

KIJK 'S DOOR EEN ANDERE BRIL
en zie: je klas is een team



Kenniscentrum
**OMGAAN
MET
PESTEN**

Lespakket
jongeren
Week tegen Pesten
2025

Inhoudsopgave

03

Inleiding

04

Randvoorwaarden

05

Reactie op thema

07

De Gouden Weken

10

Werkvormenoverzicht

12

Tips bij samenwerken & het maken van afspraken

15

Nabesprekingsvragen

20

Werkvormen

52

Afsluiting Week tegen Pesten

53

Kenniscentrum Omgaan met Pesten

54

Woord van dank

Bijlagen 55



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 verdraagzaamheid → open staan voor elkaar en tonen van empathie
- 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 oefeningen waar weinig voorbereiding voor nodig is.
- Veel verschillende werkvormen, zodat je kunt kiezen wat aansluit bij jouw groep.
- 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. Ze krijgen inzicht in de brillen die ze kunnen opzetten. Brillen die bijdragen aan verbondenheid staan in dit lespakket centraal. Er is extra aandacht voor empathie en op een positieve manier kijken naar zichzelf en anderen. Na het succes van vorig jaar, nodigen we je opnieuw uit om samen met jouw organisatie, ouders actief te betrekken bij de Week tegen Pesten. Dat komt de verbondenheid ten goede.

Met het aanbieden van dit lespakket draagt het Kenniscentrum Omgaan met Pesten bij aan het creëren van een sociaal veilige groep waarin respect, acceptatie, waardering en begrip voor elkaar de boventoon voeren. Dit is van belang in een gemeenschap, zoals een school, jongerenopvang en een (sport)vereniging, om vanuit verbondenheid samen te kunnen leven.

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

Volg ons opleidingscentrum en landelijk team @Verschilmakersomgaanmetpesten 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 22 t/m 26 september 2025 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.

Ouders & verzorgers

Ouders zijn een belangrijke bondgenoot bij het voorkomen en bespreekbaar maken van pesten in de organisatie. Zeker binnen het thema 'Verbondenheid', kunnen ouders jongeren ondersteunen bij het omgaan met lastige situaties die zij zelf meemaken of van andere jongeren waar zij over vertellen.

Het helpen bij het sterk staan, bewust kiezen voor de bril die je opzet en het 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.

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



Reactie op het thema dit jaar

Dit jaar heeft Stichting School & Veiligheid gekozen voor het thema 'verbondenheid'. Het inzoomen op een specifiek thema, maakt dat het thema van de Week tegen Pesten echt tot leven komt. Als er in een organisatie waar kinderen en jongeren samenkomen geen verbondenheid is, kunnen zich diverse negatieve ontwikkelingen voordoen. Het is belangrijk dat we ons inspannen om dit te voorkomen en tijdig signaleren. Dan kunnen we stappen zetten om het tij ten goede te keren.

Met het thema 'verbondenheid' komt iedere betrokkene bij jongeren in aanraking. 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.

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

Verbondenheid versterkt sociale veiligheid binnen de groep en organisatie waar jongeren elkaar ontmoeten. In de praktijk zien wij als Sta Sterk trainers dat verbondenheid niet stopt bij deuren van een school, het verlaten van het sportveld of het jongerenwerk waar jongeren deel hebben genomen aan een activiteit. Als zij verbonden zijn met elkaar in de groep en met de organisatie remt dat pestgedrag af, ook op andere plaatsen waar ze elkaar tegenkomen. We kunnen jongeren uitnodigen meer verantwoordelijkheid te voelen voor elkaars welzijn. Het vergroten van respect en positieve omgang met elkaar helpen daarbij. Pestgedrag wordt eerder afgekeurd. We zien dat het opkomen voor jezelf gemakkelijker wordt, als je je gesteund voelt. De drempel om (samen) voor een ander op te komen of een melding te doen van pestgedrag wordt lager.

Als volwassenen om de jongeren heen kunnen we dit proces positief beïnvloeden. Jongeren maken allen deel uit van de 'minimaatschappij', bijvoorbeeld als leerlingen van dezelfde school of teamgenoten bij de sportvereniging. Binnen deze 'minimaatschappij' mogen zij oefenen in het omgaan met elkaar.

Samen met jou en alle aanbieders die bijdragen aan de campagne, willen we een positieve invloed uitoefenen op de verbondenheid met elkaar en sociale veiligheid in groepen. We ondersteunen jou daarbij met dit lespakket.

Mirelle Valentijn

Oprichter Kenniscentrum Omgaan met Pesten & Anti-pestridder



Achtergrondinformatie

Onze Sta Sterk trainers in heel Nederland merken in de praktijk dat pesten afneemt op het moment dat jongeren elkaar beter leren kennen en meer begrip krijgen voor elkaars verschillen in zijn, denken, voelen en doen. In dit lespakket staan we stil bij positieve en negatieve brillen die je kunt opzetten als je kijkt naar een ander, de groep, een organisatie. Brillen die bijdragen aan verbondenheid staan in dit lespakket centraal.

Vanuit Kenniscentrum Omgaan met Pesten geloven wij in de kracht van focus op gedrag dat je wel wilt zien. Dat draagt bij aan het voorkomen en terugdringen van pestgedrag. We nodigen jou van harte uit om met deze focus ons lespakket in te zetten.

Wetenschappelijk onderzoek

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat 'schoolverbondenheid' één van de belangrijkste elementen is voor een sociaal veilig schoolklimaat.

Stichting School & Veiligheid zette belangrijke [informatie](#) over het thema 'Schoolverbondenheid' van de Week tegen Pesten voor je op een rij. Lees ook de [vijf tips](#) om pesten te voorkomen.



TIP!
Bestel de [poster](#)

De Gouden Weken

De eerste weken van een nieuwe groep zijn 'goud' waard.

Met 'De Gouden Weken' worden de eerste weken van het schooljaar bedoeld. Deze weken kun je gebruiken om een stevige basis te leggen voor positieve groepsvorming en een fijne sfeer in de groep. De jongeren in een groep leren elkaar beter kennen, net als de professionals en vrijwilligers die met hen werken. Dit proces begint na een zomervakantie altijd opnieuw. Ook de regels en afspraken over het omgaan met elkaar verdienen opnieuw aandacht.

De begeleider van de groep speelt in deze fase een belangrijke rol. Hoe maak je nu samen een goede start en zorg je dat je daar lang plezier van hebt? Dat doe je door bewust in te spelen op de fases van groepsvorming die je kunt beïnvloeden én altijd kunt herstellen.

Je kunt het groepsproces sturen door:

- Je bewust te zijn van de fases in groepsvorming en de mate van sturing die nodig is.
- Je bewust te zijn van jouw rol en voorbeeldgedrag als begeleider van de groep.
- De groep op een positieve manier te benaderen en je te focussen op wat er goed gaat.
- Te investeren in de relatie, door de jongeren te observeren en aandacht voor ieder individu te hebben.
- Steeds in te spelen op wat je ziet en daarop te reflecteren. Dit doe je zelf en kan ook samen met betrokken individuen en de groep.
- Ruimte geven om 'fouten te maken' en hier met elkaar van te leren. Zo kan de groep een oefenplaats zijn.
- Alert te zijn op gedrag waarmee jongeren over de grenzen van een ander gaan. Maak dit bespreekbaar en ondersteun bij het oplossen.
- De groep te begeleiden en extra sturing te geven bij veranderingen in de groepssamenstelling, bijvoorbeeld door het instromen of uitstromen van jongeren.

In een goed werkende groep en een positief groepsklimaat met een fijne en veilige sfeer, heb je minder kans op pestgedrag.



Speel in op de fases van groepsvorming

De fases van groepsvorming volgens Tuckman zijn:

1. Forming
2. Storming
3. Norming
4. Performing
5. Adjourning



Forming

Deze fase is de verkenningsfase. Elkaar leren kennen en samen ervaringen opdoen is belangrijk. Hiervoor is een stevige basis van vertrouwen en emotionele veiligheid belangrijk. De begeleider van de groep speelt een grote rol in het bieden van die veiligheid.

TIP: Draai de normingfase en de stormingfase om.

Stel eerst bewust met de groep de normen vast door bijvoorbeeld samen groepsafspraken te maken. Dit geldt ook voor afspraken over grappen maken in de klas, elkaar uitlachen, en hoe je hiermee om wilt gaan. Hierdoor zal de stormingfase milder verlopen en zal er minder kans op probleemgedrag en pestgedrag, zoals buitensluiten, zijn.

Storming

In de stormingfase zijn de jongeren vertrouwd met elkaar en weten zij wat ze van elkaar kunnen verwachten. Ze laten zichzelf steeds meer zien en horen, en zoeken hun eigen plek binnen de groep. Er zijn botsingen, conflicten en ruzietjes die bij deze fase horen. De hiërarchie wordt in deze fase bepaald en subgroepjes worden gevormd. Als begeleider laat je zien dat conflicten er mogen zijn en hoe deze op een goede manier opgelost kunnen worden.

Norming

In deze fase worden de gemeenschappelijke normen en ongeschreven regels voor het omgaan met elkaar bepaald. Zonder krachtig leiderschap, zullen de normen bewust en onbewust bepaald worden door de leiders van de groep die in de storming fase boven kwamen drijven. Daarom is het goed om al eerder met deze fase te beginnen.

Performing

Bij een positieve en veilige groep zijn de jongeren in deze fase productief. Ze kennen elkaar, weten wat ze aan elkaar hebben en waarderen elkaar. Conflicten worden op een positieve en goede manier opgelost, met of zonder hulp van een professional of vrijwilliger. Dit zorgt voor een veilige leeromgeving en goede samenwerking in de groep.

Adjourning

In deze fase gaat het om afscheid nemen. De groep gaat uit elkaar omdat het schooljaar of het seizoen voorbij is. Blick in deze periode terug. Wat ging goed en waardoor? Wat kan een volgende keer beter of anders? Bij veranderingen in de groep en na een lange vakantie van twee weken worden de fases vaak weer opnieuw doorlopen.

Tot slot

Zoals gezegd hebben professionals en vrijwilligers die de groep begeleiden een belangrijke rol in het groepsproces. Wanneer zij zich hiervan bewust zijn en dit proces goed begeleiden, zijn er veel positieve resultaten te bereiken. Investeer in jouw groep, zodat de jongeren zich meer verbonden voelen met jou, elkaar, de groep en organisatie.



Werkvormenoverzicht

TIP

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

Categorie: Muzikaal onderwijsleergesprek

Doelgroep en werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
12-13.jaar (brugklas) Je staat er niet alleen voor	Empathie vergroten Inzicht in gevolgen van pesten Verschil tussen verbondenheid en losse groep	Brief van Yara Audioapparatuur Videoclip (verschijnt medio zomer 2025) Songtekst (bijlage) Eventueel simpele ritme instrumenten	60 min.	Met elkaar in gesprek over de brief en single 'Je staat er niet alleen voor' van Yara Tetro en samen zingen en bewegen

Categorie: samen inleven

Doelgroep en werkvorm	Doel	Benodigdheden	Tijdsduur	Werkwijze
12-18.jaar Welke bril zet jij op?	Leren op een positieve en nieuwsgierige manier naar elkaar kijken Gedrag begrijpen en onderling verbinden binnen de groep	Karton, scharen, stiften, kleurpotloden Eventueel spelmateriaal indien aanwezig in de organisatie	45 minuten	Samen in gesprek over de verschillende brillen die je op kunt zetten. In groepsverband een bril ontwerpen en presenteren
12-18.jaar Brillen van begrip	Leren verplaatsen in een ander Leren begrijpen dat iedereen anders is en erbij hoort	Werkblad Bril van begrip Kaartjes met levenssituaties Mandje of brabbelzakje Eventueel spelmateriaal dat aanwezig is in de organisatie met emotiekaartjes en positieve helpende gedachten	45 minuten	Door middel van gesprek en reflectievragen inleven en kijken door de bril van een ander.

Categorie: Drama

Doelgroep en werkvorm	Doel	Benodigd heden	Tijdsduur	Werkwijze
<u>12-14 jaar</u> <u>Verbonden</u>	Leren bijdragen aan anderen een welkom gevoel geven Ervaren hoe je samen kunt zorgen dat iedereen een plek heeft in de groep	Strookjes papier Muziek die past bij de doelgroep Audioapparatuur	60 minuten	Bewegingsoefening en nabespreking gericht op inleven en oplossen
<u>12-18 jaar</u> <u>Samen een team</u> <u>offline</u> <u>en online</u>	Leren zeggen waar je last van hebt en reageren als iemand anders last van jou heeft	<u>Situatiekaarten</u> Stoelen Ruimte voor rollenspel Eventueel digibord of flapover	30-45 minuten	Door middel van rollenspel in gesprek en oplossingen ervaren met nabespreking gericht op reflectie
<u>12-18 jaar</u> <u>Iedereen hoort erbij</u>	Empathie vergroten Impact ervaren buitensluiten en voorkomen	Stickers in cirkel vorm of papierstrookjes met verschillende kleuren en evt. knijpers	45 - 60 minuten	Ervaringsoefening en nabespreking gericht op reflectie evt. ondersteund met video's

Categorie: kennismaken

Doelgroep en werkvorm	Doel	Benodigd heden	Tijdsduur	Werkwijze
<u>12-15 jaar</u> <u>Ken je teamlid</u>	Elkaar als team beter leren kennen en begrijpen Op een positieve manier omgaan met elkaar	<u>Werkblad 'Ken je teamlid'</u> Eventueel mapje voor het teamboekje	30-60 minuten	Invullen van werkbladen en op creatieve manier presenteren van jezelf

Tips bij samenwerken & het maken van afspraken

Het is belangrijk dat de jongeren leren samenwerken en de voordelen ervan zien. Iedere jongere en volwassene in de groep heeft hierbij een aandeel. De ene is bijvoorbeeld sterk in overleggen, de ander weer in luisteren, beide kanten zijn nodig voor een goede samenwerking. Door in te zetten op ieders sterke en ontwikkelpunten leren de jongeren elkaar nog beter kennen en wordt de groep een veilige groep. Een groep waarin iedereen mag zijn wie hij of zij is. Als er minder irritatie of onbegrip ontstaat voor elkaars verschillen, neem je een voedingsbodemp weg voor pestgedrag.

Samenwerken in een groep wordt vaak gezien als iets vanzelfsprekends. Voor jongeren kan samenwerken lastig zijn. Dit is een competentie die aangeleerd moet worden. In veel groepen wordt gebruikgemaakt van methodes om de jongeren hierin te ondersteunen.

Maak van tevoren afspraken met de jongeren over de manier waarop ze met elkaar samenwerken in de groepjes. Zorg dat deze zichtbaar zijn in de ruimte op een bord of op een flap.

