

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
Kinderen
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 is belangrijk

07

Flink verbinden

09

Kletsen met kaartjes

10

Kletsen met kaartjes 4-7 jaar

14

Kletsen met kaartjes 8-12 jaar

19

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: 'verbondenheid'. In veel organisaties waar kinderen 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 kind 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. Kinderen 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 geldt 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. Kinderen kunnen elkaar helpen 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.



Verbinding aan de keukentafel

Benieuwd welke vragen je kunt stellen aan de keukentafel?

- Heb jij anderen horen praten over de Week tegen Pesten?
(Op school, de BSO of sportclub)
- Wat hebben jullie gedaan in de groep?
Wat vond je ervan?
- Kun jij zien dat de groep een team is?
Hoe komt dat?
- Vind je ons gezin een team?

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



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 kinderen bewust van de brillen die zij kunnen opzetten. Als ouder kun je jouw kind 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 kind een verstorende bril op zet?

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

Bijvoorbeeld:

Als je kind 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 kind 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 kind leert dat iedereen erbij hoort.
- Probeert anderen te begrijpen en je kind leert om empathisch te zijn.
- Aardig omgaat met anderen, zodat je kind dat ook doet.
- Luistert zonder oordeel en je kind 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 om jouw eigen ervaringen met jouw kind te delen, zodat zij hun ervaringen met jou delen.



Vraag naar ervaringen van je kind

Vraag naar:

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

Verbind en deel je eigen ervaring

Vertel over:

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

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

Praten over pesten

Rollen in de groep

Rollen bij pesten begrijpen en bespreekbaar maken kan ook thuis aan de keukentafel. Wil je weten hoe je dat doet? Ontdek [hier](#) hoe je met je kind praat over de rol die je kunt aannemen in de groep:

Als je de informatie gelezen hebt, weet jij meer over de rollen bij pesten.

Ben je nieuwsgierig naar de rol(len) die je eigen kind aanneemt?

En hoe dit speelt in de groepen waar jouw kind deel van uitmaakt?



Vraag maar raak aan de keukentafel

Begin met deze vragen:

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



Tips

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

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



Pesten melden is belangrijk

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

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

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

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

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



Samen Sterk tegen pesten

Check of je kind:

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

Flink verbinden



FLINK
KINDERCOACHING



Deze bijdrage is ontstaan in samenwerking met onze Sta Sterk trainer Charlotte Buys van [Flink kindercoaching](#) & auteur Flink Bordspel

Charlotte ontwikkelde het Flink bordspel om jezelf en elkaar beter te leren kennen. Zo kom je meer met elkaar in verbinding. In deze gezinsbijlage delen we elementen uit het spel om samen spelenderwijs te verbinden via bewegen en ontspannen met aandacht voor wat je voelt in je lijf (in je lijf kaartjes). Kies een kaartje voor elke dag van deze week. Verzinnen jullie er zelf ook een paar?

*Ga samen heel hard
schaterlachen.
Hoe voelen jullie je hierna?*

*Sluit allemaal je ogen. Denk aan
een fijn moment. Tover een
glimlach op je gezicht.
Vertel over jullie fijne momenten!*

*Doe net alsof je samen op een
trampoline springt. Spring een
aantal keer omhoog.
Wat gebeurt er met jullie adem?*

*Hoeveel keer denken jullie dat je
op één been kunt springen in
10 seconden? Probeer het
en moedig elkaar aan.*

*Span al je spieren aan, even
vasthouden en weer loslaten.
Doe dit 3 keer. Voel je de
ontspanning na het loslaten?*

