeld: het is dapper om eerlijk en open te durven zijn in dit spel met stellingen. Daardoor heb je meer over jezelf en anderen kunnen ontdekken. Zo leren we elkaar beter kennen. Wat het gesprek samen en focus daarbij op het vergroten van inzicht voor alle betrokkenen.

Activiteit 4: Afsluiting

(10 minuten)

- Kom terug op de doelen van de les(sen):
 - Studenten begrijpen wat de gevolgen zijn voor iemand die gepest wordt.
 - Studenten leren wat ze kunnen doen als er over hun grenzen wordt gegaan of als zij vaker gepest worden.
 - Studenten leren wat ze kunnen doen als er in hun omgeving over iemands grenzen wordt gegaan of iemand gepest wordt.
 - Studenten worden zich bewust van hun eigen gedrag.
- Vraag de studenten om voorbeelden per doel. Laat ze verwoorden wat ze hebben geleerd. Sluit af met de boodschap:

Jullie kunnen allemaal die ene zijn die het verschil maakt. Laten we samen ontdekken, waar, wanneer en voor wie wij ‘een held’ kunnen zijn en elkaar daarbij helpen. Samen Staan we Sterk tegen Pesten.

Werkvormen

Ik en mijn plek, toch?

Doelgroep:

12 - 18 jaar

Categorie:
Samen delen
en laten zien

Doel:

- Studenten krijgen inzicht in elkaars achtergrond en identiteit. Hierdoor leren zij elkaar beter kennen en begrijpen. Dit kan een positieve invloed uitoefenen op de manier waar zij met elkaar om kunnen gaan als studiegenoten.

Nodig:

- Studenten brengen een (foto van een) voorwerp mee dat past bij wie zij zijn of waar zij vandaan komen
- Een pot, bak of doos (de kletsput)
- Geprinte bijlage met voorbeeldvragen (om uit te knippen)

Duur: 50 minuten of 3 x 30 minuten

(Door de combinatie van vertellen en luisteren kan dit veel vragen van de groep. Soms is de spanningsboog te kort. Een oplossing kan zijn de groep in subgroepen te splitsen. Je kunt dan werken met meer momenten van bijvoorbeeld 20 minuten waarin een deel van de studenten aan bod komen om hun voorwerp te presenteren)

Vorbereiding

- Geef de studenten ruim van tevoren de opdracht om een voorwerp of foto van een voorwerp mee te nemen. Het gaat om een voorwerp dat past bij wie zij zijn en waar ze vandaan komen.
 - Denk bijvoorbeeld aan een voorwerp dat iets zegt over hun culturele achtergrond, de manier waarop ze wonen en leven nu en eerder in hun leven, hun gezin van herkomst, geloofsovertuiging, of een tastbare herinnering aan een bijzonder moment of een plek die belangrijk voor hen is. Een voorwerp waarin een persoonlijk verhaal verpakt zit. Stuur de studenten de dag voor de activiteit nog een reminder bericht.
- Het kan voorkomen dat een student het voorwerp vergeet. Bedenk hoe je daar mee om wil gaan. Hierbij kun je denken aan de 'vertelbeurt' verplaatsen. Je kunt ook onderzoeken of het mogelijk is om met behulp van een foto vanaf bijvoorbeeld de mobiele telefoon gedeeld via het digibord de presentie door te laten gaan.

- Bereid daarnaast de kletsplot met vragen voor. Je kunt de kletsplot samenstellen met behulp van de voorbeeldvragen uit de bijlage ‘kletskaarten voor de kletsplot’.
- Kies een eigen (foto van een) voorwerp dat je wilt meebrengen om de werkvorm op te starten en een eigen verhaal te delen.