- Als de groep al groepsafspraken heeft, kun je deze eerst met elkaar bekijken. Vraag de jongeren welke van deze afspraken extra belangrijk zijn. Check daarna of er nog extra afspraken nodig zijn om met elkaar rollenspellen te spelen over geklets.
- Zijn er nog geen afspraken in de groep gericht op samenwerking? Maak dan gebruik van deze vragen om het gesprek op gang te brengen:
 - Bespreek met de jongeren welke afspraken fijn zijn om met elkaar te maken bij het werken met deze thema's van de Week tegen Pesten. Wat is nodig om te zorgen dat iedereen zich veilig en goed voelt?
 - Wanneer kun jij fijn samenwerken met anderen? Wat doen of zeggen ze dan? Wat doe of zeg jij zelf?
 - Wat vind je belangrijk dat de anderen doen of zeggen?
 - Wat wil je graag dat de anderen doen of zeggen?
 - Wat vind je vervelend als je samenwerkt met anderen? Hoe kunnen jullie dat voorkomen?
 - Hoe wil je zelf met anderen omgaan?
 - Hoe kunnen we elkaar helpen?
 - Wanneer voel je je veilig in jouw groepje? Waar merk je dat aan?

Probeer via het gesprek de afspraken uit de jongeren zelf te laten komen en check of zij zich hier allen in kunnen vinden en deze kunnen uitvoeren. Door te spreken over afspraken in plaats van regels wordt een groter beroep op de intrinsieke motivatie gedaan voor het nakomen van de afspraken.

Gebruik de antwoorden om concrete samenwerkings- en eventueel groepsafspraken te maken. Formuleer afspraken altijd positief: dus wat wil je wel en omschrijf concreet gedrag.

Maak de afspraken visueel zichtbaar in de ruimte (poster, digibord). 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.

Deze (samenwerkings)afspraken kun je vaker terug laten komen

Het is daarnaast mooi om de jongeren onderstaande tips voor het samenwerken mee te geven:

- Het begint met luisteren naar elkaar!
- Ook jouw mening is belangrijk. Denk niet “mijn mening is stom”. Als je dat denkt, bepalen anderen steeds wat er gebeurt.
- Als iemand niet zo goed zijn mening durft te geven, help diegene dan een handje door te zeggen: ‘Ik wil ook graag horen wat jij vindt.’
- Door te praten en te discussiëren, kun je van elkaars mening leren en probeer dan samen een manier te vinden waarmee iedereen het (een beetje) eens is.
- Speel niet de baas, maar doe ook geen dingen waar je niet achter staat.
- Verdeel het werk eerlijk, zodat iedereen ongeveer evenveel te doen heeft.
- Hou contact met elkaar en wees duidelijk over wat jij doet.

Actief begeleiden bij het leren samenwerken in de groep werkt. Op deze manier kun je problemen voor zijn, of op tijd oplossen. Hierbij zijn de volgende punten belangrijk:

- Kijk bij de werkvorm goed hoe ver de jongeren in de opdracht zijn. Volgen ze de opdracht of slaan ze stappen over?
- Observeer of iedereen mee mag doen in het werken in groepen. Wordt echt samen overlegd? Bespreek dit met het groepje als je twijfelt of ziet dat het niet zo is. Probeer hierbij iedereen te stimuleren om mee te doen.
- Worden de keuzes gezamenlijk gemaakt, waarbij er naar iedereen geluisterd wordt? Geef dit aan het groepje terug als het niet zo is en probeer door middel van vragen stellen aan de jongeren hun gedrag bij te laten stellen.
- Als de sfeer onverhoopt niet serieus of lacherig blijft/wordt, dan is het wijs om te melden dat het op deze manier niet zinvol is. Bespreek wat nodig is om de houding te verbeteren en ondersteun hierbij.

Bij alle punten die je observeert, geef je dit aan de jongeren terug zonder oordeel en laat je de jongeren zelf nadenken over een mogelijke oplossing. Hierdoor leren de jongeren en kunnen ze deze leerwinst de volgende keer weer toepassen.



Nabesprekingsvragen

Iedere werkvorm in dit lespakket biedt de mogelijkheid om in de nabespreking in gesprek te gaan over eigen ervaringen van de jongeren en hun ervaringen in het omgaan met elkaar als groep. Dit is enorm waardevol. Juist in deze gesprekken leg je de verbinding tussen de werkvorm en de daadwerkelijke situatie waar jongeren zich in bevinden. Deze verbinding draagt bij aan het onderzoeken van andere manieren van denken, voelen en doen. Daar vanuit ontstaat een basis om te werken aan het gewenste gedrag in het omgaan met elkaar op individueel niveau en groepsniveau.

Tijdens de werkvormen kunnen voorbeelden naar voren komen van gedrag dat over grenzen gaat en vormen van pestgedrag. Dit kan jongeren op ideeën brengen om dit gedrag te vertonen in contact met leeftijdsgenoten. Je kunt dit voorkomen door een zorgvuldige nabespreking en een follow-up op de afspraken die voor de eigen groep worden gemaakt.

Stel vragen in de groep over welke gedachten jongeren hebben, welke gevoelens daar voor hen bij horen en welk gedrag helpt of niet helpt bij het versterken van verbondenheid. Sta ook stil bij hoe anderen op dat gedrag reageren. Voordat je het gesprek afrondt is het belangrijk om aandacht te besteden aan oplossingen en het gewenste gedrag.

Wij geven je heel graag handvatten en gerichte nabesprekingsvragen voor een 'goed gesprek'.

Tips!

- Vertaal de werkvorm naar jouw groep en naar individuele jongeren. Op welke manier sluit het accent dat we in deze werkvorm leggen aan op het gedrag van de jongeren in jouw groep? Voor welke jongeren kan dit mogelijk emotioneel meer beladen zijn en hoe kun je daar op inspelen of steun bij geven?
- Houd de randvoorwaarde van veiligheid in het oog. Sta stil bij jouw groep: wat is nodig, zodat zij zich open kunnen stellen en ervaringen delen met elkaar?
- Sta stil bij het maken van afspraken over het omgaan met elkaar voordat je in gesprek gaat over eigen ervaringen en de ervaringen als groep (bijvoorbeeld: dat wat je te weten komt over elkaar blijft binnen de groep) en hou er rekening mee dat het gesprek emotioneel kan zijn voor één of meer jongeren.
- Stel jezelf open op als begeleider van de groep in dit gesprek, dat creëert een open gesprek.

- Je mag je eigen kwetsbaarheid (ook) laten zien door te vertellen wat deze werkvorm en dit thema met jou doet. Je kunt een eigen ervaring delen.
- Iedere jongeren denkt, voelt en doet op een unieke manier, geef daar ruimte voor en stimuleer tegelijkertijd ontwikkeling.
- Bewaak de balans in het gesprek tussen ruimte voor de beleving en de inhoud. Vergeet niet om ook praktische tips, handvatten, theorie te delen om jongeren te helpen situaties waarbij verbondenheid ontbreekt te begrijpen en hierin sterk te staan.

‘Zoom in’ op kansen voor groei en ontwikkeling

- In gesprek gaan over denken, voelen en doen van jezelf en anderen
- Je leren verplaatsen in gevoelens van een ander
- Bewustwording van eigen grenzen en grenzen van anderen
- Ontdekken welk gedrag bijdraagt aan verbondenheid
- Herkennen van gedrag dat uitsluiten of buitensluiten versterkt: beginnen met buitensluiten, kijken naar buitensluiten, meedoen aan buitensluiten, met opmerkingen over grenzen gaan of deze maken online
- Inzicht in gedrag dat verbondenheid versterkt: vragen hoe het met iemand gaat, missers goed maken, melden, steun geven, opkomen voor jezelf of een ander als sterk duo
- Motiveren om voor een ander op te komen
- De drempel om hulp te vragen verlagen

In gesprek na de werkvorm aan de hand van de juiste nabesprekingsvragen

We geven verschillende voorbeelden van vragen om te stellen. Op deze manier helpen we je op weg met het gesprek naar aanleiding van de werkvorm.

TIP!

Kies na het doornemen van de werkvorm in je voorbereiding welke vragen jij wilt gebruiken in het gesprek met jouw groep. Markeer deze vragen.

Vragen gericht op eigen ervaringen

Een gesprek gericht op eigen ervaringen is waardevol. Geef daar ruimte voor. Ga niet te veel mee in negatieve beleving. Laat zien dat je deelnemers ziet, hoort en begrijpt. Geef gevoelens terug en erken deze. Bewaak het positief keren van ervaringen. Richt je op wat zij gaan leren en waar je dit schooljaar met elkaar aan wil werken, zodat dit kan gaan veranderen.

Als de sfeer onverhoopt niet serieus of lacherig blijft/wordt, dan is het wijs om te melden dat het op deze manier niet zinvol is. Bespreek wat nodig is om de houding te verbeteren. Als dat niet werkt, is het beter om het gesprek zorgvuldig af te ronden en na afloop te onderzoeken wat nodig is om het gesprek een volgende keer meer kans van slagen te geven.

Voorbeelden van vragen gericht op de eigen rol en ervaringen van jongeren:

1. Heb je zelf weleens meegemaakt dat er iemand niet welkom was? Wanneer was dat?
Wat werd er gezegd of gedaan? Nam verbondenheid toe of af?
2. Wat kunnen redenen zijn dat iemand iets naars zegt over een ander? Welke gevoelens spelen daarbij een rol? (bijvoorbeeld jaloers, boos, verdrietig, bang of bezorgd).
3. De keuze om niet mee te doen aan pestgedrag kan moeilijk zijn. Waar komt dat door? (Bijvoorbeeld de angst dat anderen jou ook gaan pesten, dat ze je niet meer aardig vinden, dat je er niet meer bij hoort, dat ze boos op je worden).
4. Heb je jongeren het gevoel gegeven dat ze erbij horen en welkom zijn? Was dat toen jullie elkaar zagen of online? Wat dacht je toen? Hoe voelde je je op dat moment? Hoe voelde je je achteraf? Wat deed of zei je precies? Zou je de dat een volgende keer hetzelfde of anders doen? Heb je het goed gemaakt? Hoe? Zo niet, wil je dat alsnog doen?
5. Heb je meegedaan aan het buitensluiten van iemand? Was dat toen jullie elkaar zagen of online? Wat dacht je toen? Hoe voelde je je in het moment? Was jouw gevoel van buiten te zien? Zo ja, hoe konden anderen dat aan jou zien of horen? Of zat jouw gevoel meer van binnen? Hoe voelde je je achteraf? Wat deed of zei je precies? Wat zou je de volgende keer anders doen of zeggen? Is buitensluiten te voorkomen? Wat denk jij?
6. Als er over iemand er niet bij hoort, heeft deze persoon er vaak last van. Welke gedachten kan iemand krijgen? Welke gevoelens kan iemand krijgen? Kan deze persoon ook last krijgen van zijn lichaam? Verandert het gedrag van deze persoon? Wat doet en zegt deze persoon dan? Op welke manier?

- Heb jij zelf weleens meegemaakt dat je er niet bij hoorde? Hoe was dat voor je? Veranderde er iets in jouw denken, voelen en doen? Wat dacht jij toen? Waren dit positieve of negatieve gedachten? Was jouw gevoel van buiten te zien? Zo ja, hoe kunnen anderen dat aan jou zien of horen? Of zat jouw gevoel meer van binnen? Heb je het kunnen oplossen? Als dat niet is gelukt, hoe zou je dat een volgende keer proberen op te lossen? Hoe zouden anderen jou daarbij kunnen helpen?
- Heb je weleens gezien dat anderen iemand buitensloten en niet ingegrepen? Kun je uitleggen hoe het kwam dat je ervoor gekozen hebt om niet in te grijpen? Wat dacht je? Wat voelde je? Wat deed of zei je precies? Wat zou je de volgende keer anders doen?
- Heb je weleens gezien dat anderen iemand buitensloten en wel ingegrepen? Kun je uitleggen hoe het kwam dat je ervoor gekozen hebt om wel in te grijpen? Wat dacht je? Wat voelde je? Wat deed of zei je precies? Zou je het de volgende keer op dezelfde manier doen of anders? Hoe komt dat? Welke tip heb je voor anderen om in te grijpen?
- Kan de groep er ook last van krijgen als er geen verbondenheid is? Wat merk je dan aan de manier waarop jongeren met elkaar omgaan in de groep?
- Hoe kun je iemand helpen en steun geven als deze wordt gepest? Hoe kun je laten zien en horen dat je meeleeft? Wat kun je doen en of zeggen zodat de persoon begrijpt dat jij het niet oké vindt? Welke aardige zin is dan fijn om te horen?
- Wat kan het voor iemand betekenen als er hulp en steun is? Welke gedachte geeft dat? Welk gevoel ontstaat daardoor? Kan het gedrag van iemand veranderen als er hulp en steun komt? Hoe kun je ervoor zorgen dat het pesten stopt? Wat kun jij daar zelf aan doen? Bij wie kun je om hulp vragen als je hoort dat er gepest wordt en wilt dat dit stopt? Hoe zou het zijn om dat samen met iemand anders te doen? Wat kun je samen met anderen doen of zeggen om de persoon waar het over gaat te helpen? Wat kunnen anderen doen? Hoe kun je dat aan hen laten weten?



Toepassen van de opbrengst van het gesprek in de groep

Vertaal de opbrengst van het gesprek naar de situatie en omgeving waarin de jongeren samen komen als groep. Bijvoorbeeld de klas op school, binnen de jongerenopvang, de (sport)vereniging of het jeugdwerk.

- Vraag welke nieuwe inzichten de jongeren hebben opgedaan.
- Wat kunnen we van ons gesprek leren?
- Wat merken jullie in onze eigen groep?
- Hoe kunnen we in onze groep op een positieve manier met elkaar praten, zonder over de grenzen van de ander te gaan of deze een naar gevoel te geven?
- Hoe zorg je ervoor dat je zelf goed nadenkt over wat je zelf zegt of doet en hoe dat voor een ander is?
- Wat kun je doen of zeggen als je hoort dat er op een niet leuke manier met iemand wordt omgegaan?
- Wat kunnen wij als groep doen om pestgedrag te verminderen?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat je zelf niet meedoet aan pestgedrag?
- Wat is een goede aanpak als je een probleem hebt met iemand, om dit op te lossen?
- Wat kunnen wij als groep doen om positief met elkaar omgaan te stimuleren? Welk gedrag past daarbij? Wat doen of zeggen we dan? Wat doen we dan niet?
- Wat kunnen wij als groep doen om te zorgen dat we ons meer verbonden voelen met elkaar en anderen het gevoel geven dat ze welkom zijn en zichzelf mogen zijn?
- Vaak gaat buitensluiten ook over iets dat we niet kennen of goed begrijpen. Wat kunnen we vragen, doen of zeggen om elkaar beter te begrijpen en goed om te gaan met onze verschillen?
- Kunnen wij een afspraak maken met elkaar die ons helpt om positief met elkaar om te gaan?
- Waar kunnen wij mee oefenen als we omgaan met elkaar op een positieve manier? Hoe kan ik jullie daarbij helpen? Zijn er nog meer mensen die jou of ons allemaal daar bij kunnen helpen? Op welke manier?