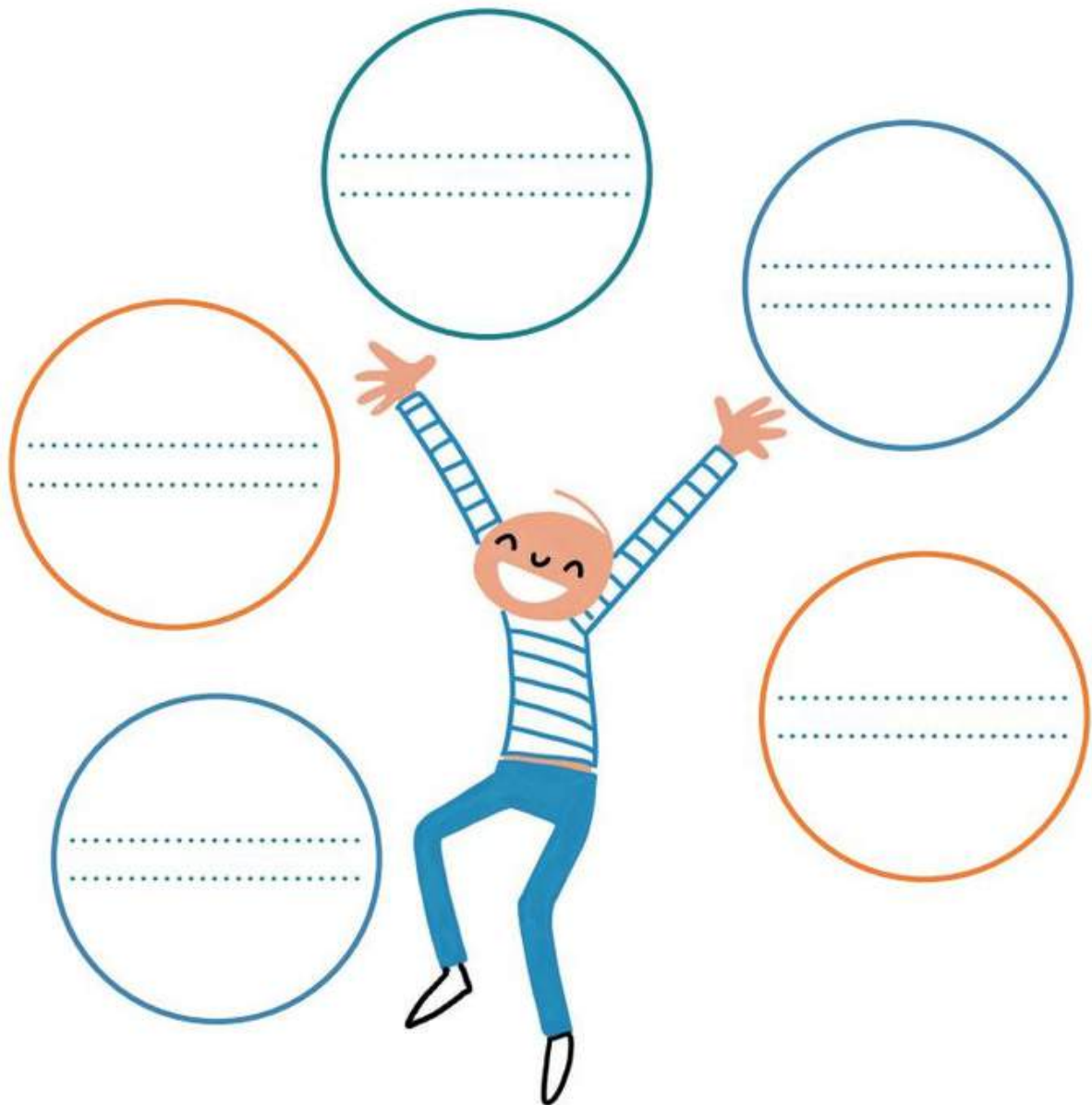
*Adem in en laat je buik zich
vullen als een ballon. Blaas
daarna rustig uit. Doe dit 3 keer.*

Praat aan het einde van de week na over samen bewegen en ontspannen met aandacht voor je lijf:

- Hoe vonden jullie het om aan de slag te gaan met de 'in je lijf' kaartjes?
- Welk kaartje gaf je het fijnste gevoel in je lijf? Hoe kwam dat?
- Verbinden jullie al via bewegen als gezin? Hoe zouden jullie dat nog vaker kunnen doen?

