



# STA STERK OP SCHOOL

Gespecialiseerd anti-pestprogramma  
op lijst van staatssecretaris Dekker

Helpt leerlingen voor zichzelf  
en anderen op te komen

Geringe tijdsinvestering,  
maximaal resultaat

Stichting  
**OMGAAN  
MET  
PESTEN**

## STA STERK OP SCHOOL HELPT KINDEREN VOOR ELKAAR OPKOMEN

Leerlingen presteren het best in een sociaal veilig klimaat. Veel scholen zijn daarom actief bezig met het stimuleren van 'goed met elkaar omgaan'. Ondanks deze inspanningen kan de sfeer in een groep onder de maat blijven. Sta Sterk op School biedt hierbij uitkomst.

Sta Sterk op School is een gespecialiseerd anti-pestprogramma. Het wordt zelfstandig of naast schoolbrede programma's ter stimulering van de sociaal-emotionele ontwikkeling aangeboden. De focus in het programma ligt op het opkomen voor jezelf en een ander.

Het is één van de twee anti-pestprogramma's van Stichting Omgaan met Pesten die op 'de lijst Dekker' van 13 veelbelovende anti-pestprogramma's staan. Het programma wordt uitgevoerd door een trainer, die aangesloten is bij Stichting Omgaan met Pesten. Dit garandeert een deskundige uitvoering met maximaal resultaat waarbij de leerkrachten/docenten zoveel mogelijk hun eigen werk kunnen blijven doen.

Sta Sterk op School benadert pesten als een groepsprobleem. Veel leerlingen zijn tegen pesten, maar weten niet hoe zij effectief kunnen ingrijpen.

Leerlingen met deze rol worden buitenstaanders genoemd. Zij kunnen een positieve rol in de groep spelen als zij weten hoe ze moeten handelen. Sta Sterk op School vergroot de sociale weerbaarheid van buitenstaanders en slachtoffers, zodat zij opkomen voor zichzelf en een ander. Hierdoor groeit de groep 'helpers'. Het doel van Sta Sterk op School is om het negatieve groepsproces te doorbreken waardoor pesten stopt.

Onderzoek van Hawkins (2001) toont aan dat verdedigen effectief is. Uit groepsobservaties blijkt dat als medeleerlingen negatief reageerden op het pestgedrag, zij het pesten in veel gevallen konden stoppen. Daarnaast blijkt het ook minder slecht met slachtoffers te gaan naarmate er meer verdedigers/helpers in een groep zitten (Salmivalli et al., 2011).

'Door Sta Sterk op School is mijn klas veel meer in balans gekomen. Kinderen laten niet meer over zich heen lopen, komen voor elkaar op en er wordt nauwelijks meer gepest.'

**(Jozet, leerkracht groep 7)**



## DOELGROEP

Het programma richt zich op leerlingen uit de groepen 5 tot en met 8 in het regulier en speciaal basisonderwijs en de eerste twee klassen van alle typen voortgezet onderwijs. Uit één groep worden 8 á 10 buitenstaanders (en slachtoffers) getraind. De te trainen groep wordt geselecteerd op basis van een vragenlijst die door alle leerlingen uit een groep wordt ingevuld.

## INHOUD

Sta Sterk op School bestaat uit 10 lessen van 90 minuten en twee ouderbijeenkomsten voor ouders van deelnemende leerlingen. De lessen vinden wekelijks plaats onder schooltijd en op school. Er wordt gewerkt met diverse werkvormen, zoals: rollenspellen, opdrachten en spel. Een greep uit de thema's: rollen in een groep, lichaamstaal, assertief reageren, grenzen van jezelf en een ander en meedoen met een groep.

## BETROKKENHEID LEERKRACHT EN OUDERS

De betrokkenheid en hulp van volwassenen is essentieel voor het bereiken van goede resultaten. Daarom betrekken wij de leerkracht/mentor en ouders nauw bij het programma. Dit gebeurt door schriftelijke informatie en 2 ouderbijeenkomsten, waarbij ook de leerkracht aanwezig is. De leerkracht ontvangt daarnaast praktische handvatten voor het werken in de klas.

Het is nog effectiever om - naast de training voor leerlingen - ook een bijeenkomst voor alle ouders van de school en de leerkrachten/docenten te bieden.

## INVESTERING

De kosten voor dit programma bedragen € 2.500,-. Daarnaast wordt een tijdsinvestering verwacht van de leerkracht/mentor van circa 5 uur over een periode van 10 á 12 weken.

## Meer weten?

Neem contact op met uw trainer (zie achterzijde), stuur een e-mail naar: [info@omgaanmetpesten.nl](mailto:info@omgaanmetpesten.nl) of bezoek onze website: [www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)

# Stichting **OMGAAN MET PESTEN**

Stichting Omgaan met Pesten richt zich op het voorkomen en bestrijden van pesten. We informeren en trainen verschillende groepen: kinderen, jongeren, ouders en professionals.

Onze buitenschoolse Sta Sterk training voor kinderen en jongeren is rond 1990 ontwikkeld en wordt regelmatig aangepast aan de nieuwste inzichten. Sta Sterk op School is sinds 2012 onderdeel van ons aanbod. De effectiviteit van het programma werd in de periode 2012-2014 getoetst door de Vrije Universiteit Amsterdam.

## **Als school kunt u bij ons ook terecht voor:**

- Sta Sterk op School voor groep 1-4 van het basisonderwijs
- De buitenschoolse Sta Sterk training
- Het anti-pestprogramma Omgaan met Elkaar
- Workshops/studiedagen voor beroepskrachten
- Ouderbijeenkomsten
- De cursus anti-pestcoördinator

De anti-pestprojecten worden verzorgd door gecertificeerde trainers van de stichting in het hele land. Zij hebben minimaal HBO-niveau en hebben zich aanvullend laten opleiden tot trainer Omgaan met Pesten.

Uw trainer:



Maakt **STERK** tegen pesten