KIJK 'S DOOR EEN ANDERE BRIL

en zie: je klas is een team

WEEK TEGEN PESTEN
Campagne van School & Veiligheid

Kenniscentrum OMGAAN MET PESTEN

Gezinsbijlage Jongeren 2025

Inhoudsopgave

02 Verbinding met het thema

03 Welke bril zet jij op?

04 Verbinden met eigen ervaringen

05 Praten over pesten

06 Pesten melden

07 Kletsen met kaartjes

08 Kletsen met kaartjes spelsuggesties

13 Over het Kenniscentrum en Dankwoord

Verbinding met het thema

De Week tegen Pesten vindt elk jaar plaats in september en wordt georganiseerd door Stichting School & Veiligheid. Dit jaar is het thema: 'Verbondheid'. In veel organisaties waar jongeren samenkomen worden activiteiten georganiseerd rondom dit thema. Ook wij nemen actief deel aan deze week. Na het succes van vorig jaar willen wij opnieuw het gezin betrekken bij deze week.

Praat jij ook met jouw jongere thuis over het thema?

Als je je verbonden voelt met anderen, voel je je fijn en veilig bij anderen. Dat geeft je positieve en fijne gedachten zoals: ik hoor erbij en ik mag er zijn. Jongeren kunnen thuis veel leren over manieren om anderen een welkom gevoel te geven. Denk aan begroeten, een vriendelijke mimiek aannemen en contact maken met anderen. Dat geld ook voor je ergens thuis voelen. Als je je thuis voelt ben je op een plek met mensen bij wie je je prettig en vertrouwd voelt, net als in de omgeving en jezelf kan zijn. Jongeren kunnen elkaar helpen en aanmoedigen zich ook in andere omgevingen thuis te voelen. Als zij met een positieve en nieuwsgierige blik door de bril van verbondenheid kijken, leren ze anderen beter kennen en begrijpen. Dat draagt bij aan de onderlinge verbinding en sociale veiligheid in een groep.

Babbels op de bank

Benieuwd welke vragen je kunt stellen op de bank?

- Heb jij anderen horen praten over de Week tegen Pesten?
  (Op school, online, de sportclub)
- Hebben jullie ook al iets gedaan in de groep of klas? En wat vond je ervan?
- Kun jij zien dat de klas of groep een team is? Hoe komt dat?
- Vind je ons gezin een team?

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

Welke bril zet jij op?

Er zijn verschillende soorten brillen die je kunt dragen die passen bij een team en bijdragen aan zorg voor elkaar. Als gezin kun je ook een team zijn. Tijdens de Week tegen Pesten maken we jongeren bewust van de brillen die zij kunnen opzetten. Als ouder kan je jouw jongere begeleiden bij het oefenen met het kijken door deze brillen:

- 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.
- De positieve-bril is een (denkbeeldige) bril die je opzet om te kijken naar wat wel lukt en wat goed gaat.
- De gevoelens-bril is een (denkbeeldige) bril die je opzet om goed te kijken naar gevoelens van jezelf én van anderen.
- De kwaliteiten-bril is een (denkbeeldige) bril die je opzet om de kwaliteiten van jezelf en anderen te herkennen.
- De behoefte-bril is een (denkbeeldige) bril die je opzet om te kijken naar wat iemand nodig heeft, jijzelf of een ander.

Er zijn ook brillen die de verbondenheid en het teamgevoel verstoren:

- De Pestbril
- De Klierbril
- De Grenzenloze bril
- De Stoere bril
- De Geen-gevoel bril
- De Alleen-ik bril

Merk je dat jouw jongere een verstorende bril op zet?

Maak je jongere daar bewust van en praat er over. Nodig uit een bril op te zetten die bijdraagt aan een ander beter begrijpen.

Bijvoorbeeld:

Als je jongere op een negatieve manier over andere(n) spreekt. Vraag de gevoelens-bril op te zetten en te vertellen wat de naam is van het vervelende gevoel dat je jongere zelf ervaarde en welk gevoel de ander(en) had(den).

Als ouder/verzorger kun je het goede voorbeeld geven.