Werkvormen



Deze werkvorm is ontwikkelend in samenwerking met Yara Tetro

Je staat er niet alleen voor

Doelgroep:

12-13 jaar (brugklas)

Doel:

- Jongeren verplaatsen zich in een slachtoffer van pesten en vergroten empathie.
- Jongeren krijgen inzicht in de gevolgen van pestgedrag, waaronder buitensluiten, waardoor de groepsverbondenheid verstoort raakt.
- Jongeren ontdekken het verschil tussen een verbonden groep als team en een losse groep zonder verbinding.
- Jongeren leren bewegingen die betekenen dat je er voor anderen bent.

Nodig:

- Brief van Yara aan de groep over haar ervaringen met pesten
- Audioapparatuur om de single "Je staat er niet alleen voor" af te spelen.
- Videoclip 'Je staat er niet alleen voor' (verschijnt in zomer 2025)
- Songtekst om digitaal te tonen of uit te delen op papier

Duur:

60 minuten



Categorie:
Muzikaal
onderwijsleergesprek

Vorbereiding

- Lees de brief van Yara door en oefen, als je dat prettig vindt, met de manier waarop je deze wilt voorlezen om daar gevoel in te leggen en op de juiste momenten stiltes te laten vallen.
- Luister het liedje voordat je het aan de groep laat horen.
- Kopieer de songtekst als je deze op papier wilt uitdelen.

Werkwijze

Leg uit aan de groep dat je een brief wilt voorlezen die Yara Tetro aan de jongeren heeft geschreven. Zij had op de basisschool geen makkelijke tijd. Zij is net gestart in de brugklas. Lees de brief voor.

- Stel jezelf kwetsbaar op. Deel met de jongeren wat jou raakt in Yara's brief en hoe dit komt. Richt je niet alleen op de inhoudelijke informatie. Maak bij het praten over pesten in de groep heel bewust echt contact en besteed aandacht aan de intermenselijke kant. Zie jezelf hierin als instrument. Deel kort een ervaring over je eigen rol als kind of jongere, je gedachten en je gevoelens. Zo kom je letterlijk een beetje dichterbij. Dat heeft een positieve invloed op het creëren van een veilige en vertrouwde sfeer, waarin jongeren zich, na jouw voorbeeldgedrag, ook durven te laten zien en horen.
- Vertel dat Yara thuis op haar kamer teksten is gaan schrijven. Dat hielp haar in de tijd dat ze werd gepest op school. Op een dag vond haar vader de teksten. Hij heeft het conservatorium gedaan, dat is een school voor muziek. Samen hebben ze er muziek bij gekozen en een single gemaakt. Laat het liedje horen en nodig de jongeren uit om te luisteren en te ontdekken wat Yara heeft meegemaakt en hoe dat voor haar was.

Je kunt er ook voor kiezen om de videoclip van Yara en haar single te tonen.

(Verschijnt medio zomer 2025)

- Vraag de jongeren in groepjes van twee of drie kort met elkaar te praten over het liedje. Geef de groepjes een aantal vragen om over te praten met elkaar. Bijvoorbeeld:
Wat gebeurde er met Yara? Hoe gingen anderen met haar om in de groep? Wat dacht en voelde zij daardoor? Wat vinden jullie ervan dat ze hulp heeft gevraagd? Hoe vinden jullie dat er met haar vraag om hulp is omgegaan? Hoe vinden jullie het voor de anderen in Yara haar gezin dat het zo pesten zo lang heeft geduurd? Wat vinden jullie van de nieuwe start die Yara heeft gemaakt? Kunnen jullie je voorstellen dat ze op de nieuwe school eerst niet liet zien wie ze echt was en zelf ook onhandiger gedrag toonde?
- Laat ieder groepje kort aan het woord. Wat hebben zij 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.
- Sta stil bij de belangrijke boodschappen en positieve gedachten waar Yara over zingt o.a.:

1. Je staat er niet alleen voor

2. Er is iemand bij je

3. Je wordt vastgehouden of krijgt een knuffel

4. Je krijgt hulp

5. Je mag anders zijn

6. Je mag jezelf zijn

7. Je bent mooier dan je zelf denkt

- Vraag wat de boodschappen uit Yara's liedje betekenen en hoe ze kinderen en jongeren kunnen helpen. Welke boodschappen hebben de jongeren voor Yara? Welke boodschappen hebben de jongeren in de groep voor elkaar? Kunnen zij er nog meer verzinnen? Nodig de jongeren spelenderwijs uit om iets te bedenken en te delen (bijvoorbeeld met een bal die je doorspeelt).
- Ga dan in op 'je groep als team'. Yara stond er alleen voor. Niemand kwam voor haar op. Vraag de jongeren zoveel mogelijk verschillen te bedenken tussen een groep als team die verbonden is met elkaar en een losse groep zonder of met weinig verbinding.

Yara ervaaarde haar groep niet als een team. Er was geen verbinding. Iedereen zat op een eigen eilandje. In deze losse groep was het iedereen voor zich: er was geen samenwerking of betrokkenheid, kinderen werden buitengesloten en gepest, er was weinig plezier samen, minder aandacht voor elkaar en weinig vertrouwen in elkaar. Dit voelde voor Yara en andere kinderen onveilig en ongemakkelijk. Dat maakte haar groep minder leuk en veilig voor iedereen.

Als je groep wel een team is, dan werk je samen, help je elkaar, mogen jongeren in de groep zichzelf zijn en ben je samen sterker en kun je meer dan alleen. De groep is dan verbonden met elkaar en iedereen hoort erbij. Jongeren luisteren naar elkaar, helpen elkaar en zorgen dat niemand zich alleen voelt. Een team maakt van de groep een fijne en veilige plek voor iedereen.

- Deel met de groep hoe het nu met Yara gaat en lees haar tweede deel van de brief voor.
- **Wil je met jouw groep post sturen aan Yara?**
Bedenk met de groep een originele en creatieve vorm voor de post.
Wij zorgen dat dit bij Yara komt. Stuur het naar ons postadres.

Kenniscentrum Omgaan met Pesten
T.a.v. Yara Tetro
Pastoor kannelaan 43
3648 XX Wilnis



- Samen zingen 'Je staat er niet alleen voor'
Deel de tekst uit op papier of laat dit zien op het digibord.
Verdeel het lied in stukjes (bijvoorbeeld per couplet of refrein).
Herhaal telkens de tekst (voorzingen / luisteren via de link / nazingen met de groep).

- Overweeg of je bewegingen wilt toevoegen. Geef daar zelf suggesties voor of laat de groep in kleine groepjes een bewegingen bedenken bij het refrein. We geven enkele suggesties.

Hand op je hart + reik uit naar een ander bij de 2e zin: Ik ben bij je ...

Stap 1: Leg één hand op je hart bij “ik”

Stap 2: Strek je andere hand zachtjes uit naar iemand anders bij “ben bij je”

Deze beweging zegt: “Ik voel met je mee én ik ben er voor jou”

Open armen voor een ander bij de 3e zin: Ik help je en ik hou je vast

Houd je armen eerst rustig langs je zij

Maak een kleine, warme open beweging naar voren, alsof je iemand uitnodigt of omarmt

Deze beweging zegt: “Je hoort bij ons”

Hand op schouder van een ander (in tweetallen of kring) bij de 4e zin: Vergeet niet ...

Terwijl je zingt “ik ben bij je”, leg je zachtjes een hand op de schouder van degene naast je

Deze beweging zegt: “Wij zijn verbonden als groep”

- Herhaal het in stukjes zingen totdat iedereen de melodie en bewegingen een beetje voelt en de tekst kent.
- Zing dan het hele lied gezamenlijk en herhaal de bewegingen. Deel eventueel muziekinstrumenten uit. Speel met de zangers: laat groepjes kinderen één zinnetje ‘leiden’ of zingen met versterkte stem. Zorg voor een ontspannen en veilige sfeer. Samen zingen en meedoen is belangrijker dan perfect zingen.
- Werk eventueel toe naar een korte presentatie voor een andere groep/ouders of het zingen van het lied met alle groepen die deel uitmaken van de organisatie.

Nabespreking

- Vraag: Hoe voelde het om dit lied samen te zingen?
- Wat betekent “je staat er niet alleen voor” in onze groep? Wat kunnen wij doen of zeggen om dat te laten zien, horen en voelen aan elkaar? Hoe kunnen er elkaar daarbij helpen? Willen we daar ook een afspraak over maken met elkaar?

Tip!

Wil je muziek laten terugkomen om te investeren in verbondenheid in de groep? Laat jongeren eventueel in groepjes een nummer kiezen dat om de komende periode herinnert aan het thema van deze Week tegen Pesten.

Werkvormen



Deze werkvorm is in samenwerking met [Briljant uitgeverij](#) ontwikkeld met dank aan Daphne Hoogendoorn en Manon Ende.

**Categorie:
Samen inleven**

Welke bril zet jij op?

Doelgroep: 12-18 jaar

Doel:

- Jongeren leren op een positieve en nieuwsgierige manier naar elkaar te kijken, elkaars gedrag te begrijpen en de onderlinge verbinding binnen de groep te versterken.

Nodig:

- Stevig karton, scharen, stiften, kleurpotloden
- Eventueel: sociaal emotionele spelmaterialen, indien aanwezig in de organisatie. Bijvoorbeeld van Briljant Uitgeverij, zoals EigenWijsjes, Binnenstebuiten- behoeftekaarten, Lekker in je vel, Complimentenspel of het Spiegel jezelf-spel.

Duur:

45 minuten

Werkwijze

- Start een gesprek met de groep over de groep als team. Er zijn verschillende soorten brillen die je kunt dragen die passen bij een team. De brillen staan voor het goed zorgen voor elkaar als teamleden. Door deze brillen kun je op een verbonden en een fijne manier kijken naar jezelf en anderen in de groep. Geef bij iedere bril een korte uitleg en stel per bril enkele vragen aan de groep, om de betekenis van elke bril nog duidelijker te maken.

De 5 brillen:

1. De Complimenten-bril

De complimenten-bril is een (denkbeeldige) bril die je opzet om bijvoorbeeld extra goed te kijken naar wat er goed gaat, wat iemand goed kan, of waar je blij van wordt bij jezelf. Je kijkt met aandacht naar het goede in anderen. Met deze bril oefen je met het geven van waarderende complimenten.

Vragen die je kunt stellen:

- Wat doet iemand in de klas dat bijdraagt aan een positieve sfeer?
- Wanneer voelde jij je gewaardeerd door wat iemand tegen je zei?

Bespreek de antwoorden in kleine groepjes of met de hele groep.

2. De Positieve-bril

De positieve-bril is een (denkbeeldige) bril die je opzet om te kijken naar wat wel lukt en wat goed gaat. Met deze bril denk je positieve gedachten, waardoor je meer zelfvertrouwen krijgt. Je kijkt met een helpende en vrolijke blik naar jezelf, naar anderen en naar een gebeurtenis, zelfs als iets moeilijk is. Je kijkt eerst naar wat goed ging, vóóordat je zegt wat beter kan. Je geeft niet op bij een tegenslag en probeert het gewoon weer opnieuw.

Vragen die je kunt stellen:

- Waar ben je trots op?
- Wanneer heb jij jezelf verrast?

Bespreek de antwoorden in kleine groepjes of met de hele groep.

3. De Gevoelens-bril

De gevoelens-bril is een (denkbeeldige) bril die je opzet om goed te kijken naar gevoelens van jezelf én van anderen. Met deze bril kijk je met aandacht en probeert te begrijpen: Hoe voelt iemand zich? Hoe voel ik mezelf? Wat voel ik vanbinnen? Wat voelt een ander vanbinnen? Je kijkt dan met inlevingsvermogen naar anderen en luistert met aandacht als iemand iets vertelt. Je kunt woorden geven aan deze gevoelens en je kunt rekening houden met de gevoelens van de ander.

Vragen die je kunt stellen:

- Hoe voel ik mij vandaag?
- Zie ik hoe een ander zich voelt?

Bespreek de antwoorden in kleine groepjes of met de hele groep.

4. De Kwaliteiten-bril

De kwaliteiten-bril is een (denkbeeldige) bril die je opzet om de kwaliteiten van jezelf en anderen te herkennen. Met deze bril ontdek je de talenten, sterke kanten en mooie eigenschappen van je zelf en van anderen en benoemt deze. Daarmee help je jezelf en anderen om deze kwaliteiten ook te zien. Je werkt beter samen, omdat je weet wie waar goed in is en je begrijpt dat je elkaars kwaliteiten nodig hebt.

Vragen die je kunt stellen:

- Wat maakt jou uniek?
- Welke eigenschappen van jou helpen het team?
- Wat waardeer jij in een ander?

Bespreek de antwoorden in kleine groepjes of met de hele groep.

5. De Behoeften-bril

De behoefte-bril is een (denkbeeldige) bril die je opzet om te kijken naar wat iemand nodig heeft, jijzelf of een ander. Deze bril helpt je om te snappen: Wat heb ik nodig? En wat heb jij nodig? Waarom doet iemand zo? Wat heeft hij of zij misschien nodig om zich beter te voelen? Je luistert met aandacht. Je probeert te begrijpen waarom iemand iets zegt of doet en je denkt niet meteen negatief over het gedrag. Je vraagt je af: Wat zit erachter? Hoe komt het dat ik of de ander zo doet of dingen zegt? Je zorgt beter voor jezelf, omdat je naar je eigen gevoel en behoefte luistert.

Vragen die je kunt stellen:

- Hoe komt het dat iemand iets doet of zegt op een bepaalde manier?
- Wat zou hij/zij nodig hebben op dat moment?
- Wat heb ik zelf nodig vandaag?

Bespreek de antwoorden in kleine groepjes of met de hele groep.

Let op! Er zijn ook brillen die verbondenheid in de groep verstoren.

Vraag de jongeren aan welke brillen zij denken. Hoe komt het dat deze brillen negatieve invloed hebben op de groep? We geven enkele suggesties*:

De Pestbril:

Kijken met ogen die anderen buitensluiten, klein maken of pijn doen met woorden of je lijf.

De Klierbril:

Gedrag dat stoort, of 'stoer doenerig' is ten koste van een ander.

De Grenzeloze Bril:

Gedrag waarbij kinderen de grenzen van anderen niet (h)erkennen of overschrijden.

