

EEN PLEK VOOR IEDEREEN! TOCH?

Gezinsbijlage kinderen

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

Hier is plek
voor jou!

Speel je mee?

Kom erbij!



Geef het
thema thuis
een plek!

Week tegen Pesten

21 t/m 25 september 2026

Kenniscentrum
**OMGAAN
MET
PESTEN**

STERK in sociale veiligheid en weerbaarheid



Inhoudsopgave

03

Geef het thema thuis een plek

04

Een plek voor iedereen! Toch?

06

Geef ervaringen de ruimte

07

Praten over pesten

08

Pesten melden is belangrijk

09

Kletsen met kaartjes

10

Kletsen met kaartjes 4-7 jaar

12

Kletsen met kaartjes 8-12 jaar

15

Over het Kenniscentrum en dankwoord

Geef het thema thuis een plek

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

Praat jij ook met jouw kind over het thema?

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

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

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

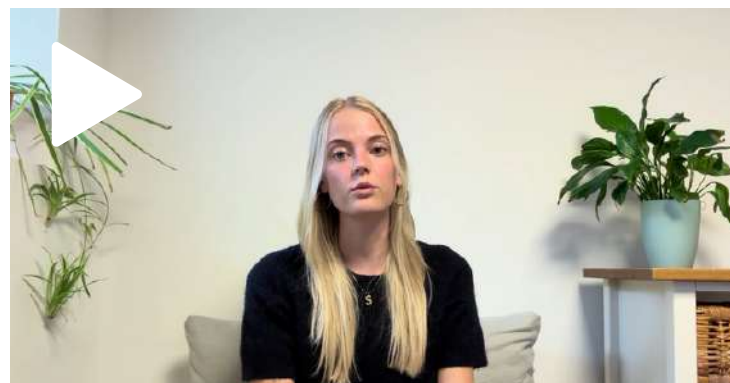


Samen praten aan de keukentafel

Benieuwd welke vragen je kunt stellen?

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

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



Een plek voor iedereen! Toch?

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

- **Wie mist er?**

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

- **Hoor jij erbij?**

En zie je ook of een ander erbij hoort? Help je kind verder te kijken dan het eigen vriendengroepje.

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

Inleven werkt vaak beter dan uitleggen. Probeer deze vraag eens uit als je kind vertelt over iemand die er (nog) niet bij hoort.

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

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

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

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

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



Vragen die helpen om plek te maken:

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

Merk je dat je kind iemand buitensluit, of zelf buitengesloten wordt?

Maak het bespreekbaar zonder te oordelen.

Vraag wat er gebeurde, hoe je kind zich voelde en wat de ander misschien voelde. Bedenk daarna samen één kleine stap voor morgen.



Zou jij het weten als je kind wordt gepest?

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

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

Lees het artikel. Klik [hier](#)

Als ouder/verzorger kun je het goede voorbeeld geven.

Check of je:

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



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

Geef ervaringen de ruimte

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

Het is waardevol om jouw eigen ervaringen met jouw kind te delen, zodat zij hun ervaringen met jou delen.

Als je jouw verhalen hebt gedeeld, ben je vast benieuwd naar het verhaal van je kind. Het is belangrijk om hier zonder oordeel naar te vragen en met aandacht te luisteren.



Deel jouw ervaringen

Vertel over:

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

Vraag naar ervaringen van je kind

Vraag naar:

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



Bekijk de [video](#). Hier wordt besproken hoe je het delen van je eigen verhaal kunt aanpakken.



Praten over pesten

Rollen in de groep

Rollen bij pesten begrijpen en bespreekbaar maken kan ook thuis aan de keukentafel. Wil je weten hoe je dat doet? Ontdek [hier](#) hoe je thuis met je kind praat over de rol die kinderen kunnen aannemen in de groep. Als je de informatie gelezen hebt, weet jij meer over de rollen bij pesten.

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



Vraag maar raak aan de keukentafel

Begin met deze vragen:

- Zie jij weleens een groepsgenoot alleen zitten?
(In de klas, op de sport of bij de BSO)
- Wat doe of zeg jij als je dat ziet?
- Hoe denk jij dat je kunt helpen om dit kind een fijn en welkom gevoel te geven?
- Bij wie kun je om hulp vragen als iemand zich niet fijn voelt?



Tips

Wil je samen met je kind onderzoeken wat je kunt doen als je kind te maken heeft met pesten? Bekijk op [onze website](#) samen met je kind de tips.

Wil jij je kind graag ondersteunen om sterker in de schoenen te staan? [Hier](#) vind je informatie over ons aanbod voor kinderen die minder weerbaar zijn, zich onzeker voelen of gepest worden.



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



Pesten melden is belangrijk

Zorg dat je regelmatig met de professionals en vrijwilligers die te maken hebben met jouw kind (op bijvoorbeeld de school, de BSO of sportvereniging) een praatje maakt. Daardoor leer je elkaar beter kennen. Dat maakt het vaak ook gemakkelijker om over lastige situaties in gesprek te gaan, zoals pesten.

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

- Op de basisschool zijn er, naast de juf of meester, ook personen die zich bezighouden met sociale veiligheid en het omgaan met pesten. We zien dat er verschillende namen voor de juf of meester met een speciale taak gebruikt worden die hierbij helpen: Aanspreekpunt Pesten, Anti-pestcoördinator, Coördinator Sociale Veiligheid, Veiligheidscoördinator en de Intern Vertrouwenspersoon. Een intern begeleider kan ook meedenken.
- Op de BSO zijn er pedagogisch medewerkers. Sommige kinderen hebben op de BSO een mentor. Je kunt ook denken aan de pedagogisch coach of teamleider.
- Op de sportvereniging heb je een trainer en/of een coach. Je kunt ook denken aan de vertrouwenspersoon.