Check of je:

- Met respect praat over anderen en je jongere leert dat iedereen erbij hoort.
- Probeert anderen te begrijpen en je jongere leert om emphatisch te zijn.
- Aardig omgaat met anderen, zodat je jongere dat ook doet.
- Luistert zonder oordeel en je jongere laat ontdekken dat verschillen normaal zijn.

Verbinden met eigen ervaringen

Als ouder klets je heel wat af op een dag, thuis, op je werk en op andere plekken. Je voert leuke gesprekken, lastige gesprekken en je hoort anderen kletsen.
Het is waardevol als ouder thuis om je eigen ervaringen te delen met jouw jongere(n), zodat zij hun ervaringen met ouders delen.

Verbind en deel je eigen ervaringen

Vertel over:

- Een grappig gesprek
- Die keer dat je collega's hoorde roddelen
- Een moment waarop je zelf hebt gekletst over een ander
  (Waar je spijt van hebt)
- Een dag waarop je hoorde dat vrienden leuk over jou praatte

Vraag naar ervaringen van je jongere

Vraag naar:

- Een roddel die jouw jongere heeft gehoord over een klas- of teamgenoot
- Die keer dat jouw jongere keihard moest lachen om een grappig verhaal
- Een dag dat jouw jongere gekletst heeft over iemand anders
  (En nu spijt heeft)
- Het moment dat jouw jongere juist heel leuk heeft gepraat over een ander

Als je jouw verhalen hebt gedeeld, ben je vast benieuwd naar het verhaal van jouw jongere thuis. Het is belangrijk om hier zonder oordeel naar te vragen. We zeggen wel eens 'laat oma thuis'. Oma staat voor Oordelen, Meningen en Adviezen. Als je oma dus thuislaat en je eigen oordelen, meningen en adviezen laat voor wat ze zijn ben je beter in staat om met een open houding te luisteren naar jongeren. Daardoor stellen zij zich ook meer open op in het contact met jou.

Praten over pesten

Rollen in de groep

Rollen bij pesten begrijpen en bespreekbaar maken kan ook tijdens een babbel op de bank. Regelmatig praten jongeren gemakkelijker met een ouder als zij geen oogcontact maken. Denk aan het moment dat je onderweg bent in de auto, muziek op hebt staan en ondertussen vragen kunt stellen aan jouw jongere die naast of achter je in de auto zit.

Ontdek hier hoe je thuis met jouw jongere kunt praten over de rol die ze kunnen aannemen in de groep:

Als je de informatie gelezen hebt, weet jij meer over de rollen bij pesten.
Ben je nieuwsgierig naar de rol(len) die je jongere aanneemt?
En hoe dit speelt in de groepen waar jouw jongere deel van uitmaakt?

Vraag maar raak op de bank

Begin met deze vragen:

- Zie jij weleens een groepsgenoot (In de klas, pauze, of op de sportclub) alleen zitten?
- Wat doe jij als je dat ziet?
- Hoe denk jij dat je kan helpen om deze jongere een fijner gevoel te geven?

Tips

Wil je samen met je jongere onderzoeken wat je kunt doen als je jongere te maken heeft met pesten? Bekijk op deze pagina samen met je jongere de tips.

Wil jij je jongere graag ondersteunen om sterker in de schoenen te staan? Op deze pagina vind je informatie over ons aanbod voor jongeren die minder weerbaar of onzeker zijn of gepest worden.

Pesten melden

Ouders van jongeren hebben minder contact met de professionals en vrijwilligers die optrekken met hun jongere (bijvoorbeeld de school of de sportvereniging). Toch raden wij aan om de contact mogelijkheden die er wel zijn te benutten en elkaar beter te leren kennen. Dat maakt het vaak ook gemakkelijker om over lastige situaties in gesprek te gaan, zoals pesten.

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

- Op de middelbare school zijn er naast de mentor andere personen die zich bezighouden met sociale veiligheid en omgaan met pesten. We zien verschillende namen voor deze onderwijsprofessionals met deze taak: aanspreekpunt pesten, anti-pestcoördinator of coördinator sociale veiligheid en de vertrouwenspersoon. Een zorgcoördinator kan ook meedenken.
- Op de sportvereniging heb je een trainer en/of een coach. Je kunt ook denken aan de vertrouwenspersoon.

Als jouw jongere thuis het moeilijk vind om zelf pesten te melden, kun je hier ook bij ondersteunen. Meld altijd in overleg met elkaar en betrek jongeren actief. Meld niet achter de rug van een jongere om.