De Stoere bril:

Voor als je stoer voordoet, maar eigenlijk gevoelens verstopt of je afsluit.

De Geen Gevoel bril:

Een bril die je opzet als je kijkt zonder gevoel, zonder te zien wat een ander nodig heeft.

De Alleen-ik-bril:

Je ziet alleen je eigen plezier of gevoel en niet dat van anderen en vind dat ook niet belangrijk.

Werken met de vijf brillen die bijdragen aan verbondenheid

- Geef de jongeren de opdracht om in groepjes de vijf groepsbrillen voor de groep die bijdragen aan verbondenheid te ontwerpen. Ieder groepje krijgt een bril toegewezen. Sta stil bij afspraken voor samenwerken. Ze kunnen bijpassende symbolen of vormen bedenken voor op de bril. Denk bijvoorbeeld aan een duimpje op het montuur voor de complimentenbril. Samen zorgen ze ervoor dat iedereen iets bijdraagt aan de creatie. Sta stil bij 'goed samenwerken'.
- Laat de kinderen per groepje een presentatie geven over hun bril. De vragen die gesteld kunnen worden zijn: Hoe kijk je door deze bril naar jezelf en naar anderen? Waar helpt deze bril je bij. Ze mogen zelf kiezen op welke manier ze presenteren. Denk bijvoorbeeld aan dit vertellen, zingen, rappen, uitbeelden of het doen van een kort toneelstukje in de vorm van een reclame spotje. De impact van de bril op jezelf, de ander, het team, de organisatie staan centraal.
- Reflectieopdracht, eventueel voor een ander moment. Welke bril draag jij al vaak? Welke bril vormt de grootste uitdaging voor jou? Laat de jongeren een bril schetsen. Ze mogen ook een eigen bril kiezen die hen helpt in het contact met zichzelf of anderen. Dit maakt het visueel, tastbaar en speels. Laat de jongeren om de bril de impact weergeven in korte woorden of zinnen. De impact van de bril op jezelf, de ander, het team, de organisatie staan centraal. "Als jij jouw bril opzet, wat merken wij dan aan jou, jou en de groep, jou bij ons in de organisatie?"
- Kies in combinatie met deze werkvorm of op een ander moment een verwerkingsvorm bij de vijf brillen. Maak eventueel gebruik van sociaal emotioneel spel materiaal dat aanwezig is bij jou in de organisatie. We geven enkele suggesties:

Complimenten-bril

- Suggestie: sociaal emotioneel spel materiaal, bijvoorbeeld het Complimentenspel
- Werkvorm: complimentenkaartjes maken voor elkaar.

Positieve-Bril

- Suggestie: sociaal emotioneel spel materiaal, bijvoorbeeld EigenWijsjes / Okidootjes / Toolkit Ik Denk Me Sterk
- Werkvorm: Positieve gedachtekaartjes trekken of maken en er een tekening bij maken.
- Download het werkblad: [Je eigen helpende gedachte kaart](#)

Emotie-bril

- Suggestie: sociaal emotioneel spel materiaal, bijvoorbeeld Lekker in je vel spel
- Werkvorm: Emotiekaart trekken en bijpassende mimiek nadoen of bespreken

Kwaliteiten-Bril

- Suggestie: sociaal emotioneel spel materiaal: Spiegel jezelf
- Werkvorm: Maak een “kwaliteitenmuur” met spiegels waarin ieder kind iets over zichzelf schrijft.

Behoefte-Bril

- Suggestie: sociaal emotioneel spel materiaal, bijvoorbeeld: BinnensteBuiten Behoeftekaarten
- Werkvorm: Kinderen maken een poppetje en tekenen hun behoefte aan de binnenkant van het poppetje.

Tip! Geef de brillen (tijdelijk) een zichtbare plaats als dat mogelijk is. Kom terug op de vijf type brillen. Gebruik ze bij het bespreken en reflecteren op positieve of lastige situaties die zich voordoen bij een jongere zelf of samen met de andere betrokken jongeren in het omgaan met elkaar in een lastige situatie. Nodig ze uit zich voor te stellen de verschillende brillen opzetten om elkaar beter te begrijpen, iets samen op te lossen of elkaar te helpen.

Je kunt als begeleider de jongeren uitnodigen een bril op te zetten:

Gebruik de complimenten-bril bij onzekere momenten:

“Wat zie je als je nu even de complimenten-bril opzet?”

Gebruik de positieve-bril bij momenten van gebrek aan geloof in ‘je kunnen’

Als een jongere zegt: “Ik kan dit niet!”, kun je vragen: “Wat verandert er als je de Positieve-bril opzet?” Wat is er al wél gelukt? Wat lukt je al een beetje? Wat wil je laten lukken? “

Gebruik de gevoelens-bril als een jongere een vervelend gevoel heeft en dit zichtbaar is of als een jongere zich terugtrekt.

“Wat verandert er als je de Gevoelens-bril opzet? Wat denk je dat de ander voelt?”

Wat voel jij nu vanbinnen? Wat voelt de ander vanbinnen?”

Gebruik de kwaliteiten-bril als je een jongere bewust wilt maken van een kwaliteit en unieke eigenschappen.

Spreek waardering uit voor deze kwaliteit: "Ik denk dat jij goed bent in... want ik zie dat je..." of nodig ze uit dit over zichzelf te zeggen "Mijn kwaliteit is ... dat helpt mij en of anderen als ... en dat waardeer ik aan mijzelf."

Gebruik de behoefte-bril als je met een jongere wilt onderzoeken wat deze zelf of een ander nodig heeft.

Als een jongere geïrriteerd is, kun je samen de Behoeftibril "opzetten" en zeggen: "Laten we kijken met de Behoeftibril." Misschien is hij geïrriteerd omdat de samenwerking niet goed loopt en de jongere zich daar wel voor heeft ingezet. "Wat heeft de jongere nu nodig?" Sta ook stil bij wat de anderen nodig hebben.

Complimenten hebben een positief effect



Werkvormen

Brillen van begrip

**Categorie:
Samen inleven**

Doelgroep:

12-18 jaar

Doel:

- Jongeren leren zich in een ander verplaatsen.
- Jongeren begrijpen dat iedereen anders is én erbij hoort.

Nodig:

- Werkblad 'Bril van begrip'
- Kaartjes met 'levenssituaties'
- Mandje of grabbelzakje
- Eventueel spelmateriaal dat aanwezig is in de organisatie met emotie kaartjes en positieve / helpende gedachten.

Duur:

45 minuten

Vorbereiding

Zorg voor voldoende werkbladen 'Bril van begrip' voor ieder groepje.

Knip de kaartjes met 'levensechte' situaties uit. Doe deze in een mandje of grabbelzakje.

Gebruik je ook spelmateriaal? Maak een tafel met kaartjes met emoties en een tafel met kaartjes met gedachten waar de jongeren gebruik van kunnen maken tijdens de opdracht.

Werkwijze

- Praat samen over jezelf inleven in iemand anders. Als je je inleeft, verplaats je je in wie een ander is, wat diegene denkt, voelt en doet of zegt en hoe dat komt. Als je door de bril van iemand anders kijkt, zie je dingen anders en begrijp je de ander vaak beter. Dan kun je begrip tonen.
- Verdeel de jongeren in twee en/of drietallen. Sta stil bij 'goed samenwerken' met elkaar.
- Pak de kaartjes met 'levensechte' situaties erbij en laat de jongeren met hun groepje één kaartje trekken.

- Laat de jongeren in het groepje even samen over de situatiekaart praten met behulp van reflectievragen m.b.v. het werkblad 'Bril van begrip'. Maak het werkblad eventueel visueel en toon deze bijvoorbeeld op het digibord.

- Kijk door de bril van de ander. Wat zie je? Hoe ziet het leven eruit van deze persoon?

- Wat denkt deze jongere?

- Wat voelt dit deze jongere? Wat ervaart deze jongere lichamenlijk?

- Wat heeft deze jongere nodig?

- Hoe kun jij of kunnen jullie deze jongere helpen? Hoe kun je er zijn voor deze jongere?

Is er een manier om dat samen te doen?

(Heb je ook gewerkt met de werkvorm: 'Welke bril zet jij op?' Dan kun je de jongeren uitnodigen om deze brillen te gebruiken en te ontdekken wat ze dan zien)

Welke positieve gedachte gunnen jullie deze jongere? (Gebruik eventueel spelkaarten met positieve gedachten om helpende gedachtezinnen te kiezen, als jullie deze hebben.)

- De jongeren vullen met elkaar het werkblad 'Bril van begrip in' met kleine tekeningen, woorden, gevoelens en/of gedachten die passen bij de persoon op het situatiekaartje. Zo maken ze zichtbaar dat ze zich hebben ingeleefd.

Nabespreking

- Laat de jongeren per groepje vertellen over hun situatiekaartje en wat zij leerden door het kijken door de bril van begrip over de persoon op het situatiekaartje.
- Wat zagen zij toen ze door de bril van iemand anders keken? Hadden ze hetzelfde beeld in het groepje of waren er verschillen?
- Was het gemakkelijk of moeilijk om je in te leven in de gedachten van de ander? Hoe kwam dat?
- Was het gemakkelijk of moeilijk om je in te leven in de gevoelens van de ander? Hoe kwam dat? Lukte het om de gevoelens een naam te geven? Konden jullie je voorstellen wat de persoon ervaarde in het lichaam?
- Hoe kun je iemand helpen die zich blij, boos, verdrietig of bang voelt? Kennen we nog andere gevoelens? Wat vind je fijn of juist niet als je zo voelt?
- Wat gebeurt er als we proberen te begrijpen wat iemand meemaakt en hoe iemand zich voelt?
- Hoe komt het dat een groep sterker wordt als je je inleeft in elkaar?
- Hoe helpt de bril van begrip daarbij?

Werkvormen - dramales



Deze les is ontwikkeld in samenwerking met [DramaOnline](#). Dit jaar staat tijdens de Week tegen Pesten het thema verbinding en schoolverbondenheid centraal: Kijk 's door een andere bril en zie: je klas is een team'. Het doel is dat iedereen zich welkom, gehoord en gezien voelt in de groep.

Verbonden

Categorie:
Drama

Doelgroep:

12-14 jaar

Doel:

- Jongeren ontdekken hoe zij kunnen bijdragen aan anderen een welkom gevoel geven
- Jongeren ervaren hoe zij samen kunnen zorgen dat iedereen een plek heeft in de groep

Nodig:

- Strookjes papier om tot een lange ketting aan elkaar te verbinden
- Muziek die past bij de doelgroep en audio apparatuur

Duur:

60 minuten

Vorbereiding

Kijk naar de leeftijd van de groep en bepaal welke warming-up het beste bij de groep past.

Werkwijze

- Ga met de jongeren in gesprek: 'Wat betekent welkom voelen?' Leg uit dat je welkom voelen betekent dat je merkt dat de andere jongeren en volwassenen waarderen dat je er bent. Ze begroeten je, kijken vriendelijk naar je, willen met je samenwerken en vragen je om samen met anderen iets te doen, bijvoorbeeld in de pauze. Je ervaart dan dat je erbij hoort. Je gedachten, gevoelens en wat je doet en of zegt komt daar uit voort.

Vul dit eventueel aan met een kort voorbeeld en vraag de jongeren om andere voorbeelden:

"Stel je voor: Moos komt voor het eerst in de klas. Hij is nieuw op school en kent nog niemand. Een aantal jongens uit de klas zegt: 'Hé Moos, kom in de pauze gezellig bij ons zitten' Moos lacht terug en zegt: 'Oké!' Hij voelt zich gezien. Dat is je welkom voelen.

- Leg daarna uit dat je, je ook ergens thuis kan voelen. Je thuis voelen is dat je ergens bent en het daar prettig, veilig en vertrouwd voelt. Je weet waar de verschillende ruimten voor zijn en wat daar staat, wie er zijn, en je mag jezelf zijn. Je voelt je ontspannen van binnen, net als in je eigen huis of bij iemand waar je vaak bent en die je aardig vindt. Vul dit eventueel aan met korte voorbeelden en vraag de jongeren om andere voorbeelden:

"Ken je dat gevoel als je op je eigen bank zit thuis op je favoriete plek, met de anderen uit je gezin en jullie kletsen met elkaar en iemand maakt een goeie grap. Dat voelt als thuis. Je bent op je gemak. Je mag gewoon jij zijn."

"Als je op de sportvereniging bent en je weet waar je jouw spullen kunt opbergen of vinden, weet waar je kleedkamer is, en de trainer zegt 'fijn dat je er bent!' – dan voel je je thuis bij je team."

- Vraag of jongeren een moment kunnen benoemen waarop zij zich echt gezien of gehoord voelde door anderen.
- Vraag de jongeren op welke manieren je je verbonden kunt voelen met anderen. Leg uit dat je verbonden voelen, betekent dat je je fijn en veilig voelt bij anderen, alsof je erbij hoort. Dat geeft je positieve en fijne gedachten zoals:

Ik hoor erbij

Ik mag er zijn

Ik ben niet alleen

- Vul dit eventueel aan met korte voorbeelden en vraag de jongeren om andere voorbeelden:
Als je met je vrienden hebt afgesproken en iedereen lacht en doet mee
Als je thuis of op school jezelf kunt zijn, zonder dat je bang bent dat iemand je uitlacht
Als je iemand helpt, en diegene zegt: 'Dank je wel, dat was tof van je'.
Als je mentor echt naar je luistert als je iets vertelt waar je mee zit.
- Ga daarna met de groep over naar de warming-up.

Variant 1 warming-up Klapspel

De jongeren staan in een kring. Je rent naar jongere 1 toe, bij voorkeur iemand die ver van je vandaan staat in de kring. Je klapt op elkaars handen. Je neemt nu de plek in de kring over van jongere 1. Jongere 1 herhaalt dit met een andere jongere.

Wanneer dit goed gaat, kun je een extra jongere activeren door opnieuw naar iemand toe te rennen en op de handen te klappen. Op die manier rennen er stap voor stap steeds meer jongeren tegelijkertijd naar elkaar toe. Door dit spel zelf mee te doen, heb je controle over het aantal jongeren dat actief is.

Tip: Doe de techniek van het op elkaars handen klappen eerst duidelijk voor.

Voor deze oefening is een [instructievideo](#) beschikbaar.



Let op:

Check op basis van je eigen ervaring met de groep of jouw groep sociaal veilig genoeg is en de jongeren zich voldoende vrij voelen om elkaar aan te raken.

In een groep waar het sociaal minder veilig is (zoals bij pestgedrag) of jongeren een drempel voelen om elkaar aan te raken, zou je ervoor kunnen kiezen om de jongeren niet op elkaars handen te laten klappen en bijvoorbeeld kunnen werken met elkaar begroeten met een gebaar, buiging, zwaai of knipoog.