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

Meld altijd in overleg met je kind en betrek het kind actief.



Samen Sterk tegen pesten

Check of je kind:

- Weet bij wie het terecht kan.
- Zich vertrouwd voelt bij iemand.
- Pestgedrag meldt.
- Weet wat je kunt zeggen als je pestgedrag wilt melden.
- Voelt dat je als ouder altijd wil luisteren en meedenken.



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

Kletsen met kaartjes

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

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

Voorbereiding:

- Kies zelf of overleg met elkaar op welke manier jullie met de kaartjes in gesprek willen gaan.
- Kies welke kaartjes passen bij de leeftijd van de kind(eren). Lees de kaartjes door.
Kaartjes die te moeilijk of (nog niet) passend zijn voor jouw kind(eren) leg je opzij.
- De stellingkaartjes kun je inzetten vanaf 8 jaar.
- Knip de gesprekskaartjes uit of lees ze vanaf een mobiel of laptop.
- Maak een stapel van de kaartjes.
- Kies in overleg de spelvorm uit om met de kaartjes in gesprek te gaan.
- Ga bij elkaar zitten aan tafel of op de bank.
- Er zijn voldoende kaartjes om meerdere dagen te gebruiken tot alle kletskaartjes aan bod zijn geweest.



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



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

Klik [hier](#).

Meester Jochem Uytdehaage gaat in gesprek met Mirelle Valentijn, ervaringsdeskundige pesten en oprichter van Kenniscentrum Omgaan met Pesten. Zij deelt haar verhaal, kennis, tips en tools ook heel graag met jou en jouw kind(eren).

Kletsen met kaartjes 4-7 jaar

We geven een aantal spelsuggesties om samen met je kind(eren) in gesprek te gaan.

Kletsen met kinderen van 4-7 jaar:

1. Pak een kaart en klets:

- Zet de stapel met situatiekaartjes op tafel.
- Trek om de beurt een kaartje van de grote stapel.
- Beantwoord samen de vraag (bijvoorbeeld met mama, papa, broer, zus)

2. Teken het samen:

- Trek een kaartje van de stapel en klets er samen even over.
- Daarna is de volgende aan de beurt.
- Als je ongeveer 3-5 kaartjes hebt getrokken kies je samen 1 kaartje uit en maak je samen een mooie tekening over het kaartje en de antwoorden.

Praat samen na over het spel:

- Hoe vonden jullie het om aan de slag te gaan met de kaartjes?
- Heb je iets over jezelf ontdekt? Heb je iets over anderen bij jou thuis ontdekt?
- Wie wil nog iets vertellen over een kaartje?



Situatiekaartjes 4-7 jaar



Een kind is nieuw
in de groep en zit alleen.
Wat doe jij?



Op het plein valt een kind
tijdens het spelen
en begint te huilen.
Wat doe jij?



Een paar kinderen lachen een
ander kind uit, omdat het kind
een fout maakt.
Wat doe jij?



Twee kinderen willen met
hetzelfde speelgoed spelen
en krijgen ruzie.
Wat doe jij?



Een kind heeft hard gewerkt
aan een tekening.
Een ander kind zegt
dat de tekening niet mooi is.
Wat doe jij?



Je hoort twee
andere kinderen onaardig
praten over iemand.
Wat doe jij?



Tijdens gym krijgt een kind
nooit de bal.
Wat doe jij?



Een kind bij jou aan tafel
begrijpt het werkje niet.
Wat doe jij?



Een kind kan zijn tas niet
vinden en wordt verdrietig.
Wat doe jij?



Een kind speelt altijd alleen.
Wat doe jij?



Je hoort dat een kind niet
mee mag spelen.
Wat doe jij?



Een kind zegt dat iemand
moet stoppen met duwen,
maar het andere kind
gaat door.
Wat doe jij?

Kletsen met kaartjes 8-12 jaar

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

1. Gooi en klets

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

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

Spelverloop, gooi je:

1 = Je pakt een kaartje en beantwoordt hem zelf.

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

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

4 = Je slaat een beurt over.

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

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

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

2. Klets en kies

Nodig: stellingkaartjes en situatiekaartjes

Spelverloop:

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

Praat samen na over het spel:

- Hoe vonden jullie het om aan de slag te gaan met de kaartjes?
- Heb je iets over jezelf ontdekt? Heb je iets over anderen bij jou thuis ontdekt?
- Wie wil nog iets vertellen over een kaartje? Heeft iemand een voorbeeld uit 't eigen leven?
- Op welke manieren kun je positief en nieuwsgierig naar elkaar luisteren?
- Ben je anders gaan denken over een veilige groep zijn?
- Kies een kaartje om (samen) over te tekenen.



Deze kletskaartjes zijn ontwikkeld in samenwerking met [Online Gastles](#)

Stellingen 8-12 jaar



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 kinderen 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 8-12 jaar

Kies de situaties die passen bij de belevingswereld van jouw kind.

 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 kinderen 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 kinderen 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?

Over het Kenniscentrum

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

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

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

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

Dankwoord

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

*Ook bedanken wij j u als ouder of verzorger voor de tijd die je hebt genomen
om samen met jouw kind stil te staan bij de Week tegen Pesten.*

We wensen jouw kind een positief nieuw schooljaar en seizoen toe.