

# EEN PLEK VOOR IEDEREEN! TOCH?

## Lespakket voor jongeren

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

Hier is plek  
voor jou!

Samen is  
leuker!

Kom erbij!



Met  
praktische  
lessen,  
werkvormen  
en tips!

**Week tegen Pesten**

**21 t/m 25 september 2026**

Kenniscentrum  
**OMGAAN  
MET  
PESTEN**

**STERK** in sociale veiligheid en weerbaarheid



# Inhoudsopgave

03

Inleiding

04

Randvoorwaarden

05

Werkvormenoverzicht & Stappenplan Week tegen Pesten

08

Reactie op thema

09

Inspiratiepagina

10

Werkvormen

31

Afsluiting Week tegen Pesten

32

Kenniscentrum Omgaan met Pesten

33

Woord van dank

Bijlagen 34



# 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 te werken aan:

- Positieve groepsdynamiek
- Creëren van bewustwording
- Inzicht vergroten in verschillende keuzes en gevolgen
- Investeren in insluiting en uitsluiting tegengaan
- 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 groep en organisatie.
- Aandacht voor positieve groepsvorming en de positieve rol die iedereen daarin kan vervullen.
- Bewustwording van eigen gedrag en het effect hiervan op anderen.

Door aan de slag te gaan met ons lespakket leren jongeren elkaar beter kennen en begrijpen. Er is extra aandacht voor empathie en op een positieve manier kijken naar zichzelf en anderen. Het gezin actief betrekken bij de Week tegen Pesten kan wat ons betreft niet ontbreken. We nodigen je uit om gebruik te maken van de gezinsbijlage en deze te verspreiden. Dat komt een veilige groep ten goede.

Met dit lespakket draagt Kenniscentrum Omgaan met Pesten bij aan een sociaal veilige groep. Een groep waarin respect, acceptatie, waardering en begrip voor elkaar centraal staan. Dit is belangrijk op elke plek waar kinderen en jongeren samenkomen, zoals school, in het jongerencentrum of een (sport)vereniging. 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

Jongeren van 12 t/m 18 jaar die samen komen in organisaties, zoals het onderwijs, (sport)verenigingen of binnen het jeugd- en jongerenwerk. Stem de keuze voor werkvormen af op:

- Beschikbare tijd
- Leeftijd
- Aanvulling op al bestaande en geplande activiteiten, werkvormen en methoden

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.

## Verdiepingsworkshop bij jou in de organisatie

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

## Gezinsbijlage voor ouders & verzorgers

Ouders zijn een belangrijke bondgenoot bij het voorkomen en bespreekbaar maken van pesten in de organisatie. Zeker bij het voorkomen van uitsluiten, kunnen ouders jongeren ondersteunen bij het omgaan met lastige situaties die zij zelf meemaken of van anderen jongeren waar zij over vertellen. Het helpen bij het sterk staan, bewust maken van een keuze, zoals het 'niet meedoen aan pestgedrag' en wel opkomen voor een ander, of het doen van een melding, kan het verschil maken. Deel onze gezinsbijlage met ouders & verzorgers en betrek hen actief bij deze week.

## 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: Samen in beweging

| Doelgroep en werkvorm                                  | Doel                                                                                                                                                                                                                                          | Benodigdheden                                                                                                                      | Tijdsduur  | Werkwijze                                                                               |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="#">Plek voor iedereen- circuit 12-18 jaar</a> | Na afloop van het sportieve circuit hebben jongeren ontdekt dat insluiten meer is dan iemand vragen om mee te doen en dat het vraagt om naar elkaar om te kijken, op elkaar te wachten, samen te werken en gezamenlijk oplossingen te vinden. | 2 banken, 4 matten<br>4 lange touwen of 12-16 hesjes<br>1 zachte bal, 8 pionnen<br>4 pittenzakjes<br>Muziek en speaker (eventueel) | 45 Minuten | Tijdens een sportief circuit met meer activiteiten ervaren dat ieders talent bijdraagt. |

### Categorie: Strooien met complimenten

| Doelgroep en werkvorm                          | Doel                                                                                                                                                                                                                       | Benodigdheden                                                                                                                                                                  | Tijdsduur  | Werkwijze                                                                                        |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="#">Blad van waardering 12-18 jaar</a> | Jongeren ervaren dat iedereen ertoe doet en dat elke jongere een positieve bijdrage kan leveren aan de groep. Deze positieve bijdrage neemt toe als er waardering is voor de jongere en plek die deze inneemt in de groep. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Complimenten kaartjes (bijlage)</li><li>• Bijlage selectie complimenten kaartjes</li><li>• Evt. voldoende gekleurd A4 papier</li></ul> | 50 Minuten | Samen van gedachten wisselen wat iedereen belangrijk vindt in de groep en het omgaan met elkaar. |