Variant 2 warming up Groepjes - Stilletjes verbonden

Zet muziek aan, kies leuke muziek die jouw groep aanspreekt

De jongeren lopen verdeeld in tweetallen door de ruimte. Als de muziek stopt, maken zij samen (zonder te overleggen) een beeld waaruit verbinding spreekt. Dit kan letterlijk, zoals door de handen of rug tegen elkaar aan te houden. Maar dit mag ook door bijvoorbeeld naar elkaar te kijken of lachen. Als de muziek weer start, lopen de tweetallen verder. Herhaal dit een aantal maal.

Werkwijze

- Maak groepjes van ongeveer 5 jongeren
- Leg uit dat de jongeren 5 stilstaande beelden (foto's) gaan bedenken die een verhaal van verbondenheid vertellen.
- Beeld 1 is een situatie zonder verbinding. Bijvoorbeeld: Iemand voelt zich bijvoorbeeld buitengesloten tijdens het buitenspelen, is geen deel van het team op de sportvereniging of krijgt geen ruimte om ideeën aan te dragen tijdens het samenwerken aan een opdracht voor school.
- De volgende beelden laten stap voor stap verbinding zien, waarbij uiteindelijk in beeld 5 iedereen zich welkom voelt.
- Kom nog even terug op de introductie en het gesprek met elkaar over je welkom voelen.
- Laat de groepjes de 5 stilstaande beelden oefenen.

- Laat de groepjes kinderen de scenes aan elkaar presenteren.
- Bespreek de oefening kort na

Nabespreking

- Welke situaties heb je gezien? Welk gevoel kreeg je daar zelf bij? Welke gevoelens lieten de spelers zien?
- Wat gebeurde er waardoor verbinding ontstond?
- Wat kun je leren van wat je hebt gezien en gehoord? Wat zou je nu zelf meer of anders gaan doen?
- Hoe kunnen we de verbinding in onze groep samen elke dag sterker maken?

Afsluiting

De Verbindingsketting

Geef de jongeren in drietallen een strook papier waarop ze een positieve boodschap schrijven die past bij verbinding, zoals: "Je hoort erbij," of "Samen zijn we sterk." Verbind alle stroken tot een lange ketting en hang deze op in de ruimte.

Werkvormen

**Categorie:
Drama**

Samen een team - offline en online

Doelgroep:

12-14 jaar

Doel:

- Jongeren leren hoe zij kunnen zeggen waar ze last van hebben (online of face-to-face).
- Jongeren leren hoe zij kunnen reageren als iemand aangeeft last van hen te hebben (gehad).

Nodig:

- Situatiekaarten, een kind dat het probleem heeft en een kind dat het probleem veroorzaakt
- Drie stoelen voor de acteurs
- Voldoende ruimte om de scène voor de groep te kunnen uitspelen
- Eventueel digibord / flapover

Duur:

30 - 45 minuten

Vorbereiding

- Maak een keuze uit de situaties 1 online en 2 offline. Neem ook de opdrachtkaartjes voor de acteurs door. Kies welke situatie je wilt gebruiken. Je kunt de andere situatie bewaren om nog eens in te zetten ter herhaling op een ander moment.
- In de Sta Sterk methodiek werken we met vaardigheden om te zeggen waar je last van hebt en reageren. Noem of maak de stappen visueel zichtbaar tijdens de scène op een passend moment in de 2e fase voor auteurs met de rollen probleemeigenaar en probleemveroorzaker en kijkers.

Als je wilt zeggen waar je last van hebt, helpt het als je:

1. Eerst de naam van de ander zegt.
2. Vertelt wat iemand deed of zei wat je vervelend vond.
3. Aangeeft welk gevoel dit je gaf.*
4. Vraagt of de ander zich dit kan voorstellen.*
5. Aangeeft dat je wilt dat de ander daarmee stopt of wat de ander (anders) moet gaan doen.*

**Stap 3, 4 en 5 deel twee maken deze vaardigheid meer complex. Beoordeel in hoeverre je doelgroep dit kan toepassen. Je kunt er ook voor kiezen om eerst te werken met stap 1, 2 en 5 deel 1.*

Als je reageert als iemand last van je heeft helpt het als je:

1. De ander laat uitpraten.
2. Rustig reageert.
3. Probeert de ander te begrijpen en laat zien hoe je het wilt oplossen of goedmaken.

Werkwijze

- De jongeren gaan door middel van een scène in gesprek met elkaar. Op deze manier kunnen de jongeren van elkaar leren. Stel een aantal vragen om de werkvorm in te leiden:
Hoe kun je zeggen waar je last van hebt (gehad)?

- **Wat kun je doen en zeggen om het goed te maken met iemand?**
- **Wat kun je zeggen tegen elkaar om het uit te praten?**
- **Wat kan er gebeuren als je een meningsverschil of ruzie niet goed oplost of uitpraat?**

- Vraag aan de groep wie er acteurs willen spelen, 1 jongere met het probleem, 1 jongere die het probleem veroorzaakt en 1 jongere die helpt bij het uitpraten. Zij krijgen straks een opdrachtkaartje. Leg uit dat andere jongeren in de eerste ronde naar de scène kijken.
- Na de tweede scène mogen ze meedenken en oplossingen verzinnen.

- Lees de algemene situatie voor (zie bijlage) aan de hele groep. Bij situatie 1, toon het online groepsgesprek eventueel op het digibord
- Bespreek de situatie:
 - ➔ Wat is er aan de hand?
 - ➔ Heeft iemand nog een vraag over de situatie?
- Sta stil bij het maken van afspraken, die extra belangrijk zijn tijdens een scène. Bijvoorbeeld: Bij het spelen van en kijken naar de scène gaan we oefenen en van elkaar leren. Er is dus geen goed of fout. Elk idee is waardevol en kunnen we uitproberen. Samen ontdekken we wat handig en minder handig is.
- Speel 'Samen een team' in verschillende fasen.

Tip

Voor jongeren kan de scène 'echt' aanvoelen en emoties met zich meebrengen, vooral voor de acteur met het probleem.

Het is belangrijk hier aandacht voor te hebben, voordat het spelen van de scènes start. Kom hier tijdens de nabespreking op terug.



Fase 1:

De scène wordt uitgespeeld door de acteurs met behulp van hun opdrachtkaartje, deze fase dient als start van de scène. Na deze fase hebben de jongeren een duidelijk beeld van de situatie en hoe er met elkaar wordt omgegaan en wat er hierbij mis gaat.

In fase 1 gaat het erom dat de kijkers alleen kijken en eerste ideeën krijgen over de manier waarop zij dit zouden uitpraten. De begeleider bepaald wanneer de situatie voldoende duidelijk is geworden. Daarna wordt fase 2 geïntroduceerd.

Voordat de scène in fase 2 verder wordt gespeeld, spreek je een non-verbaal signaal af waarmee jij als begeleider en de kijkers de scène kunnen stoppen. Bijvoorbeeld een letter T maken met twee handen voor time-out of een klap in de handen geven (het toneelstuk bevriest).

Fase 2:

De begeleider geeft een suggestie voor het hervatten van het spel en het moment waarop het start. De acteurs laten een stukje van scène opnieuw zien. (Dit kan ook volledig vanaf het begin)

De acteurs spelen de scène verder en mogen hier zelf invulling aan geven. Leg uit dat de kijkers en jij als begeleider, de scène **stopzetten** als er iets opvallends gebeurt, denk bijvoorbeeld aan de manier waarop iets gezegd wordt of als de scène vastloopt.

Degene die het stopzet mag vertellen wat hij of zij heeft gezien of gehoord bij de jongere met het probleem of de probleemveroorzaker. Die mag een idee geven om dat aan te passen. Betrek eventueel de groep bij de suggestie.

De acteurs spelen de ideeën die zij krijgen van de kijkers letterlijk uit. Als de acteurs zichzelf niet prettig voelen of een idee wensen van de kijkers, mogen zij het stopteken ook gebruiken. Zet de scène stop als het is opgelost.

Tip

Als begeleider prikkel je de kijkers. Dit kan zowel als er iets goed gaat, door te vragen, de kijkers daar bewust van te maken en te vragen: hoe kan het nog meer? En als het mis gaat om dat met elkaar te onderzoeken en alternatieven te bedenken.

Variant:

Je kunt er ook voor kiezen om de kijker met een idee in te laten stappen in de scène om de suggestie zelf uit te proberen en de rol (even) over te nemen van de acteur.

Nabespreking

Besprek de werkvorm na met elkaar. Vraag eerst de ervaring van de acteurs en daarna van de kijkers. De volgende vragen kunnen je hierbij op weg helpen:

- Acteurs, hoe vonden jullie het om deze scènes te spelen? Wat dacht en voelde je?
- Hoe was het voor de acteurs om weer 'een team' te worden, nadat de situatie was opgelost?
- Acteurs, hoe vonden jullie het om ideeën te krijgen van anderen?
- Kijkers, hoe was het om naar de scène te kijken?
- Kijkers, hoe was het om ideeën te bedenken voor de acteurs?
- Kijkers, hoe was het om te zien dat de acteurs weer 'een team' werden, nadat zij de situatie hadden opgelost?
- Maken jullie weleens zo'n situatie mee? Zo ja, wat doe of zeg je dan? Hoe los je het op of zou je het nog beter kunnen oplossen om weer 'een team' te worden?
- Hoe zou je zelf anderen kunnen helpen om iets uit te praten online of 'face-to-face'?
- Probeer je zo'n situatie ook weleens online met elkaar op te lossen? Hoe werkt dat? Is dat makkelijker of moeilijker als 'face-to-face'? Hoe komt dat?
- Lopen bij jullie lastige situaties offline en online ook door elkaar?



Werkvormen



Deze werkvorm is geïnspireerd op de activiteit 'Vreemde eend in de bijt' van onze samenwerkingspartner Scouting Nederland.

Categorie:
Drama

'Hoort iedereen erbij?'

Doelgroep:

12-18 jaar

Doel:

- Inzicht en empathie vergroten in de impact van buitensluiten op een individu en de groep.
- Stimuleren van helpers/verdedigers gedrag m.b.t. het voorkomen of oplossen van buitensluiten om samen zorg te dragen voor verbondenheid in een groep.

Nodig:

- Afhankelijk van de groepsgrootte 5 tot 8 verschillende kleuren stickers van stippen of strookjes papier (zorg dat er voor iedere jongere een gekleurde stip of strookje is)
- Tape (als je werkt met strookjes papier)

Duur:

45 tot 60 minuten afhankelijk van het gesprek met elkaar en het delen van eigen ervaringen

Vorbereiding

- Zorg dat je voldoende gekleurde stip stickers of strookjes papier hebt om groepjes van 3-5 jongeren te vormen van dezelfde kleur. Daarnaast kies je twee kleuren stippen/papier waar je er maar één van gebruikt. De jongeren die deze kleur krijgen ervaren tijdens de werkvorm de positie van de buitengesloten jongeren. De anderen ervaren de impact daarvan en de manier waarop ze daarop reageren.
- Geef iedere jongere een gekleurde stip of strookje met knijper. Besluit of je de sticker van de gekleurde stip op het voorhoofd wilt plakken van de jongeren of de rug. Belangrijk is dat zij de stip of strookje zelf niet kunnen zien en de kleur niet weten bij de start van de werkvormen. Laat bijvoorbeeld de spelers op een rij met de rug naar jou als begeleider toestaan, als je de stippen op de rug plakt of de strookjes vast maakt met tape op de rug van de jongere.

- De twee jongeren die je kiest voor de positie van buitengesloten jongeren dienen goed in staat te zijn om te reflecteren op deze ervaring. Door het delen van deze reflectie in de nabespreking wordt de empathie geprikkeld en kun je het inlevingsvermogen stimuleren. Bewaak daarnaast het kunnen hanteren van deze ervaring. Als je van jongeren weet dat zij minder weerbaar zijn en/of persoonlijke ervaring hebben met buitensluiten, kan deze werkvorm dat aanraken. Probeer dat te voorkomen. Besef dat we niet alles van jongeren weten en ook een jongere die daar geen ervaring mee heeft, geraakt kan worden in deze werkvorm.
- De buitengesloten jongeren ervaren dan los van elkaar de meer kwetsbare rol, waarin ze geen deel uitmaken van een groepje. Soms zoeken ze elkaar spontaan op in deze werkvorm. Los hiervan kunnen zij elkaar steunen in de nabespreking bij het delen van ervaringen. Dat komt hen ook na de werkvorm ten goede.

Werkwijze

- Bij deze werkvorm kun je de neiging hebben om een inleiding te geven op verbonden groepen en groepen waarin wordt buitengesloten. Het is belangrijk om deze inleiding weg te laten.
- Start meteen met de werkvorm. Juist door meteen te starten, kun je op basis van de ervaringen en reflectie dieper ingaan op de verbonden en groep waarin wordt buitengesloten.
- Introduceer de werkvorm. 'Jullie krijgen de opdracht om straks groepjes te vormen met diegenen die dezelfde kleur stip / papierstrookje hebben gekregen. Jullie mogen alleen non-verbale communicatie gebruiken. Dat betekent mimiek / gezichtsuitdrukking, gebaren / bewegingen, houding.'
- Vraag of de opdracht duidelijk is.
- Vanaf dit moment blijven we stil en mag niemand meer spreken. Vraag de jongeren om de beurt bij je langs te komen en plak een stip op ieders voorhoofd of in een kleur. Of vraag de jongeren om met hun rug naar jou als begeleider toe te gaan staan. Plak dan de stippen of papieren strookjes op de rug.

Nabespreking

- Start de nabespreking met het uitspreken van waardering aan de groep voor het spelen van het startspel van deze werkvorm. Vertel bijvoorbeeld dat iedereen goed heeft meegedaan en zich aan de opdracht heeft gehouden. Zeg duidelijk dat dit spel nu is afgelopen. Iedereen maakt weer deel uit van de groep en hoort erbij.
- Nodig de groep uit om eerst opnieuw contact te maken met de twee jongeren die een stip hadden gekregen waar maar één kleur van was. Gebruik bijvoorbeeld een gebaar zoals een high five of box geven.

- Help de groep met het onderzoeken van hun ervaringen, gedachten, gevoelens en gedrag en dat van de anderen. Gebruik de ervaringen van de jongeren bij het werken aan de doelen van deze werkvorm. Stel vragen om een gesprek op gang te brengen. Hier helpen we je je bij met onderstaande suggesties.