Werkwijze

- Ga met alle studenten in een open kring zitten als dit mogelijk is in jouw lokaal zonder tafels ertussen.
- Leg uit dat iedereen een voorwerp heeft meegenomen dat bij hen past en iets vertelt over wie zij zijn en waar zij vandaan komen. Vertel dat jullie aan de hand van deze voorwerpen en persoonlijke presentaties elkaar beter gaan leren kennen en begrijpen. Leg uit dat elkaar beter leren kennen kan helpen om op een positieve manier met elkaar om te gaan. Je krijgt inzicht in iemands achtergrond en ervaringen en kunt hoe iemand denkt, voelt of doet op een andere manier betekenisgeven en plaatsen.
- De voorwerpen die zijn meegebracht zijn heel persoonlijk. Niet iedere student uit de groep kan het voorwerp direct plaatsen. Dat kan verschillende reacties uitlokken. Ook ongewenste reacties zoals een verbaasde, ongepaste of kwetsbare opmerking, net als bijvoorbeeld uitlachen. Voorkom dit door met de groep duidelijke afspraken te maken over de manier waarop je met elkaar omgaat, met elkaars voorwerpen en het bijbehorende verhaal. Vraag wat zij belangrijk vinden. Maak deze afspraken visueel zichtbaar en maak een verbinding met afspraken die al gelden in deze groep. Welke zijn extra belangrijk? Denk bijvoorbeeld aan:
 - We laten elkaar uitspreken.
 - We luisteren aandachtig naar elkaar.
 - We stellen vragen om elkaar beter te begrijpen.
 - We respecteren elkaar en elkaars mening.
 - Wat we te weten komen over elkaars achtergrond, ervaringen, gedachten, gevoelens en gedrag blijft binnen de groep.
- Introduceer vervolgens de kletsplot: een verzameling van gespreksvragen die helpen om dieper in te gaan op het voorwerp of de foto en wat dit zegt over de jongere zelf.
- De student die aan de beurt is om diens presentatie te geven, vertelt over het meegebrachte voorwerp of over de foto. Zorg ervoor dat de student de volle aandacht krijgt en er actief geluisterd wordt.
- Vervolgens trekken de twee studenten die direct links en rechts van de verteller zitten ieder één vraag uit de kletsplot en bedenken zelf een vraag. Deze stellen ze aan de verteller.
- Check de sociale veiligheid in de groep. Is het mogelijk voor de studenten om over hun eigen behoefte te spreken? Zijn de studenten in staat om op deze behoefte te reageren of daar over na te denken? Stel dan een verdiepende slotvraag aan de verteller en de groep:
 - Aan de verteller: “Wat heb jij nodig van anderen om je op je plek te voelen in onze groep?”
 - Aan de groep: “Wat kunnen wij doen om te laten merken dat <naam> een plek heeft in onze groep?”
- Zorg dat (eventueel op meerdere dagen en momenten) alle studenten aan de beurt zijn geweest om hun voorwerp of foto te laten zien en hun verhaal te delen in een presentatie.



Nabespreking

- Bespreek de werkvorm na met de groep: (als je de groep opgesplitst hebt in subgroepen en werkt met meer rondes, kun je deze nabespreking 1x of na iedere vertelronde doen).
- Hoe was het om meer te horen over anderen die een plek innemen in onze groep?
- Wat viel je op aan de verhalen van anderen?
- Wat zegt dit over hoe verschillend mensen kunnen zijn in wie ze zijn en waar ze vandaan komen? Wat maakt dat verschillen soms lastig kunnen zijn in een groep?
- Hoe komt het dat omgaan met verschillen in een groep lastig kan zijn?
- Wat kan lastig zijn voor jezelf als je verschilt van een ander of anderen in een groep?
- Hoe kun je 'goed voor elkaar' zijn in een klas op school of een team op je stage of werkplek waarin deze verschillen samenkomen? Wat doe of zeg je dan? En wat juist niet?
- Heb je overeenkomsten ontdekt tussen anderen die een plek innemen in onze groep?
- Wat brengen overeenkomsten in een groep teweeg?
- Wanneer voel jij je zelf wel of niet op je plek in een groep of team op je stage of werk?
- Wat helpt volgens jou om ervoor te zorgen dat iedereen zich prettig voelt en op zijn plek?
- Wat kan jij zelf doen om bij te dragen aan een veilige en fijne sfeer met ruimte voor ieders achtergrond?
- Wat neem je mee uit dit gesprek over jezelf of de groep?



Afsluiting Week tegen Pesten

In dit lespakket hebben we voor jou werkvormen opgenomen, waarmee je aan de slag kunt gaan om samen te werken aan een positieve groepsdynamiek, bewustwording, inzicht in verschillende keuzes en gevolgen, insluiting en tegengaan van uitsluiting, openstaan voor elkaar, het tonen van empathie en het vergroten van de sociaal-emotionele en weerbare vaardigheden. Dit draagt bij aan het voorkomen van gedrag waarin over grenzen wordt gegaan en pestgedrag face-to-face onder jouw studenten.

Op 25 september 2026 is de Week tegen Pesten voorbij. Het werken aan sociale veiligheid vraagt doorlopende aandacht. Zie deze week dan ook als een belangrijk startpunt in de Gouden Weken van het studiejaar, om aansluitend tot de zomervakantie aandacht te blijven geven aan het leerklimaat bij jullie op het MBO. De Week tegen Pesten krijgt op verschillende manieren aandacht in het MBO:

- Schoolbreed waarbij alle opleidingen, professionals die daar werkzaam zijn en studenten worden betrokken.
- Deelproject waarbij enkele opleidingen, professionals die daar werkzaam en studenten uit een of meer leerjaren worden betrokken.