## Categorie: Samen kijken & leren

| Doelgroep en werkvorm                                               | Doel                                                                                                                                                                                                 | Benodigdheden                                                                                                                                                                                                                                 | Tijdsduur                                              | Werkwijze                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="#"><u>Online Gastles: omgaan met pesten 12-18 jaar</u></a> | Na afloop van de werkvorm begrijpen jongeren wat de gevolgen van pesten zijn, weten zij wat zij kunnen doen als zichzelf of iemand anders gepest wordt en zijn zij zich bewust van hun eigen gedrag. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video jeugdjournaal</li> <li>• Verhaal Mirelle Valentijn</li> <li>• Video online gastles</li> <li>• Bijlage stellingen</li> <li>• Bijlage situatiekaartjes</li> <li>• Grote vellen papier</li> </ul> | 2 lessen van 70 minuten of 1 les van 60 tot 90 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                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="#"><u>Ik en mijn plek, toch? 12-18 jaar</u></a> | Na afloop van de werkvorm hebben jongeren meer inzicht in elkaars achtergrond en identiteit gekregen, waardoor zij elkaar beter kennen en begrijpen en positiever met elkaar omgaan als groepsgenoten. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorwerp of foto van voorwerp meegebracht door jongere</li> <li>• Pos, bak of doos voor de kletsput</li> <li>• Geprinte bijlage kletskaartjes voor in de kletsput</li> </ul> | 60 minuten of 3 x 20 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,  
jongeren, ouders, 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 Ouders/verzorgers  
informereren voor start  
gezinsbijlage delen  
(evt. kaartjes meegeven)



9 Kickoff webinar volgen  
Stichting School & Veiligheid

10 Opening vormgeven en aan de slag  
met activiteiten in de groep(en)

11 Afsluiting, terugkoppeling  
en info over melden/hulp



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



# 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. Jongeren 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 jongere mag ervaren: ik mag er zijn en doe er toe. Deze aandacht is nodig van leeftijdsgenoten, en van de professionals en vrijwilligers die met hen werken.

In dit lespakket creëren we kansen om jongeren op te merken en erkenning te geven. Met de werkvormen stimuleren we jongeren 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 jongeren. 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 BSO, op het sportveld en binnen het jeugdwerk. Jongeren 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 pestgedrag te melden. Jongeren mogen oefenen met het omgaan met elkaar binnen deze 'minimaatschappij'. Als volwassenen kunnen wij dit proces begeleiden.

*Samen met jou en alle aanbieders die bijdragen aan deze campagne, willen we een positieve invloed uitoefenen op insluiting. Vanuit mijn eigen ervaring weet ik hoe diep uitsluiting kan raken en hoeveel verschil het maakt wanneer je er wél bij hoort. De start van een schooljaar en seizoen vormen het begin. We ondersteunen jou daarbij met dit lespakket.*



# 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!

# Werkvormen

**Categorie:**  
**Samen in**  
**beweging**

## Plek voor iedereen-circuit

### Doelgroep:

12 - 18 jaar

### Doel:

- De jongeren leren hoe je er zelf en als groep voor kunt zorgen dat iedereen erbij hoort en kan bijdragen vanuit eigen kwaliteiten en talenten.
- Jongeren ontdekken dat insluiten meer is dan iemand vragen om mee te doen. Het vraagt om kijken, wachten en samen iets oplossen.

### Nodig:

- Gymzaal
- 2 banken
- 8 matten
- 3 zachte ballen (meer mag)
- 8 pionnen (meer mag)
- 6 pittenzakjes (meer mag)
- 2 fluiten of muziek en speaker (maak een keuze voor het wissel- & tijdsignaal)
- Eventueel stopwatch om de tijd per ronde te bewaken
- Eventueel stopwatch per circuit onderdeel voor de 2e ronde

### Duur:

50 - 60 minuten



### Voorbereiding

- Lees de onderdelen ([blz. 11](#), [12](#), [13](#) en [14](#)) door en zet de onderdelen verspreid op in de gymzaal.
- Verdeel de groep vooraf in groepjes van zo'n 6 jongeren. Maak een indeling. Kies met welk onderdeel ieder groepje start: 1, 2, 3, 4.
- Check of er jongeren in je groep zijn voor wie een onderdeel (te) lastig kan zijn en hoe je hier mee om wil gaan.
- Het is niet mogelijk om alle groepjes tegelijk te observeren tijdens het circuit. Naar welke jongeren ben je extra benieuwd en welke groepjes wil je goed volgen? Blijf los daarvan goed rondlopen, waar nodig begeleiden.
- Bedenk hoe je na afloop notities wilt maken van je observaties van gedrag tijdens het circuit gericht op 'iedereen een plek geven' en aan wie je dat wilt overdragen. Op het voortgezet onderwijs kun je dit bijvoorbeeld als gymdocent doorgeven aan de mentor. Op een sportvereniging aan je medecoaches, trainers. of bestuur

### 1. Introductie (10-15 minuten)

- Verzamel de groep in een kring en vertel kort dat het de Week Tegen Pesten is. Noem het thema: Voor iedereen een plek! Toch? en vraag een korte reactie op het thema.
- Leg uit dat jullie vandaag een circuit gaan doen waarbij we samen bewegen en samenwerken. Het ontdekken hoe je zorgt dat iedereen zijn plek heeft en actief kan meedoen staat centraal. We doen meerdere sportieve activiteiten. Voor elke activiteit geldt dezelfde spelregel:

"Je bent pas klaar als iedereen een plek heeft en mee is gekomen."