De jongeren die buitengesloten werden (met één) kleur

- Geef altijd als eerste het woord aan de jongeren die beiden een kleur hebben gekregen, waar er maar één van was.
- Hoe hebben deze jongeren dat ervaren?
- Wanneer ontdekte ze dat er maar één kleur was van de kleur die ze hadden gekregen?
- Welke gedachten kregen deze jongeren? Welke gevoelens riep dit op?
- Komen de ervaringen overeen of zijn er verschillen?
- Betrek de groep: Hebben zij dit gezien? Waaraan? Hoe zouden ze dit zelf ervaren? Welke gedachten en gevoelens zouden zij krijgen? Zou hun gedrag daardoor veranderen? Op welke manier?
- Betrek de groep actief en laat eventueel ook de groep zelf vragen stellen en reageren op elkaar.
- Probeer uitspraken te verbinden aan situaties die jongeren meemaken.

De anderen

- Geef aandacht aan de anderen in de groep.
- Op welke manieren lieten anderen non-verbaal merken dat de jongeren met één kleur, afwijkend van alle anderen, niet welkom waren in de groep?
- Maakte je dat op een negatieve of positieve manier duidelijk?
- Waren er ook jongeren die de ander met een andere kleur negeerden?
- Deden anderen daaraan mee of reageerden die soms ook juist anders? Hadden ze liever iets anders gedaan?
- Waren er ook jongeren die juist behulpzaam reageerden op deze jongeren die een afwijkende kleur hadden gekregen, ten opzichte van de anderen? Hoe deden zij dat?

De jongeren die deel uitmaakten van een groep

- Geef daarna aandacht aan de anderen in de groep die wel deel uitmaakte van een groepje met dezelfde kleur.
- Hoe voelde het om nog niet te weten welke kleur je had?
- Wanneer en waardoor kwam je erachter dat je dezelfde kleur had als iemand anders?
- Hoe voelde je je op het moment dat je voor het eerst iemand ontmoette met dezelfde kleur als jij? Had je dit zelf ontdekt of werd je geholpen? Hoe was dat moment?
- Wat dacht en voelde je daarbij? Ervaren anderen dat hetzelfde of anders?

Extra aandacht voor helpers gedrag

- Sta dan stil bij 'helpers gedrag'.
- Waren er jongeren die alleen op zichzelf gericht waren?
- Herkennen ze dit van zichzelf terug in echte situaties?
- Waren er jongeren die zich behulpzaam opstelden? Op welke manier hielpen zij bijvoorbeeld anderen te ontdekken welke kleur zij hadden of hun groepje te vinden?
- Herkennen ze dit van zichzelf terug in echte situaties?
- Wat gebeurt er als je geholpen wordt? Welke gedachten en of gevoelens ervaar je daarbij?
- Wat gebeurt er als je zelf helpt en ziet dat je hulp wordt aangenomen? Welke gedachten en of gevoelens ervaar je daarbij als helper?

Stimuleer helpers gedrag in echte situaties.

- Wat zou er gebeuren als we als groep vaker helpers gedrag tonen?
- Welk helpers gedrag vind je prettig? Welk helpers gedrag vind je minder prettig.
- Denken we daar hetzelfde over of verschillend?

Sta stil bij het begrip verbondenheid en een verbonden groep. Laat de jongeren hier een betekenis aan geven en elkaar aanvullen. Vat het begrip samen.

Sta dan stil bij een groep waar geen verbondenheid is en buitengesloten wordt en niet iedereen actief betrokken. Welke naam zouden ze aan deze groep geven? Welke betekenis past daarbij? Laat ze elkaar aanvullen. Vat het begrip samen.

- Bij welke verschillende groepen hoor jij naast deze groep? Bijvoorbeeld je sportteam, werkplek, geloof, muziekvereniging?
- Kan iedereen lid worden van deze groepen?
- Wie vallen buiten deze groepen?
- Ken jij op school of binnen de samenleving nog andere groepen?
- Wat hebben deze groepen van ons nodig om er bij te horen?

Onderzoek of er ruimte is voor het inbrengen van eigen (negatieve) ervaringen.

- Vraag bijvoorbeeld wie er in echte situaties als kind of jongere ervaring heeft met buiten de groep vallen. Vraag of er jongeren zijn die hier iets over willen delen.
- Vraag bijvoorbeeld of er jongeren zijn die hebben gezien in groepen waar ze deel van uitmaken dat er iemand buiten de groep viel. Hoe was dat om te zien? Hoe reageerden zij daarop? Deden ze eraan mee, keken ze weg of boden ze juist hulp of besloten ze dat bij een volwassene die verantwoordelijk is te melden (bijvoorbeeld de mentor of leerkracht op de basisschool)?

Sta kort stil bij het verschil tussen verbondenheid en vriendschap.

Jongeren kunnen denken dat verbondenheid hetzelfde is als verbonden zijn met vrienden. Leg uit dat je in een vriendschap een bijzondere vorm van verbondenheid hebt en dit vaak vanzelf ontstaat. Je hoeft er minder moeite voor te doen. Vrienden kies je en groepsgenoten of teamgenoten krijg je, bijvoorbeeld de andere leerlingen in je klas, je collega's op je werk of je teamgenoten bij de sportvereniging.

Samen vorm je een groep met personen met heel verschillende karakters. Dat vraagt vaak om meer inzet en empathie om tot het tonen van gedrag dat bijdraagt aan verbondenheid te komen.

- Laat de groep dan zoveel mogelijk gedragingen noemen die ze kunnen tonen om verbondenheid in een groep te versterken.
- Wat kun je doen of zeggen om verbondenheid te versterken?
- Hoe kunnen we zorgen dat iedereen mee kan doen? Hoe maken we duidelijk dat iedereen erbij hoort? Wat helpt om anderen te betrekken? Doe dit bijvoorbeeld staand en speel een bal door, om elkaar uit te nodigen ook iets te delen.
- Laat de groep dan de winst benoemen van verbondenheid in een groep. Herhaal dit eventueel met de bal.
- Laat de groep dan de winst benoemen van je verbonden voelen met alle betrokkenen bij een organisatie. Bijvoorbeeld alle leerlingen van dezelfde school, alle collega's die werken bij, alle spelers van een sportvereniging. Herhaal dit eventueel met de bal.

Maak dan een vertaalslag van het gesprek met elkaar naar de eigen groep.

- Hoe kunnen we in onze groep zorgen voor verbonden teamgenoten? Welke afspraak kunnen we met elkaar maken om te zorgen dat iedereen erbij hoort? Hoe zorgen we dat we ons daaraan houden? Wat hebben jullie van mij als begeleider nodig?
- Kennen de jongeren ook andere jongeren die meer buiten de groep vallen en zich niet buitengesloten voelen? Sta stil bij de keuze die sommige jongeren maken om apart te willen staan van anderen en/of anders te zijn. Hoe kun je deze keuze respecteren en toch laten weten dat zij onderdeel zijn en blijven van de groep?

Variant (ook inzetbaar om terug te komen op deze werkvorm op een ander moment)

- Speel het startspel van deze werkvorm nog eens, deel opnieuw kleur stippen / strookjes en zorg dat iedereen in een groep zit. Laat er niemand buiten vallen. Nodig de groep uit om m.b.v. helpersgedrag zo snel mogelijk groepen te vormen. Eindig met verbonden subgroepen binnen de groep.
- Speel het startspel van deze werkvorm nog eens en zorg dat er zoveel mogelijk verschillende kleuren in een groep zitten. Er mogen indien nodig van één kleur twee jongeren met deze kleur aanwezig zijn. Eindig met een 'multi' subgroepen.

Zet video's in 'thema buitensluiten'

Tip

Heb je het idee dat jouw doelgroep onvoldoende kan reflecteren of de vertaalslag kan maken naar de dagelijkse situaties met betrekking tot buitensluiten?

Of wil je als follow up voor jouw doelgroep nog eens aandacht geven aan het thema buitensluiten?

Maak dan gebruik van bijgaande video's.

De video's van de Zweedse campagnes laten de impact van buitensluiten en het effect van helpersgedrag bij pesten zien. De video's zijn in het Zweeds. Het beeld brengt de boodschap sterk over. Het verstaan van de taal is niet nodig.

- Zoom in op de impact van buitensluiten. Kies een fragment en zet het beeld stil. Op welke manier zie je aan de buitenkant de impact terug aan de betrokken jongere. Wat zou er van binnen spelen bij de jongere?
- Zoom met de groep in op de acties van de verschilmakers. Wat vinden ze van deze vorm van helpen? Zouden ze dit ook zo willen doen of anders en hoe komt dat?



Filmpje Swedish Friends #1



Filmpje Swedish Friends #2

Werkvormen

Ken je teamlid

**Categorie:
Kennismaken**

Doelgroep:

12-15 jaar

Doel:

Jongeren leren elkaar als teamleden beter kennen en begrijpen, zodat ze op een positieve manier met elkaar kunnen omgaan.

- De begeleider(s) van de groep kunnen met de informatie uit de werkbladen nog beter inspelen op wie de kinderen zijn en op hun behoeften.

Nodig:

- Werkbladen 'Ken je teamlid'
- Eventueel een mapje voor het teamboekje (snelhechter) en perforator

Duur:

30 minuten (Introductie, gesprek en aan de slag met het werkblad)

Afhankelijk van de keuze(s) voor het vervolg 15 tot 60 minuten extra

Vorbereiding

- Print de werkbladen 'Ken je teamlid' uit voor het aantal kinderen in de groep zodat iedere jongere een eigen blad heeft.
- Maak een keuze of je wil werken met een getekend zelfportret of foto van jongeren om te verwerken in de werkbladen: 'Ken je teamlid'

Werkwijze

Begin een kort gesprek over het begrip 'team'.

Leg uit: Een [team](#) is een groep die [samenwerkt](#) om iets te bereiken en fijn omgaat met elkaar, waarbij ze rekening houden met elkaars verschillen.

Bijvoorbeeld:

- Een voetbalteam probeert samen te scoren en te winnen.
- In de klas werk je aan dezelfde doelen voor een vak op school.
- De leerlingenraad werkt samen tijdens het meedenken met onderwerpen behorende bij de school.

Zie elkaar als teamleden

Bespreek met elkaar dat het belangrijk is om in een team de [teamleden](#) niet als aparte jongeren te zien en wel als een team waarin iedereen een waardevolle bijdrage levert. Bij sommige teamleden is die bijdrage heel zichtbaar en duidelijk en bij anderen minder. Als je door de 'bril van verbondenheid' kijkt zie je een team waarin iedereen met elkaar samenwerkt en elkaar steunt.

Zichtbare en minder zichtbare bijdrage

Geef aandacht aan de [zichtbare en minder zichtbare](#) bijdrage van teamleden. Geef een voorbeeld:

Bij beeldende vorming werken de leerlingen in groepjes samen aan een project. Ze besluiten om [samen te werken als een team](#).

- Layla heeft een goed idee bedacht.
- Noah verzamelt de materialen.
- Liam maakt een schets.
- Sara denkt alvast na over de kleuren.

Iedereen doet iets anders. Ze werken samen aan één project.

Vraag of de jongeren ook een voorbeeld kunnen geven van zichtbare en minder zichtbare bijdragen. Laat ze ontdekken dat iedere bijdrage van betekenis is.

Het team wordt sterker als je elkaar goed kent

Leg uit. Een team wordt sterker als de teamleden elkaar goed kennen. Dit kost wel tijd. Je kunt dit versnellen door de teamleden zichzelf zichtbaar te laten maken. In deze werkvorm ga je samen met jouw groep hiermee aan de slag. Dan wordt het nog gemakkelijker om rekening te houden met elkaar en te zien dat alle bijdragen ertoe doen.

De werkbladen 'Ken je teamlid'

Deel de werkbladen 'Ken je teamlid' uit aan jouw doelgroep en geef de jongeren de opdracht om de werkbladen over zichzelf in te vullen. Ze mogen schrijven en tekenen. Als de jongeren niet meteen weten wat ze in een vakje kunnen invullen, mogen ze elkaar helpen en met elkaar meedenken. Laat de jongeren een klein zelfportret op het werkblad tekenen of werk met een foto die ze mogen plakken.

Loop als begeleider rond en volg hoe de jongeren aan het werk zijn. Ondersteun indien nodig en voer korte gesprekjes met de jongeren over wat ze invullen en geef daarbij complimenten.

Kies een vervolg werkvorm

Kies één of meerdere werkvormen om een vervolg te geven aan de werkbladen 'Ken je teamlid'.

Bijgaand zijn de volgende werkvormen beschreven:

1. Mini-interview met de begeleider
2. Presenteer jezelf als teamlid (in subgroepen)
3. Een boekje van de teamleden samenstellen en uitdelen of op reis laten gaan
(groep bestaande uit meerdere leerlingen uit verschillende leerjaren bijv. leerlingenraad / musicalgroep / verenigingen)

Mini-interview met de begeleider

Plan korte interviews met de jongeren. In dit interview bespreek je de werkbladen en investeer je in de warme relatie met de jongere. Je werkt aan het gevoel van verbondenheid door oprechte, persoonlijke aandacht te geven aan de jongere en belangstellende vragen te stellen. Maak duidelijk dat de jongere erbij hoort en geaccepteerd wordt door jouw als begeleider.

Presenteren van jezelf als teamlid

Plan presentaties in twee- of drietallen. Heb je gewerkt met de werkvorm welke bril zet jij op? Herinner de jongeren dan aan 'de brillen die bijdragen aan verbondenheid' en zich voor te stellen dat ze deze op zetten tijdens het kijken en luisteren naar de presentatie. In deze presentatie mogen jongeren hun werkbladen presenteren. Na iedere presentatie mag de jongere, die aan de beurt is geweest, een aantal vragen kiezen om te stellen aan de groep. Je kunt ook met vaste vragen werken. Bijvoorbeeld:

- Wat vond je het leukst om te weten te komen over mij?
- Wat wist je nog niet over mij?
- Wat begrijp je nu beter?
- Heeft iemand nog een vraag over mij?

Je bedankt de jongere voor de presentatie als begeleider en geeft een compliment.

Hierna is het volgende jongere aan de beurt. Ze blijven als groepje van 2 of 3 voor de groep staan.

Een boekje van de teamleden samenstellen

Stel een boekje van de teamleden samen. Geef dit boekje een titel bijvoorbeeld: ken je teamlid, teamboekje, team topplers van klas/club, sterren van de musical 2025-2026 / samen sterk, samen delen, samen groeien.

Kies vervolgens wat je met het boekje gaat doen, bijvoorbeeld:

- Elk teamlid krijgt een exemplaar.
- Het boekje gaat 'op reis' door de groep of mee naar huis. Voeg eventueel extra blanco bladzijden toe. Hierop kan iedere lezer een tekstje schrijven aan het team, waarin de waardering voor de groep als team naar voren komt. Denk aan: wat ik leuk vind aan mijn team is ..., ik heb ontdekt over mijn teamleden dat ..., ik ben blij met mijn team dit seizoen want ... Dit draagt bij aan verbondenheid.