Blij-makers

Teken of schrijf de blij-makers op rond deze blij 'Flink'. Zo kun je er altijd naar kijken en blij-makers toevoegen. Praat met elkaar over je blij-makers. Als je de blij-makers van elkaar kent, kun je elkaar ondersteunen op een moment dat iemand zich minder fijn voelt. Help de ander om een fijner gevoel (terug) te krijgen en zet blij-makers in.



Wat vind je hier het allerleukst aan?

.....
.....
.....

Hoe komt het dat je hier blij van wordt?

.....
.....
.....

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 spelenderwijs een gesprek starten. De kletskaartjes zijn in vier thema's verdeeld: school, familie, vriendschap en samenleving en twee leeftijdscategorieën. 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.

Vorbereiding:

- Kies zelf of overleg met elkaar op welke manier jullie met de kletskaartjes in gesprek willen gaan.
- Knip de gesprekskaartjes passend bij de leeftijd van je kind(eren) uit. Lees de kaartjes door. Kaartjes die te moeilijk zijn voor jouw kind(eren) leg je opzij.
- Maak een stapel van de kaartjes. Houd de vraag naar beneden, zodat de volgende vraag of opdracht nog niet te zien is als er een kaartje van de stapel wordt gepakt.
- 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.

De gesprekskaartjes zijn verdeeld in 4 thema's met vragen passend bij de leeftijd van kinderen van 4-7 jaar en 8-12 jaar. Op ieder kaartje staat een afbeelding die het thema van de vraag aangeeft.



Familie



School 4-7 jaar



School 8-12 jaar



Vriendschap



Samenleving/inclusie



Kletsen met kaartjes 4-7 jaar

We geven een aantal spelsuggesties om samen met je kind(eren) in gesprek te gaan. Je kunt de kaartjes door elkaar heen gebruiken of stapeltjes van de thema's maken.

Kletsen met kinderen van 4-7 jaar:

1. Pak een kaart en klets:

- Zet een stapel kaartjes op tafel of maak 4 stapeltjes van de thema's.
- Trek om de beurt een kaartje van de grote stapel of van één van de 4 stapeltjes
- Beantwoord samen de vraag (bijvoorbeeld met mama, papa, broer, zus)

2. Teken het samen:

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

3. Zing het uit:

- Zet een stapel kaartjes op tafel
- Trek een kaartje en beantwoord het samen
- Speel tot iedereen een kaartje van de stapel heeft mogen trekken
- Kies daarna 1 of meer kaartjes en kies een liedje dat bij dat kaartje past. Kun je het liedje samen zingen?

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?

KLETSKAARTJES VOOR 4-7 JAAR



Wat doe je als je ziet
dat een klasgenootje **niemand** heeft
om mee te spelen?

Hoe kan je vrienden maken?

Wat vind je leuk
om te doen met vrienden?

Hoe weet je
dat iemand jouw vriend is?



Hoe laat je zien
dat je iemand aardig vindt?

HOE KUN JE IEMAND VRAGEN
om mee te doen met een spel?

Wat kun je doen om aardig te zijn

**VOOR IEMAND DIE JE
NIET KENT?**

Wat doe jij
als iemand **niet** mee mag doen
met een spel?

Wanneer voel je:
IK HOOR ERBIJ?

Waar ben je goed in?
WAT VIND JIJ MOEILIJK?



Hoe help je iemand



DIE IETS NIET GOED KAN?



**Wat vind je leuk
OM SAMEN MET JE
GEZIN TE DOEN**



**Wat doe jij
om iemand blij te maken?**



Kletsen met kaartjes 8-12 jaar

We geven een aantal spelsuggesties om samen met je kind(eren) in gesprek te gaan.
Je kunt de kaartjes door elkaar op één stapel gebruiken of stapeltjes van de thema's maken.