Onderzoek afhankelijk van de manier waarop er bij jou op het MBO aandacht is gegeven aan de Week tegen Pesten hoe jullie de Week tegen Pesten afsluiten. Sta samen stil bij wat jullie hebben opgebouwd: een stevige basis voor een veilige groep en een organisatie waarin iedereen een plek heeft.

Denk bijvoorbeeld aan:

- **Een digitale boodschap** opnemen met het team onderwijsprofessionals en ondersteuners en/of studenten en deze animeren om anderen op te roepen bij te dragen aan insluiting. Zo laten we samen zien dat iedereen welkom is en zich thuis mag voelen. Deel deze in combinatie met informatie over het Sociaal Veiligheidsbeleid en pestprotocol en bi wie in de organisatie je terecht kunt om te melden.
- **Het organiseren van een themabijeenkomst** waarin ouders/verzorgers (met name van eerste en tweede jaars BOL studenten) actief betrokken worden bij sociale veiligheid. Geef in deze bijeenkomst informatie over de manier waarop zij kunnen ondersteunen bij het versterken van insluiting en een veilige groep. Dit kan ook een gelegenheid zijn voor ouders/verzorgers om hun ervaringen uit te wisselen met elkaar en de organisatie.

Het is mogelijk om een Docent Sociale Veiligheid of Sta Sterk trainer van het Kenniscentrum uit te nodigen om aan de slag te gaan met studenten op school voor een (afsluitende) workshop. Ook een themabijeenkomst, workshop, training of studiedag voor onderwijsprofessionals en ondersteunend professionals zoals school maatschappelijk werkers behoort tot de mogelijkheden. Kijk [hier](#) voor een Sta Sterk trainer in de omgeving.

Kenniscentrum Omgaan met Pesten

MAAK MET ONS KENNISCENTRUM OMGAAN MET PESTEN HET VERSCHIL

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

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

Het landelijk team Sta Sterk trainers geeft Sta Sterk workshops en Feel Fine Online workshops aan groepen in diverse organisaties waar jeugd samenkomt en de antipestprogramma's 'Sta Sterk op School' en 'Omgaan met Elkaar' binnen het basis- en voortgezet onderwijs. Ouders kunnen hun kind aanmelden voor een Sta Sterk training en de brugklastraining Stevige Stap.

De bij het kenniscentrum aangesloten Sta Sterk trainers versterken elkaar door middel van verdere professionalisering, onderlinge ondersteuning, samenwerking en intervisie in de regioteams. Trainers zetten zich daarnaast belangeloos in binnen projectgroepen. De ontwikkeling van het gratis lespakket voor de Week tegen Pesten is daar een goed voorbeeld van.

Vanuit ons opleidingscentrum en via incompany-trajecten scholen wij professionals en vrijwilligers in het duurzaam bevorderen van een sociaal veilig klimaat. Met gerichte projecten en campagnes investeren wij in preventie: pesten voorkomen, vroegtijdig signaleren en effectief aanpakken.

*Zo maken wij samen het verschil, zodat kinderen en studenten
sociaal veilig kunnen opgroeien en sterk in het leven staan.*

Benieuwd naar het Kenniscentrum?

- Bekijk [hier](#) ons volledige aanbod voor jeugd en jongvolwassenen
- Bekijk [hier](#) het actuele scholingsaanbod voor professionals
(Waaronder de opleiding voor Sta Sterk trainer en Anti-pestcoördinator/Coördinator Sociale Veiligheid)

Woord van dank

Het thema 'Een plek voor iedereen! Toch?' raakt iedereen die met studenten leeft of werkt. Wij zijn ook dit jaar gemotiveerd aan de slag gegaan met onze projectgroep om bij te dragen aan deze sterke en grootste campagne tegen pesten die ons land rijk is.

Dit lespakket 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 Social Work Robin Oomen.

Speciale dank aan onze samenwerkingspartners:

- [Juanito de Ruiter](#) voor het bundelen van onze krachten met MBO voorvechters.
- Daphne Hoogendoorn en Manon Ende van de [Briljant uitgeverij](#) voor de bijdragen aan ons lespakket van dit jaar.
- Jochem Uytdehaage en Erik Rijbroek van [Online Gastles](#) voor de bijdragen aan ons lespakket van dit jaar.
- Daniëlle van Aanholt Looij van [Upwords](#) voor de ondersteuning gericht op communicatie.
- [Stichting School en Veiligheid](#) voor het initiatief dat zij hebben genomen om met ons en andere samenwerkingspartners opnieuw een succes te maken van de Week tegen Pesten.