Kies een moment voor een gesprek over de ontdekkingen als de reis van het boekje volbracht is.

Maak gebruik van de nabesprekingsvragen.

Nabespreking

De nabespreking is afhankelijk van de mogelijkheden om met het werkblad aan de slag te gaan.

- Hoe was het om over jezelf na te denken en het werkblad in te vullen?
- Heb je jezelf beter leren kennen tijdens het invullen van het werkblad?
- Was er iets dat je spannend vond om op te schrijven / te delen met de groep? Hoe kwam dat? Hoe is daarop gereageerd? Hoe is dat voor jou?
- Hoe en op welke manier hoop je dat kinderen nu rekening met jou gaan houden?
- Hoe was het om de werkbladen van de anderen te lezen en bekijken?
- Wat heb je ontdekt over de anderen dat je nog niet wist?
- Wat begrijp je nu beter van jouw teamleden?
- Hoe kunnen we nog beter omgaan met onze verschillen?
- Hoe kunnen we nog meer rekening houden met elkaar?
- Welke afspraak kunnen we daarover met elkaar maken? Hoe zorgen we dat we ons daaraan houden? Wat hebben jullie van mij als begeleider nodig?



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, verdraagzaamheid, 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.

Op 26 september 2025 is de Week tegen Pesten voorbij. Het werken aan sociale veiligheid vraagt doorlopende aandacht. Wij raden aan om de Week tegen Pesten spetterend af te sluiten door samen stil te staan bij de stevige basis die is gelegd om voor verbondenheid in groepen en de organisatie.

Mogelijke vormen zijn:

- Samen 'Je staat er niet alleen voor' zingen van Yara Tetro.
- Een digitale boodschap opnemen en of animeren om anderen op te roepen bij te dragen aan verbondenheid. Zo laten we samen zien dat iedereen welkom is en zich thuis mag voelen. Deel deze ook met ouders/verzorgers in combinatie met informatie over het Sociaal Veiligheidsbeleid en pestprotocol en informatie over de anti-pestcoördinatoren / coördinatoren sociale veiligheid op school. Neem ouders/verzorgers mee 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 verbondenheid. 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

De organisatie Omgaan met Pesten werd opgericht in 2004 om het gedachtegoed van Dieta Uyterlinde, de grondlegger van de Sta Sterk methodiek, te verspreiden.

De basis voor de workshops, trainingen en anti-pestprogramma's vormt de Sta Sterk methodiek. Met behulp van deze methode wordt al meer dan 30 jaar in heel Nederland aan kinderen en jongeren geleerd hoe zij op een respectvolle manier voor zichzelf en een ander kunnen opkomen en wordt gewerkt aan sociale veiligheid in groepen.

Het Kenniscentrum spant zich in om enerzijds pesten te voorkomen (preventief) en anderzijds om pesten vroegtijdig te signaleren en op te lossen (curatief), of de schadelijke gevolgen daarvan te beperken. Het Kenniscentrum richt zich daarbij op alle betrokkenen binnen het pestprobleem en gaat uit van pesten als groepsprobleem.

'Omgaan met Pesten' is een professionele organisatie, met een steunpunt voor aangesloten Sta Sterk trainers. Zij verzorgen door heel Nederland en België activiteiten.

Scholen, buitenschoolse opvang, (sport)verenigingen, jeugdwerk en andere organisaties kunnen terecht voor deskundigheidsbevordering van professionals en vrijwilligers, ondersteuning bij de verdere ontwikkeling van het sociaal veiligheidsbeleid en het vergroten van kennis en vaardigheden voor ouders en andere opvoeders.

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.

Benieuwd naar het Kenniscentrum?

- Bekijk [hier](#) ons volledige aanbod
- Bekijk [hier](#) het actuele scholingsaanbod

(Waaronder de opleiding voor Sta Sterk trainer en Anti-pestcoördinator/Coördinator Sociale Veiligheid)

Woord van dank

Dit lespakket is samengesteld door verschillende Sta Sterk trainers, in het bijzonder: Brenda Vinck, Mirelle Valentijn, Marjolein Vermeulen, Caroline van Bommel, Astrid Klaassen en onze Virtual Assistentente Debbie de Jager.

Speciale dank aan onze samenwerkingspartners Eva Mesman van Drama Online en Daphne Hoogendoorn en Manon Ende van de Biljant uitgeverij en de speltak van Scouting Nederland voor de bijdragen aan ons lespakket van dit jaar en 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 ou 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 heerlijke jeugd geven en kunnen zij opgroeien tot volwassenen die sterk in het leven staan!

Bijlagen

Brief van Yara 1

Songtekst 'Je staat er niet alleen voor' Yara Tetro

Brief van Yara 2

Bril van begrip

Levenssituatie kaartjes

Samen een team offline en online

Ken je teamlid

Brief van Yara deel 1.1: 12 - 13 jaar

Hallo allemaal,

Ik ben Yara, ik ben 12 jaar en zit nu in de brugklas van de middelbare school. In deze brief wil ik jullie vertellen over mijn tijd op de basisschool, want dat was voor mij een moeilijke periode.

Vanaf de kleuterschool had ik een goede vriendin. We speelden veel samen en hadden plezier. Maar er waren andere kinderen die ook met haar wilden spelen. Steeds vaker werd mij gezegd met wie ik wel en niet mocht spelen. Sommige kinderen deden gemeen tegen mij, en ze deden alsof ik er niet meer bij hoorde.

Als ik zei dat ik dat niet leuk vond, werden ze boos. Ze zeiden nare dingen, en gaven me het gevoel dat ik niet goed genoeg was.

Ik vertelde dit aan de juf, maar die zei steeds: "Laat dat groepje maar, ga met anderen spelen." Ze luisterde niet echt.

Mijn moeder probeerde ook te praten met de juf. Tegen mijn moeder zei de juf: "Ach, ze zijn nog zo jong." Alsof het niets uitmaakte.

In groep 3, 4 en 5 ging het gewoon door. Anderen bepaalden wie mijn vriendinnen mochten zijn en met wie ik geen contact mocht hebben. Ik voelde me heel alleen en verdrietig. Het leek voor de klas steeds normaler om zo met mij om te gaan.

Op andere momenten voelde ik mij heel boos en gefrustreerd. Ik wilde mijn vriendinnen niet zomaar kwijt en ik zag dat zij ook graag met mij wilden spelen.

Daarom probeerde dat steeds weer. De groepsdruk was te groot en won. Ik werd buitengesloten, genegeerd, en soms zelfs weggeduwd of geschopt. Ik kreeg het gevoel dat ik er echt niet toe deed.

Mijn ouders zagen dat ik niet meer blij was. Ik had buikpijn, was boos, en had geen plezier meer op school. Ze gingen praten met de directeur en andere juffen. Ze zagen het niet of wisten niet goed hoe ze ermee om konden gaan. Toen besloten mijn ouders om een andere school voor mij te kiezen. Dat was in groep 5, in april. En toen zat ik opeens heel snel in een nieuwe klas.

Brief van Yara deel 1.2: 12 - 13 jaar

Op mijn nieuwe school had ik het eerst moeilijk. Ik voelde me onzeker en durfde mezelf niet te zijn. Ik kon mij niet goed concentreren en ik kreeg mijn werk niet af. Ik was druk en praatte veel mee met anderen. Soms verzong ik dingen en schepte ik op. Ik wilde dat de kinderen mij aardig zouden vinden, omdat ik bang was dat ze mij anders niet leuk zouden vinden.

Ik kreeg hulp van een kindercoach op mijn nieuwe school. Samen vertelden we mijn verhaal aan de klas. Ik legde uit dat ik heel lang was gepest op mijn vorige school en daarom soms dingen verzong. Het hielp dat de kinderen dat wisten. Ze begrepen dat ik bang was dat niemand mij leuk zou vinden of zou accepteren als ik mezelf was. Na dit gesprek met mijn nieuwe klas ging het langzaam beter.

Ik kreeg ook hulp van een psycholoog. Zij hielp mij meer dan een jaar om het pesten te verwerken. Dat was soms moeilijk. Het hielp mij wel om verder te kunnen gaan. Ik weet nu dat je nare dingen die je meemaakt kunt 'ervagen'. Dan ga je je weer fijner voelen en krijg je het plezier terug in je leven.

Ik ben mijn verhaal gaan opschrijven, om mijn eigen verdriet te verwerken en een plek te geven. Ik weet dat er met mij nog heel veel andere kinderen zijn die gepest worden of iemand kennen die dat meemaakt. Ik schreef mijn liedje 'Je staat er niet alleen voor' om anderen te helpen.

Misschien herken jij je in mijn verhaal? Voel jij je ook wel eens alleen? Of weleens onzeker? Praat jij ook wel eens naar over anderen of doe je stoer? Zie jij dat anderen dat doen en durf je er iets of niets van te zeggen? Begrijp je na het lezen mijn brief beter hoe het is om pesten mee te maken?

Groetjes van Yara

Songtekst

'Je staat er niet alleen voor'

Yara Tetro



Couplet:

Ik dacht dat er alleen voor stond.
Had verdriet, had pijn maar niemand die mij hielp.
In een hoekje elke pauze.
Hoor er niet bij.
Roddelen, kletsen de hele dag en niemand die me mag.

Refrein:

Maar weet. Je staat er niet alleen voor.
Ik ben bij je ook al zie je me niet.
Ik help je en ik hou je vast!
Vergeet niet dat je de beste bent, maar dat zien ze nog niet

Couplet:

Altijd het gevoel dat je er alleen voor staat.
Iedereen lacht je uit.
Je bent anders dan anderen.
Maar dat is juist goed!
Want weet je als iedereen het zelfde is dan is er niks meer dan alleen de mensheid.
Dus wees je zelf ook al is dat moeilijk.
Maar weet.

Refrein:

Je staat er niet alleen voor.
Ik ben bij je ook al zie je me niet.
Ik help je en ik hou je vast.
Maar vergeet niet dat je de beste bent en veel mooier bent dan je zelf denkt.
Ook al weten ze dat nog niet.

Brief van Yara deel 2.1: 12 - 13 jaar

Zijn jullie benieuwd hoe het nu met mij gaat?

Ik heb de tijd op mijn tweede basisschool goed kunnen afsluiten in groep 8. Al in groep 5 kreeg ik snel vier echte vriendinnen. Ze steunden mij, ondanks dat ik soms dingen verzon toen ik ze net leerde kennen. De rest van de klas vond dat toen moeilijker. Dat snap ik ook wel.

Als pesten is gestopt, is dit altijd iets wat jij met je meedraagt en nooit meer weggaat. Het hoort bij jouw ervaringen in je leven. Als ik klasgenoten van mijn oude school tegenkom, bevries ik nog steeds en durf ik niks te zeggen.

Op andere momenten heb ik soms ook nog last van wat mij op mijn eerste basisschool is overkomen. Bijvoorbeeld als mensen onaardig en gemeen doen of gewoon hun dag niet hebben. Dan kan ik denken dat dit door mij komt. Ook vind ik het spannend om nieuwe mensen te ontmoeten.

Vaak denken mensen dat pesten alleen gevolgen heeft voor degene die dit heeft meemaakt. Dat is niet waar. Ook voor hun familie is het moeilijk. Ouders, broers, zussen en andere familieleden dragen de pijn van degene die is gepest.

Ik ben net gestart in de brugklas op de middelbare school. Groepsdruk zal er altijd zijn. En pesten komt veel voor. Een klas zelf, de school, ze kunnen er echt iets aan doen. Ga in gesprek met elkaar als het niet gezellig is, help elkaar en geef steun.

Brief van Yara deel 2.2: 8 - 12 jaar

Wil je weten of ik nog steeds bevriend ben met de meiden van mijn 2e basisschool?

Dat is zo. De band met mijn vriendinnen is sterk. We zijn met ons vijf niet de populairste van de klas geweest op de basisschool. Dat maakte ons niks uit.

Dit waren geen fake friends die al binnen korte tijd weer anderen vriendschappen hadden. Ik hoop dat ze nog lang bij mij zullen blijven. We steunen elkaar en kunnen onszelf zijn. Iedereen verdient zo'n vriend of vriendin.

Ik wil jullie zeggen: pesten is nooit zomaar over. Het doet pijn en je blijft het lang voelen. Niet alleen voor degene die gepest wordt, ook voor hun familie.

Ik heb een wens: Laten we minder denken aan onszelf en meer denken aan een ander.

Laten we letten op wat we doen of zeggen tegen een ander. Anders voelt dat niet altijd fijn voor anderen. Eén naar moment, kan een heel leven van iemand veranderen.

Ik weet zeker dat wij beter kunnen omgaan met pesten en dat jullie na het horen van mijn verhaal beter begrijpen dat dat heel belangrijk is.

Laten we liever voor elkaar zijn, elkaar helpen en niemand buitensluiten.

Want: Eén naar moment kan iemand héél bang, verdrietig of boos maken.

Eén lief moment kan iemands dag ook heel mooi maken. ❤️

Zorgen jullie goed voor elkaar in jullie groep?

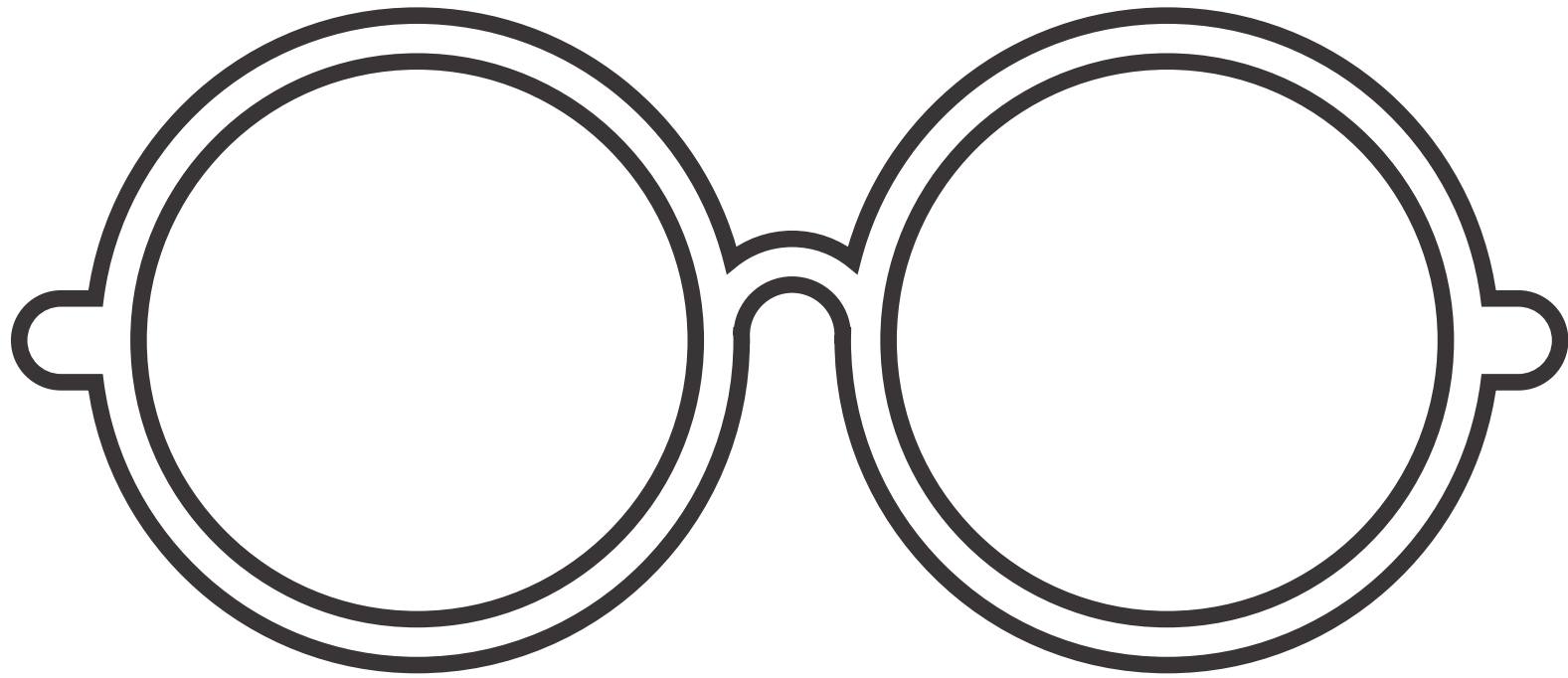
Wat is jouw wens?