- Stel dan kort de vraag: Wanneer voel jij je echt onderdeel van een groep tijdens een 'beweeg opdracht', bijvoorbeeld bij een spel in de gymles of op je sportvereniging? Laat een aantal jongeren kort reageren. Stimuleer ze om daar vandaag in de verschillende onderdelen gebruik van te maken.
- Vertel de groep voor ze van start gaan kort de specifieke spelregels en de werkwijze van elk onderdeel, zodat de jongeren daarna zelfstandig aan de slag kunnen.
- De groepjes werken tegelijkertijd. Leg het wisselsignaal uit (fluit of muziek). Als zij dit signaal horen draait elk groepje door naar het volgende onderdeel, in dezelfde groepssamenstelling.
- Deel de groepjes in en wijs ze het startonderdeel toe.

### 2. Eerste ronde (20 minuten)

- Elk groepje doet elk onderdeel 3 tot 5 minuten. Let op: bij onderdeel 1 (banken en matten) hangt de tijd af van de afstand en het tempo van de groep. Observeer het verloop. Dat bepaald of ze nog een keer kunnen oversteken.
- Gebruik het wisselsignaal zodat alle groepjes tegelijk doorschuiven.
- In deze ronde geef je nog geen extra opdrachten, alleen de spelregel per onderdeel. Loop rond, observeer en geef korte aanmoedigingen, maar grijp nog niet in. Let op: wie zorgt ervoor dat anderen een plek hebben, wie krijgt vanzelf een plek en wie heeft dat minder snel?

### 3. Tussenstop met ruimte voor reflectie (5 minuten) → Hoe ging de 1e ronde circuit?

- Verzamel iedereen in een kring. Houd de reflectie kort en concreet.
  - Stel 2 of 3 vragen:
    - Had iedereen steeds een plek? Waar merkte je dat aan?
    - Wie zorgde er goed voor dat een ander mee kon en wat deed diegene precies?
    - Wat hielp om samen te werken?
- Laat een paar jongeren reageren.
- Geef daarna een missie voor de tweede ronde mee. Leg kort uit wat een missie is: een concrete opdracht waar ze voor mogen gaan, die de groep in het achterhoofd houdt. Formuleer hem altijd positief: geef aan wat het gewenste gedrag is. Stem de missie af op je observaties tijdens de eerste onderdelen op het circuit. Werk met één missie of missie per groepje. Laat de jongeren kort overleggen over de aanpak voor ze starten.

## VARIANT

- Voeg op basis van je observaties extra opdrachten toe aan de onderdelen.
  - Wel of niet mogen praten.
  - Werken met twee observanten per groepje en een observatie opdracht om daarna te delen met de groep.
  - Werken met twee observanten per groepje die de spelregels bewaken en de groep aanmoedigen deze zo goed mogelijk na te leven.
  - Werk met tijd en een stopwatch. Bijvoorbeeld een groepsrecord bereiken per onderdeel. Door te evalueren en afspraken te maken over de samenwerking kan het mogelijk zijn het onderdeel in minder tijd te volbrengen.

### Voorbeelden van missies:

- Zorg dat iedereen vandaag een plek heeft.
- Help iemand zonder het over te nemen (bijvoorbeeld door tips & aanmoediging te geven).
- Zorg dat vandaag iedereen ervaart deel uit te maken van het groepje en bij kan dragen.

### Tip!

In veel groepen zijn er jongeren die sneller vergeten worden, zich minder laten zien en horen of betrokken worden. Benoem het gewenste gedrag positief, zodat de groep weet wat de bedoeling is en je WEL wilt zien.

*Kies iemand met wie je nog niet (vaak) hebt samengewerkt.*

*Ontdek welke kwaliteiten en talenten deze jongere heeft.*

### 4. Tweede ronde met een missie (20 minuten)

- Doe het hele circuit nog een keer. Nodig de jongeren uit de missie goed in het achterhoofd te houden.
- Deze ronde is vaak de krachtigste, want de jongeren oefenen nu bewust ander gedrag. Loop weer rond en benoem hardop wat je ziet:

*"Wat goed, ik zie jullie wachten op elkaar" of "Top dat jullie elkaar betrekken".*

Door dit gedrag direct te benoemen en waarderen, versterk je het.

### Nabespreking (5 - 15 minuten, in een kring)

Blik terug op de sportieve activiteiten op het circuit. Bedenk of kies een aantal vragen om een koppeling te maken met de leerwinst per activiteit en je observaties. Maak gebruik van deze vragen:

- Wanneer zag je dat de spelregel echt werkte: dat iemand een plek had doordat een ander dat mogelijk maakte? Wat deed diegene precies?
- Wanneer had iemand even geen plek en wat gebeurde er toen? Lukte het deze persoon dat zelf op te lossen? Of hielpen jullie elkaar om dit op te lossen?
- Wat deed iemand waardoor jij je deel van je groep voelde?
- Wat deed jij waardoor anderen zich deel van de groep voelden?
- Hoe zorgde jij voor een plek voor een ander?
- Was er verschil tussen ronde 1 en ronde 2? Wat veranderde er? Wat gingen jullie doen of zeggen, of juist niet meer? Waar kwam dat door?