Ook bedanken wij jou voor je actieve inzet en het werken met ons lespakket.

Op deze manier dragen wij ook samen met jou zorg voor het versterken van sociale veiligheid. Daardoor kunnen we nog meer kinderen en studenten een positieve jeugd geven en kunnen zij opgroeien tot volwassenen die sterk in het leven staan!



KENNISCENTRUMOMGAANMETPESTEN.NL

STERK in sociale veiligheid en weerbaarheid

Bijlagen

Voorbeelden van complimenten

Complimentenkaartjes complimentenspel

Kletskaartjes voor in de kletsput

Stellingen Online Gastles

Situatiekaartjes Online Gastles



Voorbeelden van complimenten

“Ik vind het zo fijn dat je ...”:

- Een goede vriend/vriendin bent.
- Zo vriendelijk bent tegen iedereen.
- Zo goed kunt luisteren.
- Me begrijpt.
- Zo eerlijk bent.
- Zo betrouwbaar bent.
- Me helpt als ik iets niet begrijp.
- Zo goed samenwerkt.
- Meedoet met onze groep studenten.
- Altijd je best doet om iedereen te betrekken.
- Zo goed steun kunt geven als iemand zich minder prettig voelt.
- Opkomt voor anderen.
- Zo goed kunt uitleggen.
- Meedenkt met de groep.
- Dat je rekening houdt met anderen.
- Zo goed kunt samenwerken.
- Zo goed kunt nadenken over oplossingen.
- Zo goed kunt luisteren naar anderen.



COMPLIMENTENKAARTEN UIT HET COMPLIMENTENSPEL VOOR JOU OM TE GEBRUIKEN.

Met deze complimentenkaarten uit het Complimentenspel kun je alvast aan de slag.

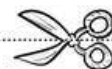
deze zijn helemaal voor jou.



Dit zijn er slechts een aantal, in het Complimentenspel zelf zitten 80 unieke complimenten.

Ook in het Complimentenspel Autisme en in het Complimentenspel ADHD zitten ieder 80 andere bijzondere complimenten.

Met deze drie producten bij elkaar heb je dus 240 Unieke, Stoere en Speelse Complimenten om te gebruiken. Bij deze krijg je er een aantal cadeau om direct mee aan de slag te gaan.



IK VIND DAT JE
DINGEN VAN DE
ZONNIGE
KANT BEKIJKT



COMPLIMENTEN
SPEL



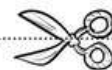
IK VIND DAT JE
veel energie

HEBT OM PLANNEN
UIT TE VOEREN



COMPLIMENTEN
SPEL





IK VIND HET KNAP DAT JE
NIEUWE DINGEN
UITPROBEERT

COMPLIMENTEN
SPEL

Ik vind het goed hoe jij je aan
REGELS EN
AFSPRAKEN
houdt

COMPLIMENTEN
SPEL

Ik vind
het goed dat je
EERLIJK
durft te zijn

COMPLIMENTEN
SPEL

IK VIND HET
KNAP
dat je fouten
DURFT TE MAKEN

COMPLIMENTEN
SPEL





IK VIND JE
EEN GOEDE
VRIEND

COMPLIMENTEN
SPEL

Ik vind het knap
DAT JE HET PROBEERT
ook als je het
MOEILIK VINDT

COMPLIMENTEN
SPEL

IK VIND DAT JIJ
LEUK MEEDOET
MET DE IDEEËN
VAN IEMAND ANDERS

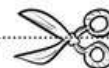


COMPLIMENTEN
SPEL

 IK VIND
HET ZO
LEUK DAT JE
helemaal jezelf bent

COMPLIMENTEN
SPEL





*Ik vind het
fijn dat je*



ANDEREN HELPT

**COMPLIMENTEN
SPEL**



*Ik vind het fijn
dat ik je kan*
VERTROUWEN

**COMPLIMENTEN
SPEL**

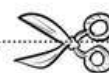
ik vind dat je
★ **AARDIGE DINGEN** ★
ZEGT  **OVER**
ANDEREN

**COMPLIMENTEN
SPEL**

*Ik vind
dat je goed
voor jezelf kunt
opkomen*

**COMPLIMENTEN
SPEL**





IK VIND HET FIJN
DAT HET JE LUKT OM
**ruzies rustig
op te lossen**



**COMPLIMENTEN
SPEL**

Ik vind het fijn
dat jij

EERLIJK

zegt wat je denkt
en voelt

**COMPLIMENTEN
SPEL**

We hopen natuurlijk dat je enthousiast aan de slag gaat met deze complimentenkaarten uit het Complimentenspel.