Babbels op de bank

Check of jouw jongere:

- Weet bij wie ze terecht kunnen.
- Zich vertrouwd voelt bij iemand.
- Pestgedrag meld.
- Voelt dat je als ouder altijd wil luisteren en meedenken.

Kletsen met kaartjes

In de Week tegen Pesten gaat het over verbondenheid en kijken door brillen die bijdragen aan verbondenheid. Met onze kletskaartjes kun je door middel van spel een gesprek starten en in verbinding komen of blijven. De kletskaartjes zijn in vier thema's verdeeld: school, familie, vriendschap en samenleving.
Je kunt samen aan de keukentafel of op de bank een kaartje trekken. Je kunt dat op verschillende manieren doen. Draag allen de 'nieuwsgierige-bril' en probeer meer van elkaar te weten te komen via belangstellende vragen.

Voorbereiding:

- Kies zelf of overleg met elkaar op welke manier jullie met de kletskaartjes in gesprek willen gaan.
- Knip de gesprekskaartjes uit.
- Maak een stapel van de kaartjes.
- Kies in overleg een werkvorm uit om met de kaartjes in gesprek te gaan.
- Ga bij elkaar zitten aan tafel of op de bank.
- Er zijn voldoende categorieën of gesprekskaartjes om meerdere dagen te gebruiken tot alle kletskaartjes aan bod zijn geweest.

Familie

School

Vriendschap

Samenleving/inclusie

Kletsen met kaartjes spelsuggesties

We geven een aantal spelsuggesties om samen met elkaar in gesprek te gaan. De kaartjes zijn hierbij ondersteunend en een hulpmiddel.
Je kunt de kaartjes door elkaar heen gebruiken als één stapel, of je maakt per thema een stapel van de kaartjes.

1. Dobbelspel van verbondenheid

Nodig: Dobbelsteen en gesprekskaartjes

Spelverloop:

- Maak vier stapeltjes van de kaartjes met de thema's.
- Geef iedere stapel een nummer 1-2-3 of 4.
- Pak een dobbelsteen
- Dobbel je 1, 2, 3 of 4 dan pak je een kaartje wat hoort bij het thema 1-2-3 of 4.
- Dobbel je 5, dan mag je zelf een thema kaartje naar eigen keuze trekken en beantwoorden.
- Dobbel je 6, dan pak je een kaartje van een eigen keuze thema, en geeft dit aan iemand anders om te beantwoorden.
- Maak er met elkaar een echt gesprek van door vragen te stellen en door te vragen. En laat OMA thuis.
- Sluit af met de vraag: 'Wat wil ik hiervan meenemen voor morgen?'

2. Gooi en klets

Nodig: Gesprekskaartjes en dobbelsteen (groot of klein)

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

Spelverloop, gooi je:

1 = Je pakt een kaartje en beantwoordt hem zelf.
2 = Je pakt een kaartje en nodigt een ander uit om te antwoorden.
3 = Je pakt drie kaartjes en kiest er 2 om te beantwoorden, de ander leg je onderop de stapel.
4 = Je slaat een beurt over.
5 = Je probeert antwoord te geven op het kaartje voor iemand anders. Kies iemand uit en zeg: "Ik denk dat jij ..." Vraag of het klopt.
6 = Fluister een aardige zin over iemand anders in iemands oor. Deze persoon mag raden over wie het gaat. Als deze het goed heeft geraden, mag deze de zin hardop laten horen.

3. Stelling en verhaal

Nodig: Gesprekskaartjes

Je kunt ervoor kiezen eerst stapeltjes van de thema's te maken of je kiest ervoor alle kaartjes door elkaar te schudden en één stapel te maken.

- Trek een kaartje, bijvoorbeeld: 'Wat betekent echte vriendschap voor jou?'
- Beantwoord de vraag die op het kaartje staat.
- Vertel daarna een voorbeeld uit je eigen leven dat erbij past.
- De anderen mogen daarna vragen stellen of delen hoe zij dat zien.