Sluit af met de zin:

*"Een plek voor iedereen ontstaat niet vanzelf, die ruimte maak en geef je samen."*

## Tip! Verdiep de reflectie

In de nabespreking met jongeren kun je de reflectie verdiepen. Bijvoorbeeld met de vragen:

- Welke rol nam jij vandaag aan: initiatief nemen, meewerken, helpen of afwachten? Met welke rol zou je wel eens willen oefenen? Hoe zou dat voor jou en anderen zijn?
- Soms wordt iemand minder snel mee of opgenomen in een groep. Dat kan ook zonder dat iemand dat expres doet. Hoe komt dat? Wat zou je kunnen op zo'n moment kunnen doen of zeggen?
- Hoe zou je vaker kunnen omgaan met jongeren waarmee je vandaag meer hebt samengewerkt op het circuit? Op welke momenten?
- Wanneer merk je in situaties buiten dit circuit dat iemand geen plek heeft? Op welke plaatsen of momenten zie of hoor je dat? Welke oplossingen kunnen we als groep bedenken? Welke afspraak past daarbij? Hoe kunnen we elkaar helpen ons daar aan te houden?

## De onderdelen - sportieve activiteiten

### Onderdeel 1. Samen naar de overkant (via banken en matten)

De groep gaat van de ene kant van de zaal naar de andere zonder de grond te raken.

- Een bank vormt het startpunt.
- Daarna ligt er een aantal matten op de grond. Er liggen minder matten dan groepsleden. De matten kunnen ze als 'eilanden' gebruiken.
- Een mat mag pas verplaatst worden als er niemand op staat.
- De groep is pas klaar als iedereen aan de overkant is.

#### Spelregels:

- Je gaat pas verder als iedereen mee is (niemand mag achterblijven).
- De grond mag niet geraakt worden. Gebeurt dat wel? Dan gaat de groep terug naar het begin.

Laat de groep bedenken samen hoe ze dit bij de volgende poging kunnen voorkomen. Is er tijd over? Dan kunnen ze proberen sneller bij de overkant te komen door samen te werken. Dit kunnen ze bijhouden met een stopwatch.

Let als begeleider op: wie geeft leiding, neemt initiatief, wie werkt mee, wie werkt tegen, wie wacht af of blijft achter, wie helpt anderen en zorgt dat ze ook naar de overkant komen.

Gebruik je observaties in de nabespreking als voorbeeld. Als je bij dit onderdeel langs loopt, kun je zeggen:

- "Kijk goed naar jullie groep, is iedereen al mee?"
- "Wie kunnen jullie helpen om gemakkelijker naar de overkant te komen?"
- "Goed dat jullie overleggen en een strategie bedenken met elkaar."

Wat jongeren leren: dat je soms moet vertragen en omkijken om iemand mee te krijgen, zodat iedereen zijn plek kan innemen in de groep of bijdragen aan een opdracht. Kom hierop terug in de nabespreking: wanneer herken je dit ook in andere situaties?

## Onderdeel 2. Netwerk bal (zachte bal)

De groep gaat in een kring staan.

- Iedereen krijgt een vaste plek in een 'gooi-volgorde': je weet van wie je de bal krijgt en aan wie je hem doorgeeft.
- Iedereen zit één keer in de volgorde.
- Eerst doen ze de volgorde een paar keer met één bal, totdat het soepel gaat. Daarna gooien ze er een tweede bal bij en als dat lukt een derde.
- De ballen volgen dezelfde volgorde. Ze mogen elkaar dus niet inhalen.

### Spelregels:

- De volgorde is heilig. Gaat het mis en wordt er ingehaald? Dan starten ze weer met een bal en bouwen de volgorde en het aantal ballen opnieuw op.
- Niemand wordt overgeslagen, ook niet als het tempo versnelt.

Let als begeleider op: wie regelt vanzelf de volgorde aan het begin, wie krijgt vanzelf een 'goede' plek, wie eindigt aan het eind van de keten zonder dat iemand het opmerkt? Als de bal valt of er wordt ingehaald: wie roept dat het opnieuw moet, wie wordt aangekeken?

Gebruik je observaties in de nabespreking als voorbeeld. Als je bij dit onderdeel langs loopt, kun je zeggen:

- *"Wat moedigen jullie elkaar goed aan de volgorde vast te houden"*
- *"Wat gebeurd er nu er één persoon stopt met meedoen"*
- *"Goed gezien wie de bal nog diende te krijgen."*

Wat jongeren leren: dat een groep een soort onzichtbaar netwerk is. Iedereen heeft een plek in de keten en als één plek wegvalt, valt het hele systeem stil. Kom hierop terug in de nabespreking.

## Onderdeel 3. De stille bouw (matten, pionnen, pittenzakjes)

De groep bouwt samen een constructie waar iedereen aan meedoet.