De Complimentenspellen zijn op verschillende manieren in te zetten. Je kunt het spel gebruiken bij:

individuele momenten met een kind

- gezinsmomenten
- groepsbegeleiding in een groep of klas

Je kunt de Complimentenspellen gebruiken met

- een of meerdere kinderen
- broer(s)+ zus(sen) onderling
- ouder(s) + kind(eren)
- klassen/ groepen

TIP!

Lees meer over het
complimentenspel
en werken complimenten



In het **Complimenten Inspiratieboek** delen we heel veel manieren en inspirerende werkvormen hoe je de complimentenspellen kunt inzetten.



Kletskaartjes voor in de kletspot

Voorbeeldvragen voor in de kletspot. Print dit document en knip de kaartjes uit voor in de kletspot. Kies de kaartjes die het beste passen bij jouw studenten. Er is enige dubbeling in de vragen, zodat je keuze kunt maken uit de manier waarop de vraag is geformuleerd.

Wat laat dit voorwerp of deze foto over jou zien?	In hoeverre laat dit voorwerp zien waar jij vandaan komt?	Wat maakt dat dit betekenis voor jou heeft (gekregen)?	Hoe zou iemand met een andere achtergrond hiernaar kijken?
Welke rol speelt dit in jouw leven?	Wat zegt dit over wat jij waardevol vindt?	Wanneer speelt dit een rol in hoe je jezelf ziet of gedraagt?	Hoe is dit voorwerp bij jou terecht gekomen?

Wat zegt dit voorwerp of deze foto over jouw identiteit?	Wat laat dit zien over waar jij voor staat of belangrijk vindt?	Hoe beïnvloedt dit voorwerp jou in hoe je omgaat met anderen?	Is het belangrijk voor jou hoe anderen over dit voorwerp denken?
Wat maakt dat je ervoor hebt gekozen om dit te delen met de groep?	Heeft dit voorwerp invloed gehad op hoe jij denkt of doet?	Hoe lang in je leven heb je dit voorwerp al?	Zou je dit voorwerp op een dag aan iemand anders willen geven?

Stellingen Online Gastles



Op een mbo-opleiding ben je oud genoeg om je eigen problemen op te lossen.



Als iedereen om een grap over een medestudent lacht, kan het nog steeds pesten zijn.



Een nare opmerking in een groepsapp kan net zo hard aankomen als iets wat je face-to-face zegt.



Je hoeft geen vrienden te zijn met iedereen in je klas of op je stageplek.



"Het was maar een grapje" is geen excuus als iemand zich gekwetst voelt.



Als je vrienden bent, moet je elkaar ook aanspreken als iemand te ver gaat.



Als je ziet dat iemand ongemakkelijk wordt van een grap, is dat een reden om te stoppen.



Als je steeds wordt buitengesloten, doe je waarschijnlijk zelf iets verkeerd.



Studenten kunnen hun gedrag veranderen in een groep of team door groepsdruk.



Als je ziet dat een medestudent of collega wordt buitengesloten en je niets doet, ben je medeverantwoordelijk.



Een medestudent expres niet in je groepje willen hebben, is pesten.



Een bijnaam geven is prima, zolang je het grappig bedoelt.

Situatiekaartjes Online Gastles



In een van je groepsapps wordt iemand steeds buitengesloten en uitgelachen via gemaakte stickers. Jij zit ook in de app en ziet alles gebeuren. Wat doe jij?



In de kantine op je stage/werk plek zie je dat een collega elke dag alleen staat en dat anderen expres weglopen als deze collega erbij komt. Wat doe jij?



Tijdens de sporttraining maakt een groepje steeds grapjes over iemand. De rest van het team 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 iemand. Veel studenten 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 het maken van groepen voor een samenwerkingsopdracht wordt iemand niet gekozen. Als deze student daarna bij een groep komt wordt deze genegeerd. Jij zit in in deze groep. Wat doe jij?



Op de BSO na school wordt iemand steeds verbeterd en belachelijk gemaakt als dit kind 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 studenten steeds over een andere student roddelt. Ze vertellen verhalen door en lachen deze student achter de rug om uit. Jij hoort het gebeuren. Wat doe jij?



Tijdens een activiteit blijft een medestudent doorgaan met duwen, aanraken of flauwe grapjes maken terwijl de student die er last van heeft duidelijk aangeeft dat het moet stoppen. Jij ziet het gebeuren. Wat doe jij?