Lieve groetjes van Yara ❤️

Bril van begrip werkblad

Naam:

Wat zie je door de bril? Hoe ziet het leven eruit?



Wat denkt deze jongere?



Wat heeft deze jongere nodig?

Wat voelt deze jongere? 😊 😡 😞

Wat ervaart deze jongere lichamelijk?



Hoe kun je er voor deze jongere zijn?
Welke hulp kunnen jullie deze jongere geven?



Levenssituaties 12-14 jaar



Kim voelt zich buitengesloten en is uit een groepje gezet online

Asla heeft moeite met leren en schaamt zich

Edwin wordt niet uitgenodigd voor een feestje

Sanne's ouders maken vaak ruzie

Ramona heeft twee moeders en twijfelt of ze dit wil delen met anderen

Ceda heeft een andere huidskleur en cultuur dan de meeste kinderen in de groep

Jordy heeft ADHD en wordt niet altijd begrepen en krijgt daar online nare opmerkingen over

Alex zit vaak te piekeren

Omar zorgt thuis veel voor een familielid

Daan heeft een succes behaald en niemand lijkt het op te merken

Levenssituaties 15-18 jaar



Kim is onlangs zonder duidelijke reden uit een groepschat van vrienden gezet waar belangrijke afspraken werden gemaakt.

Asla werkt keihard voor school, maar de hoge druk van de eindexamens en de verwachtingen van haar familie maken haar onzeker.

Edwin hoorde via via dat er een groot feestje wordt georganiseerd waar bijna iedereen uit de klas naartoe gaat

Thuis is het de laatste tijd erg gespannen. Sanne's ouders hebben veel ruzie en de sfeer is vaak grimmig

Iris heeft hard gewerkt aan een persoonlijk gedicht, maar kreeg nauwelijks erkenning of feedback

Nina krijgt soms gekke of gemene opmerkingen over haar cultuur en de kleding die ze draagt.

Jordy heeft ADHD en merkt dat dit soms leidt tot misverstanden, zowel in de klas als online. Ook krijgt hij op sociale media soms nare opmerkingen over zijn gedrag.

Alex zit vaak te piekeren en maakt zich veel zorgen over de toekomst en een school presentatie. Dit maakt het moeilijk om zich volledig te concentreren of te ontspannen.

Bas heeft thuis veel verantwoordelijkheden, waaronder de zorg voor een ziek familielid. Dit betekent dat hij regelmatig afspraken moet afzeggen en minder tijd heeft voor huiswerk of sociale activiteiten

Daan heeft veel succes met zijn online gamekanaal op YouTube, maar voelt zich onbegrepen en ondergewaardeerd als hij er op school over praat

Samen een team - offline en online

Algemene situatie online

De jongeren hebben een groepsapp om samen te werken aan hun project voor de Week tegen Pesten. In groepjes van 3 of 4 jongeren gaat de hele groep aan de slag. Aan het einde van de week presenteren zij hun onderzoek “Hoe zorgen wij er voor dat leerlingen zich meer verbonden voelen met de school”. De leerlingen mogen zelf bedenken hoe ze dit op een creatieve manier willen presenteren aan de rest. Robin stuurde een paar dagen geleden een bericht met een grapje over een idee van Noa, wat eigenlijk niet zo grappig was en Noa's idee een beetje belachelijk maakte. Noa heeft het gelezen en is nu stil in de groepsapp. In de klas loopt Robin soms achter Noa aan en maakt ‘Dans bewegingen’ en zegt vervelende opmerkingen over haar idee waardoor de rest ook moet lachen.

Noa: We zouden een dansje kunnen bedenken om ons project te presenteren?

Robin: Haha, een dansje voor de hele groep?

Robin: Omg, dat is zóóóó cringe! Zie je het al voor je? 😂 Wat een dom idee!

Imran: doe is ff normaal

Robin: Wat? is toch zo

Noa heeft de groepsapp verlaten
Imran heeft Noa weer toegevoegd aan de groep

Imrran merkt dat Noa niet zo goed voor zichzelf op kan komen, ze besluit dit te bespreken met haar moeder. De moeder van Imran stelt voor dat, Imran samen met Noa in gesprek te gaan met Robin.

Samen een team - offline en online

Algemene situatie online

Tijdens het kamp hebben de kampeiders allemaal bordspellen op tafel gezet. Robin, Imran en Noa besluiten met zijn drieën een bordspel te spelen. Al snel ontstaat er discussie over de regels. Robin claimt dat Noa vals speelt, terwijl Noa volhoudt dat zij de regels precies volgt.

Imran probeert de officiële regels in het boekje te zoeken, maar de andere twee luisteren niet en blijven discussiëren over wie er gelijk heeft. De sfeer wordt gespannen en niemand heeft nog zin om verder te spelen. Robin en Noa lopen boos weg. Imran weet niet wat hij nu moet doen en legt het probleem uit aan één van de kampeiders.

De kampeider vindt dat Robin, Noa en Imran het met elkaar moeten uitpraten.

Situaties

Situatie Noa (kind met het probleem)
(offline):

Jij bent Noa. Je bent net begonnen met dit nieuwe spel en je probeert de regels zo goed mogelijk te volgen.

Je denkt dat je niks verkeerd doet, en Robins beschuldigingen van valsspelen raken je. Je vindt het irritant dat hij meteen zo boos wordt. Je hebt helemaal geen zin om naar Sam te luisteren, want je vindt dat Robin eerst moet toegeven dat hij onterecht kwaad is. Je wilt gewoon verder spelen, maar dan wel zonder beschuldigingen.

Situatie Imran (offline):

Jij bent Imran, je was super enthousiast om het spel te spelen met Robin en Noa. Je kent de regels best goed, maar je hebt ze nog niet heel vaak uitgelegd. Nu de ruzie begint, wil je eigenlijk gewoon dat iedereen weer plezier heeft en het spel afmaakt. Je probeert het regelboekje erbij te pakken om te laten zien hoe het zit, maar Robin en Noa luisteren niet naar je.

Situatie Noa (online):

Jij bent Noa. Je vind het vaak spannend om je eigen mening te geven en was blij met je creatieve idee voor het project tegen pesten. Robins gemene grap en het meelachen van anderen raakte je diep; je voelde je direct belachelijk gemaakt, buitengesloten en gekwetst. Nu durf je niks meer te zeggen en wilt het liefst verdwijnen.

Situatie Robin (veroorzaker)(offline):

Jij bent Robin, je bent dol op bordspellen, maar je haat het als mensen valsspelen. Je zag Noa iets doen wat volgens jou absoluut niet volgens de regels was, en dat maakte je direct boos. Je wilt winnen en eerlijk spelen. Noa ontkent alles en dat maakt je nog kwader. Je hebt geen zin om te luisteren naar Sams regelboekje, want je bent ervan overtuigd dat jij gelijk hebt

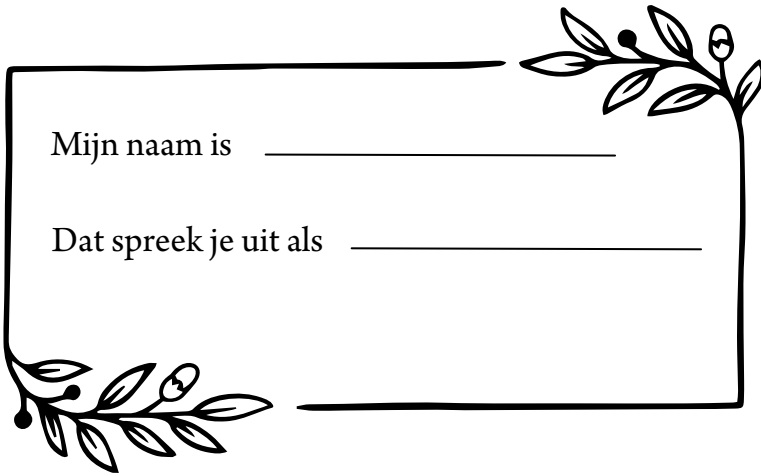
Situatie Imran (Online):

Jij bent Imran, je vindt het belangrijk dat iedereen zich prettig voelt en zag direct hoe Robin Noa kwetste. Je maakt je zorgen om Noa, die vaak niet voor zichzelf opkomt. Je wilt haar helpen, maar het gesprek aangaan met Robin vind je spannend, omdat je niet wilt dat Robin dan ook boos op jou wordt.

Situatie Robin (veroorzaker):

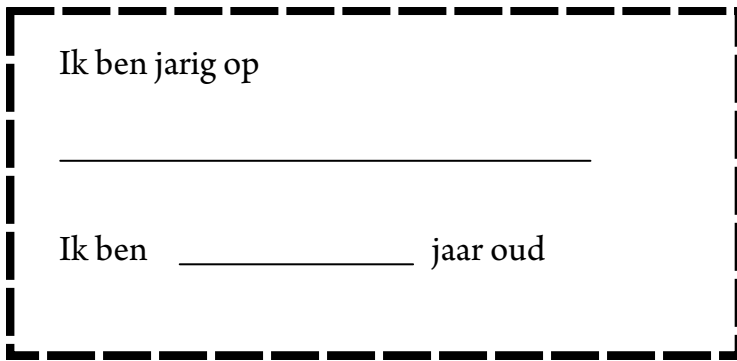
Jij bent Robin. Je houdt ervan om grappig te doen en maakt anderen graag aan het lachen. Je dacht niet na over hoe je grap overkwam en snapt niet waarom Sam zo overdreven reageerde. Je opmerkingen in de groepsapp zijn niet bedoeld om anderen te kwetsen. Daar denk jij niet over na. Het lachen van anderen stimuleert je om meer grappen te maken.

KEN JE TEAMLID



Mijn naam is _____

Dat spreek je uit als _____



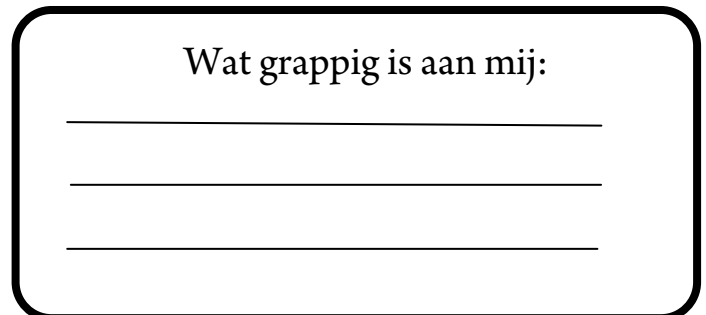
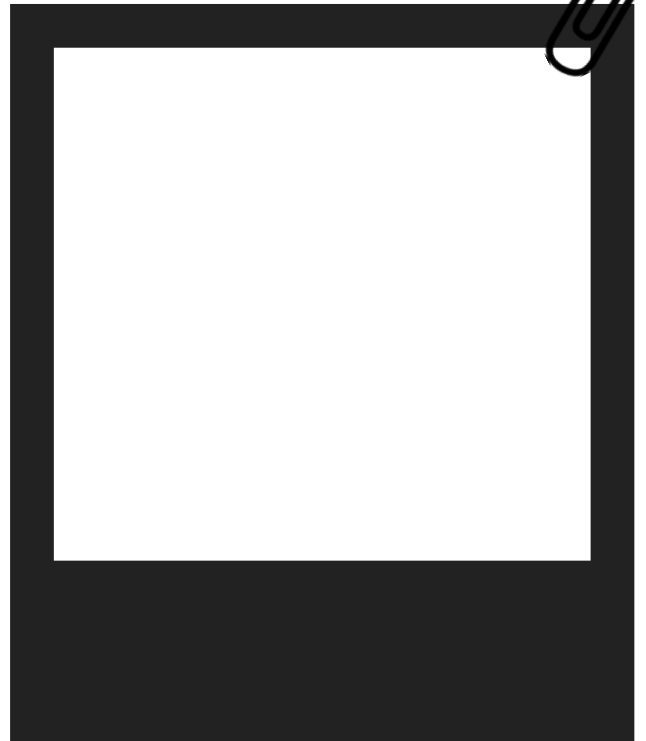
Ik ben jarig op _____

Ik ben _____ jaar oud



Ik woon samen met ... in ...

Dit is een foto of tekening van mij



Wat grappig is aan mij:



Je maakt me blij als _____

Ik help anderen graag door _____

Ik vind het lastig om _____

Je kunt mij helpen door _____

Samenwerken is voor mij _____

Je kunt rekening met mij houden door

Ik krijg een vervelend gevoel als:

Dat maakt me

- Bang
- Boos
- Verdrietig
- Zenuwachtig
- Onzeker

Ik waardeer dat jij in onze groep

*(Compliment van de begeleider
van de groep voor jou)*

Ik wil beter worden in

In onze groep wil ik graag

Dit moeten jullie echt van mij weten

In een groep ben ik...

*(vaak aan het woord/ben ik wat stiller/durf ik
veel/wacht ik liever af)*

Ik kan me niet goed concentreren als

Mijn hobby's zijn

Ik lees graag over

Online vind ik het leuk om

Mijn talent is

In mijn vrije tijd ga ik graag