- De groep heeft materiaal: 3 matten, 6 pionnen en 6 pittenzakjes. Meer materiaal mag.
- Een mat ligt op de grond. De andere matten en pionnen zijn bouwmaterialen.
- Iedereen heeft tegelijk minstens één voet op een mat en houdt minstens één pittenzak vast. Vanuit deze positie wordt er gezamenlijk met de materialen een constructie gebouwd.

### Spelregels:

- Er mag niet gepraat worden tijdens het bouwen. Alleen wijzen, knikken, lichaamstaal.
- Aan de zijkant staan is niet toegestaan. Iedereen heeft een rol zodat het meedoen aan de bouw zichtbaar is.

Let als begeleider op: wie probeert via gebaren te leiden, wie wacht op aanwijzingen zonder zelf een idee duidelijk te maken, wie wordt 'vergeten' bij het indelen van rollen?

Gebruik je observaties in de nabespreking. Als je bij dit onderdeel langs loopt, kun je zeggen:

- *"Hoe weten jullie zeker dat iedereen erbij hoort?"*
- *"Wie heeft nog geen rol?"*
- *"Wat zou je aan willen vragen, als je mocht praten over het bouwen van de constructie?"*

Wat jongeren leren: dat in een groep de meeste signalen niet uitgesproken worden. Juist het moment waarop iemand stilstaat zonder rol, vraagt om actie van de rest. Kom hierop terug in de nabespreking.

#### Onderdeel 4. Aan de lijn (touwen of hesjes, pionnen, bank)

De groep beweegt zich in mini-parcours.

- Bijvoorbeeld slalom langs 4 pionnen, daarna over een bank, terug.
- De groep werkt samen. Het parcours doen zij in tweetallen of drietallen.
- Ze zijn fysiek per twee- of drietal verbonden via een lang touw dat ze vasthouden.
- Tijdens het parcours moeten ze het tempo aan elkaar aanpassen. Ze volgen het tempo dat het minst snel gaat.
- Na elke ronde wisselt de samenstelling van de twee- of drietallen. In deze nieuwe combinatie herhalen ze het parcours. Het doel is om met zoveel mogelijk verschillende jongeren samen te werken.

Spelregel:

- Je doet het samen of je doet het niet.
- Aan het eind van het onderdeel moet iedereen met minstens drie verschillende mensen verbonden zijn geweest.

Let als begeleider op: hoe verloopt het samenwerken? Volgen ze elkaar in tempo en stemmen ze dit af? Hoe verloopt het wisselen? Wordt iedereen evenveel gevraagd, wordt één jongere steeds als laatste gekozen, kiezen sommigen alleen vrienden?

Gebruik je observaties in de nabespreking. Als je bij dit onderdeel langs loopt, kun je zeggen:

- “Met wie ben jij al verbonden geweest? Met wie nog niet?”
- “Top, ik zie dat het tempo van iedereen meetelt en jullie elkaar hierin volgen”
- “Goed dat jullie steeds in andere combinaties maken voor de twee- of drietallen”

Wat jongeren leren: dat samenstellingen in een groep niet vanzelf verschuiven. Als je niet bewust kiest om met een ander te combineren, blijft degene die buiten de groep staat, daar ook staan. Kom hierop terug in de nabespreking.



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

## Blad van waardering

### Doelgroep:

12-18 jaar

**Categorie:**  
**Strooien met**  
**complimenten**

### Doel:

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

### Nodig:

- Het [complimentenspel](#) of een variant gebruikt met complimenten kaarten.
- Bijlage [voorbeelden complimenten zinnen](#)
- Bijlage [selectie complimentenkaartjes](#) uit complimentenspel
- Evt. voldoende gekleurd A4 papier (voor iedere jongere 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 jongeren 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 om de manier waarop deze jongere 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 bij de leeftijd en 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 de groep (bijvoorbeeld je leerkracht, 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 jongeren 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 leeftijd en de groep waarmee je deze activiteit doet.
- Praat samen over het thema en breng deze tot leven. Gebruik de voorbeeld zinnen van andere jongeren rond dit thema. Daarin komen meningen, gedachten, gevoelens en gedrag naar voren. Vraag hoe de jongeren 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 jongeren 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 jongeren 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 jongeren krijgt een gekleurd blad papier.
- De jongeren 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.
  - Je kunt hier het [Complimentenspel](#) of de [selectie](#) van deze kaartjes of blad met [voorbeeldzinnen](#) uit de bijlagen gebruiken.
  - Jongeren kunnen hier naartoe lopen als ze niet meteen zelf op een compliment kunnen komen en ideeën opdoen.
- Leg uit dat iedere jongere 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 jongere 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 jongeren bedenken dan als drietal door te overleggen met elkaar over iedere jongere wat zij het meest waarderen aan dit groepslid.
  - 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 jongeren te doen. Laat de jongeren 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 jongeren 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 jongere bijvoorbeeld het gevoel geven dat er geen plek voor je is in de groep. Laat de jongeren 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 jongeren 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 jongeren zelf voorbeelden te bedenken van wat goede complimenten zijn.