1. Gooi en klets

Nodig: Gesprekskaartjes en een 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 zelf. Een ander mag één vraag stellen over je antwoord.
- 2 = Je pakt een kaartje en nodigt een ander uit te antwoorden. Dan geef je daarover een compliment.
- 3 = Je pakt drie kaartjes en kiest er één om te beantwoorden, de andere twee 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 zou antwoorden ..." 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 diegene de zin hardop laten horen. Heeft diegene het mis, fluister je het in iemand anders oor. Zo ga je door tot geraden is over wie het gaat.

2. Praatdobbbeelsteen

Nodig: Kletskaartjes en dobbelsteen (groot of klein)

Vorbereiding:

- Maak 4 stapeltjes van de verschillende thema's.
- Geef iedere stapel een nummer van 1 tot en met 4.

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

Spelverloop, gooi je:

- 1-2-3-4, dan neem je een kaartje van het stapeltje 1, 2, 3 of 4.
- 5, dan mag je zelf een stapeltje kiezen en een kaartje pakken.
- 6, dan mag je een kaartje van een zelfgekozen stapeltje pakken en iemand anders uitnodigen het kaartje te beantwoorden.
- Laat iedereen aan tafel om de beurt dobbelen en een kaartje pakken en antwoorden.
- Ga bij ieder kaartje even kort met elkaar in gesprek, wees nieuwsgierig en vraag door.
- Sluit eventueel af met een compliment voor elkaar.

Kletsen met kaartjes 8-12 jaar

3. Klets en kies

Nodig: Gesprekskaartjes

Spelverloop:

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

Praat samen na over het spel:

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



KLETSKAARTJES VOOR 8-12 JAAR





Wat zou jij doen als je merkt
dat iemand niet durft te praten
in jouw klas?



Wanneer
BEN JE
EEN GOEDE VRIEND(IN)?



Wat zou je doen
ALS JE MERKT DAT EEN KLASGENOOT
geen vrienden heeft?



Wat is voor jou het verschil
tussen een goede vriend en
een goede klasgenoot?



Hoe denk je
DAT VRIENDSCHAP ERUIT ZIET
voor iemand die vaak buitengesloten wordt?



Wat betekent
'IEDEREEN HOORT ERBIJ'
voor jou?



Hoe kun je rekening houden
MET MENSEN DIE
ANDERS ZIJN OF DOEN?



*Hoe is het voor iemand
die de taal van anderen
nog niet goed spreekt of begrijpt?*



HOE LOS JE
EEN RUZIE
MET VRIENDEN OP?



Wanneer weet jij:
Ik mag gewoon mezelf zijn?





HOE KUN JE JE VOELEN

als je ziet dat iemand wordt buitengesloten?



Wanneer voel jij

DAT ER ECHT NAAR JOU
GELUISTERD WORDT THUIS



Hoe zou jij het vinden
om voor een dag
mama of papa te zijn
in jouw gezin?

Over het Kenniscentrum

De organisatie Omgaan met Pesten werd opgericht in 2004 om het gedachtegoed van Dieta Uytterlinde, 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 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 kind aanmelden voor een [‘Sta Sterk’ training](#) en de brugklastraining [‘Stevige Stap’](#). Daarnaast verzorgen onze trainers ook [themabijeenkomsten voor ouders](#) en [themabijeenkomsten \(voor professionals en vrijwilligers\)](#).

Sta Sterk trainers komen 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 gezinsbijdrage voor de Week tegen Pesten, is daar een goed voorbeeld van. Benieuwd naar het Kenniscentrum? Bekijk [hier](#) ons aanbod en de [opleidingen](#).

Dankwoord

Deze ouderbijlage is samengesteld door verschillende Sta Sterk trainers, in het bijzonder: [Brenda Vinck](#), [Mirelle Valentijn](#), [Astrid Klaassen](#), [Charlotte Buys](#), Marjolein Vermeulen. Speciale dank aan [Flink kindercoaching](#) voor de bijdrage in de vorm van de in-je-lijf kaartjes aan deze gezinsbijlage van dit jaar. Daarnaast willen we ook [Stichting School en Veiligheid](#) voor het initiatief dat zij hebben genomen om met samenwerkingspartners opnieuw een succes te maken van de [Week tegen Pesten](#).

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