Praat samen na over het spel:

- Hoe vonden jullie het om aan de slag te gaan met de kaartjes?
- Heb je iets over jezelf ontdekt?
- Heb je iets over anderen bij jou thuis ontdekt?
- Wie wil nog iets vertellen over een kaartje?
- Op welke manieren kun je omgaan met positief en nieuwsgierig naar elkaar luisteren?
- Ben je anders gaan denken over verbondenheid en samen een team zijn?
- Geef elkaar afsluitend een compliment.

GESPREKSKAARTJES

Wat zou je graag
MEER SAMEN WILLEN DOEN
met je gezin?

Hoe kunnen jouw gezinsleden zien dat jij je niet fijn voelt?
Hoe kunnen ze jou dan helpen?

Hoe kun je als gezin goed samenwerken als een team?

Hoe zou iemand zich kunnen voelen
als niemand tegen je praat op school?

Wat zou jij kunnen doen
ALS IEMAND ALLEEN ZIT IN DE PAUZE?

Hoe denk je dat de docent zich voelt
ALS ER NIEMAND LUISTERT OF AANDACHT HEEFT?

Wanneer voel jij je veilig in de klas?

Wat kun jij doen om ervoor te zorgen dat een nieuwe leerling zich welkom voelt in de klas?

WAT BETEKENT
ECHTE VRIENDSCHAP
VOOR JOU?

Wat doe je
als je merkt dat er afstand in de vriendschap ontstaat?

Hoe zou jij je voelen
ALS JE WERD buitengesloten DOOR JE VRIENDEN

Wat zou een vriend of vriendin nodig hebben van jou
ALS DIE HET MOEILIJK HEEFT?

Wat doe jij
als een vriend of vriendin iets doet
waar jij je niet goed bij voelt?

Hoe is het voor iemand die
'ANDERS'
is dan anderen
om altijd als 'anders' gezien te worden?

Wat zou jij willen
DAT ANDEREN MEER
WAARDEREN IN JOU?

Hoe kun jij iets betekenen
VOOR IEMAND DIE
WORDT
BUITENGESLOTEN?

Hoe ziet een samenleving eruit
WAARIN IEDEREEN
ZICHZELF MAG ZIJN?

WAAROM IS HET BELANGRIJK
om voor anderen op te komen?

Wat heb je nodig
OM JE THUIS BEGREPEN TE VOELEN?

Hoe zou jouw ouder het vinden
om een dagje jou te zijn?

Over het Kenniscentrum

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 jongereeren en jongeren geleerd hoe zij op een respectvolle manier voor zichzelf en een ander kunnen opkomen en wordt er gewerkt aan sociale veiligheid in groepen. Het Kenniscentrum spant zich in om pesten te voorkomen, signaleren en op te lossen.

Het landelijk team Sta Sterk trainers van het Kenniscentrum geeft 'Sta Sterk' workshops en 'Feel Fine Online' workshops aan de jeugd in diverse organisaties in heel Nederland en België. Op scholen geven zij de programma's 'Sta Sterk op School' en 'Omgaan met Elkaar'. Als ouder kun je jouw jongere aanmelden voor een 'Sta Sterk' training en de brugklastraining 'Stevige Stap'. Daarnaast verzorgen onze trainers ook themabijeenkomsten voor ouders en themabijeenkomsten (voor professionals en vrijwilligers).

Sta Sterk trainers komen in scholen, de buitenschoolse opvang, bij (sport)verenigingen en in andere organisaties. Trainers zetten zich daarnaast belangeloos in binnen projectgroepen. De ontwikkeling van het gratis lespakket en deze bijdrage voor ouders voor de Week tegen Pesten, is daar een goed voorbeeld van.
Benieuwd naar het Kenniscentrum? Bekijk hier ons volledige aanbod

Dankwoord

Deze ouderbijlage is samengesteld door verschillende Sta Sterk trainers, in het bijzonder: Brenda Vinck, Mirelle Valentijn, Astrid Klaassen en Marjolein Vermeulen. Daarnaast willen we ook Stichting School en Veiligheid voor het initiatief dat zij hebben genomen om met samenwerkingspartners opnieuw een succes te maken van de Week tegen Pesten.

Ook bedanken wij jóu als ouder of verzorger voor de tijd die je hebt genomen om samen met jouw jongere stil te staan bij de Week tegen Pesten. We wensen jouw jongere een positief nieuw schooljaar en seizoen toe.