### Tip!

Moedig de jongeren 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 jongeren 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 jongeren 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 jongeren 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 jongeren 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 seizoen / schooljaar. 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

**Categorie:**  
**Samen kijken en leren**

### Doel:

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

### Nodig:

- [Video jeugdjournaal](#) activiteit 1.1
- [Verhaal Mirelle Valentijn](#) activiteit 2
- [Video Online Gastles](#) met Mirelle Valentijn activiteit 2
- Kladblok blaadje (voor iedere jongere 1) activiteit 2
- [Bijlage met stellingen](#) activiteit 1.2
- Grote vellen papier activiteit 3
- [Bijlage met situatiekaartjes](#) activiteit 3  
(voor elk groepje een set, elk groepje bestaat uit drie à vier jongeren)

### Duur:

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

### Voorbereiding voor de begeleider voorafgaand aan de lessen

- Kijk de korte [video](#) over pesten van het Jeugdjournaal behorende bij activiteit les 1.1: voorbereidingsopdracht.
- Lees eventueel het [persoonlijke verhaal](#) van Mirelle Valentijn voorafgaand aan de activiteit les 2. Dit verhaal komt deels aan bod in de Online Gastles. Je kunt daarmee vragen beantwoorden van jongeren.
- Kijk de [video online gastles](#) behorende bij activiteit 2. 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 speelde er vorig schooljaar / seizoen in deze groep of dit team? Wat zien jullie nu in de groepsdynamiek?
- 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.
- Besluit of je met activiteit 1, de kletskaartjes met de stellingen, in subgroepjes aan de slag wilt gaan of wilt werken met de volledige groep.
- 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?

### Werkwijze

- Neem de jongeren mee in de activiteit. Leg uit dat jullie aan de slag gaan met het onderwerp 'Omgaan met Pesten' via activiteiten en een online gastles.

#### LET OP! Tip voor voorbereidingsactiviteit 1a

In de start van deze [video](#) vertelt Amy over langdurig pesten en ingrijpende gevolgen. Tijdens de opname volgde zij nog dagelijks therapie. Het verhaal kan herkenbaar of emotioneel zijn voor jongeren die zelf ervaring hebben met pesten, buitensluiten of online pesten. Overweeg of deze video passend is voor jouw groep / individuele jongeren.

Als alternatief kun je kiezen voor de [start van de video](#) bij het verhaal van Hans, die met meer afstand terugkijkt op zijn ervaringen als slachtoffer én later als pester.

## Activiteit les 1: Voorbereidingsopdrachten

15-30 minuten (duur afhankelijk van je keuze voor voor 1.1 en of 1.2 en de tijdsduur van de nabespreking)

### 1.1 Video over pesten kijken (15 minuten)

- Leg de jongeren uit dat jullie eerst een korte video gaan kijken van het jeugdjournaal over gepest worden. Vertel daarbij dat de gastspreker Mirelle Valentijn uit de online gastles van vandaag, samen met haar dochter Nikita ook in deze korte video voorkomt. Daarnaast delen Amy van 14 die jarenlang gepest is en Hans die vroeger is gepest, beide hun ervaringen en vertelt leerkracht Daphne hoe zij naar pesten kijkt op school.
- Bekijk gezamenlijk de [video](#) over pesten. Geef de jongeren na het bekijken van de video de mogelijkheid om te reageren.
- Ga aan de slag met de vragen bij de video in de groep of subgroepjes van twee of drie (die nabij elkaar zitten). Denk bijvoorbeeld aan vragen als:
  - Wat gebeurde er met Amy, Hans, Mirelle en Nikita?
  - Wat dachten en voelden zij daardoor? Veranderde ook de manier waarop ze zelf met anderen omgingen?
  - Welke gebeurtenis uit de ervaringen van Amy, Hans, Mirelle en Nikita vonden jullie het meest vervelend om te horen?
- Laat ieder groepje kort aan het woord. Wat hebben zij ervaren en ontdekt? Ieder groepje mag één ding noemen. Ieder volgend groepje mag een andere ontdekking proberen te noemen. Vat het gesprek samen en focus daarbij op het vergroten van empathie voor alle betrokkenen.
- Bespreek bij je wie je pesten kunt melden in de organisatie en wat er gebeurt na de melding.

### 1.2 In gesprek met kletskaartjes: stellingen (15 minuten)

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

#### In subgroepen

- Verdeel de groep in subgroepjes van drie à vier jongeren. Kijk of de groep veilig genoeg is om zelf groepjes te maken, zo niet, stel de groepjes 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 jongeren in gesprek gaan aan de hand van [stellingen kaartjes](#). Op ieder kaartje staat een stelling.
  - Laat de jongeren 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 jongeren daarover in de groep?
    - *Variant: maak twee vakken in je ruimte, eens en oneens en laat de jongeren per vak in het vak dat past bij hun mening staan. Laat steeds enkele jongeren een toelichting geven.*
  - Geef de jongeren 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?

## Stellingen Online Gastles



- 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. Vat het gesprek samen en focus daarbij op het vergroten van inzicht voor alle betrokkenen.

### Activiteit 2: Online Gastles bekijken deel 1 en deel 2

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

- Vertel de jongeren dat jullie een online gastles gaan kijken.
- Daarin gaat meester Jochem Uytdehaage in gesprek met Mirelle Valentijn. Leg uit wie Mirelle is. Zij heeft pesten meegemaakt als kind en is oprichter van Kenniscentrum Omgaan met Pesten.
- Verwijs naar voorbereidingsactiviteit 1.a. In de korte video van het jeugdjournaal kwam ze aan het woord met haar dochter Nikita.
- 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 jongeren 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 jongeren om kunnen omgaan met pesten.
- Zet de video stop na deel 1 (11:09): ervaringen van Mirelle met pesten.



### Nabespreking deel 1

Bespreek 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?
- 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? 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 jongeren eventueel een kladblok blaadje, waarop zij de oplossingen die zij handig of belangrijk vinden kunnen opschrijven.



## Nabespreking deel 2

- Vraag de jongeren 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?
- 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 jongeren een positieve rol vervullen in de groep?
- In het tweede deel van de video worden personen genoemd waar jongeren 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 school: de vertrouwenspersoon, anti-pestcoördinator, veiligheidscoördinator, leerkracht, mentor of docent die je lesgeeft.
- Bij de sportvereniging: ouders, trainer, coach of vertrouwenspersoon.

Geef hier aandacht aan met de groep. Vraag de jongeren met wie zij praten als zij zich niet fijn voelen.

## **Activiteit les 3: Verwerkingsopdracht**

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.

### **3.1 Uitzoekopdracht**

(15 minuten)

- Verdeel de jongeren in subgroepen van drie à vier jongeren.
- 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 organisatie gebruiken, mensen interviewen die daar werken of jongeren die hier ook komen. Ze verwerken het antwoord op het blad papier in de vorm van een informatieposter voor andere jongeren.

### **Voorbeelden van 'uitzoekvragen'**

1. Is er een pestprotocol? Wat zijn de belangrijkste stappen voor jongeren?
2. Is er een pestprotocol voor online pesten? Wat zijn de belangrijkste stappen voor jongeren?
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 (bijvoorbeeld school / sportvereniging) zien dat iedereen erbij hoort?
6. Is er hulp voor jongeren 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 jongeren 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 jongeren doen om te zorgen dat iedereen een plek heeft in de groep en de organisatie (bijvoorbeeld in de klas op school, de groep op de scoutingvereniging, het team op de sportvereniging)?

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 jongeren.

## Tip! Jongeren openen je ogen

Via de uitzoekopdracht maken jongeren 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 jongeren) zaken binnen de organisatie beter te organiseren.

### 3.2 Situatiespel met presentaties

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

- Verdeel de jongeren in subgroepen van drie à vier jongeren.
- 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 jongeren 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 jongeren 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 jongeren 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 pest? Hoe ga je dat in de toekomst voorkomen?
- Zijn er jongeren die vaak gaan kijken bij situaties of anderen vertellen dat er iets aan de hand is? Wat hebben zij nodig om een volgende keer te zeggen dat het niet oké is of het te melden bij een volwassene?
- Welke jongeren herkennen dat zij afstand nemen van pestgedrag door anderen? Bijvoorbeeld door verder te gaan staan en zich er niet mee te bemoeien? Hoe kunnen zij hun durf vergroten of manieren leren om er wel wat van te zeggen of hulp te halen?
- Zijn er jongeren die graag weerbaarder zouden willen zijn? Wie kunnen jullie daarbij helpen?
- Wie voelt er wel eens groepsdruk en maakt daardoor minder een eigen keuze? Hoe zouden we de groepsdruk in deze groep kunnen verminderen? Wie kunnen daar bij helpen? Op welke manier? Welke afspraak kunnen we daarover maken? En hoe zorgen we dat we ons daaraan houden?

### 3.3 Situatiespel gecombineerd met een drama

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

- Verdeel de jongeren in subgroepen van drie à vier jongeren.
- 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 jongeren 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.

### Activiteit 4: Afsluiting

(10 minuten)

- Kom terug op de doelen van de les(sen):
  - Jongeren begrijpen wat de gevolgen zijn voor iemand die gepest wordt.
  - Jongeren leren wat ze kunnen doen als ze gepest worden.
  - Jongeren leren wat ze kunnen doen als er in hun omgeving iemand gepest wordt.
  - Jongeren worden zich bewust van hun eigen gedrag.
- Vraag de jongeren 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:

- Jongeren 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 groepsgenoten.

### Nodig:

- Jongeren 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:

60 minuten of 3 x 20 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 jongeren aan bod komen om hun voorwerp te presenteren)

### Vorbereiding

- Geef de jongeren 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 thuis leven, hun gezin, hun 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 jongeren de dag voor de activiteit nog een reminder bericht.
- Het kan voorkomen dat een jongere 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 vertelbeurt door te laten gaan.

- Bereid daarnaast de kletsput met vragen voor. Je kunt de kletsput samenstellen met behulp van de voorbeeldvragen uit de bijlage ‘kletskaarten voor de kletsput’.
- 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 jongeren in de kring zitten.
- 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 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.
- De voorwerpen die zijn meegebracht zijn heel persoonlijk. Niet iedere jongere 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 stoelen van de jongeren in een kring. Dit versterkt de veilige sfeer in de groep. 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 gedachten, gevoelens en gedrag blijft binnen de groep.
- Introduceer vervolgens de kletsput: 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 jongere die aan de beurt is, vertelt over het meegebrachte voorwerp of over de foto. Zorg ervoor dat de jongere de volle aandacht krijgt en er actief geluisterd wordt.
- Vervolgens trekken de twee jongeren die direct links en rechts van de verteller zitten ieder één vraag uit de kletsput en stellen deze aan de verteller.
- Check de sociale veiligheid in de groep. Is het mogelijk voor de jongeren om over hun eigen behoefte te spreken? Zijn de jongeren 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?”
- Herhaal dit proces totdat alle jongeren aan de beurt zijn geweest om hun voorwerp of foto te laten zien en hun verhaal te delen.



## 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 groep met verschillen? 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?
- Wat helpt volgens jou om ervoor te zorgen dat iedereen zich prettig voelt en op zijn plek in de groep?
- 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 pestgedrag face-to-face en online en het aanpakken van pestgedrag als dit speelt.

Op 25 september 2026 is de Week tegen Pesten voorbij. Het werken aan sociale veiligheid vraagt doorlopende aandacht. Sluit de Week tegen Pesten met aandacht af. Sta samen stil bij wat jullie hebben opgebouwd: een stevige basis voor een veilige groep en een organisatie waarin iedereen een plek heeft.

Mogelijke vormen zijn:

- **Een digitale boodschap** opnemen en/of 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 ook met het gezin in combinatie met informatie over het Sociaal Veiligheidsbeleid en pestprotocol en mensen in de organisatie waar je terecht kun om te melden.
- **Een filmpje maken** voor de ouders/verzorgers waarin de tentoonstelling 'Ik en mijn plek, toch?' en gemaakte producten worden getoond, zodat zij worden meegenomen in het thema en de manier waarop dit tot leven is gebracht.
- **Het organiseren van een themabijeenkomst** waarin ouders/verzorgers actief betrokken worden bij sociale veiligheid, het omgaan met pesten en het thema van de Week tegen Pesten. Geef in deze bijeenkomst informatie over de manier waarop zij hun kinderen 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 Sta Sterk trainer uit te nodigen in de groep, op school of organisatie voor een afsluitende workshop. Ook een themabijeenkomst, workshop, training of studiedag voor professionals, vrijwilligers of een ouders 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 jongeren  
sociaal veilig kunnen opgroeien en sterk in het leven staan.*

## **Benieuwd naar het Kenniscentrum?**

- Bekijk [hier](#) ons volledige aanbod voor jeugd en betrokkenen bij jeugd
  - 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 jongeren 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 Bram Kerkman.

Speciale dank aan onze samenwerkingspartners:

- 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 j  u 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 jongeren een positieve jeugd geven en kunnen zij opgroeien tot volwassenen die sterk in het leven staan!



**KENNISCENTRUM OMGAAN MET PESTEN.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 de groep.
- Zo goed kunt delen.
- 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.

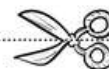
*deze zijn helemaal voor jou.*



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



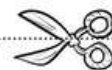
IK VIND DAT JE  
**veel energie**

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



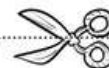
COMPLIMENTEN  
**SPEL**



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**

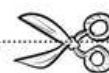
ik vind dat je  
★ **AARDIGE DINGEN** ★  
ZEGT  OVER  
**ANDEREN**

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 de groep.

## 12-14 jaar

|                                                                  |                                            |                                                    |                                                             |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Zou je dit voorwerp voor altijd bewaren?<br/>Vertel eens.</b> | <b>Wat maakt dat je dit gekozen hebt?</b>  | <b>Hoe past dit bij jouw leven of achtergrond?</b> | <b>Wat laat dit zien aan iemand die jou niet goed kent?</b> |
| <b>Wat zegt dit voorwerp of deze foto over jou?</b>              | <b>Welke betekenis heeft dit voor jou?</b> | <b>Welke herinnering hoort hierbij?</b>            | <b>Wat maakt dat dit belangrijk voor jou is?</b>            |

## 14-16 jaar

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

## 16-18 jaar

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

# Stellingen Online Gastles



**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 Online Gastles



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 kind elke dag alleen staat en dat anderen expres weglopen als dit kind 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 kind. 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 dit kind daarna toch in het team komt wordt dit kind genegeerd in het spel. Jij zit in hetzelfde team. 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 jongeren steeds over een ander kind roddelt. Ze vertellen verhalen door en lachen het kind achter de rug om uit. Jij hoort het gebeuren. Wat doe jij?



Tijdens een activiteit blijft een kind doorgaan met duwen, aanraken of flauwe grapjes maken terwijl een ander kind duidelijk aangeeft dat het moet stoppen. Jij ziet het gebeuren. Wat doe jij?