

DENK FF NAI!

ALS HET OM GEKLETS GAAT

LESPAKKET WEEK TEGEN PESTEN





Inhoudsopgave

Klik op een hoofdstuk onderdeel om daar naartoe te gaan

03

Inleiding

04

Randvoorwaarden

05

Reactie op het thema

07

Achtergrondinformatie

07

De Gouden Weken

10

Werkvormenoverzicht

12

Tips bij samenwerken en afspraken maken

15

Nabesprekingsvragen

20

Werkvormen

40

Afsluiting Week tegen Pesten

41

Kenniscentrum Omgaan met Pesten

42

Woord van dank

Bijlagen 43



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
- Vergroten van de sociaal-emotionele en weerbare vaardigheden

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, begrijpen zij welke rol ze zelf aannemen en leren ze omgaan met verschillen tussen zichzelf en anderen.

Nieuw is dit jaar dat we jou uitnodigen om samen met jouw organisatie, ouders actief te betrekken bij de Week tegen Pesten.

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. Jongeren en jongeren leren dat iedereen gelijkwaardig is en begrip te hebben voor andere opvattingen. Dit is van belang in een gemeenschap, zoals een school, buitenschoolse opvang binnen de jongereeropvang en een (sport)vereniging, om vanuit tolerantie en verdraagzaamheid prettig samen te kunnen leven.

Ben je benieuwd naar wat Kenniscentrum Omgaan met Pesten allemaal doet? Volg ons landelijk team @Verschilmakers op:





Randvoorwaarden

Doelgroep

Jongeren van 12 t/m 18 jaar die samen komen in organisaties zoals het onderwijs, in het jeugd- of jongerenwerk of op (sport)verenigingen. De werkvormen kun je in meerdere groepen binnen de organisatie inzetten. 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 uit het lespakket kunnen in en na de Week tegen Pesten van 23 t/m 27 september 2024 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 zijn een belangrijke bondgenoot bij het voorkomen en bespreekbaar maken van pesten in de organisatie. Zeker binnen het thema 'Denk FF na! Als het om geklets gaat, kunnen ouders jongeren ondersteunen bij het omgaan met een verhaal dat zij zelf vertellen of horen van anderen. Het helpen bij het sterk staan en het maken van een keuze, zoals het niet doorvertellen, het opkomen voor een ander, of het doen van een melding, kan het verschil maken.

Kijk hieronder voor een trainer in jouw omgeving op.



Reactie op het thema dit jaar



Denk FF na! Als het om geklets gaat

'In februari 2024 ontmoetten wij teamleden van Stichting School en Veiligheid en mochten wij meedenken over de oriëntatie op het thema. Het inzoomen op een specifieke vorm van (pest)gedrag en inspelen op actuele ontwikkelingen op het gebied van sociale veiligheid, maken dat het thema van de Week tegen Pesten echt tot leven komt. Ook dit jaar zijn wij 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 komt in aanraking met geklets. Positief geklets over jezelf of een ander draagt bij aan verbinding en sociale veiligheid. Negatief geklets over een ander, waarbij die persoon niet aanwezig is, hoeft niet direct schadelijk te zijn. Het kan heel fijn zijn om je hart te luchten, een probleem te verhelderen of samen met een ander een oplossing te kiezen voor een lastige situatie.

Wij zien dat het vooral mis gaat als verhalen worden doorverteld, anderen er dingen bij verzinnen en ze ook online worden gedeeld. Iemand wordt de dupe van dit verhaal en de groep daaromheen bouwt spanning op. Een volgende keer gaat het verhaal misschien over jou. De sociale veiligheid neemt af.

Er wordt vaak gemakkelijk gedacht over opkomen voor een ander of het doen van een melding. Dit is echter helemaal niet makkelijk. Hoe ouder de jongere is, hoe meer groepsdruk er vaak wordt ervaren. Bewust een keuze maken om een verhaal een halt toe te roepen en niet mee te praten of online door te delen, vraagt om sterk staan. Wij willen jongeren en de volwassenen om hen heen ondersteunen bij het maken van deze keuze. Dat wordt gemakkelijker als je deze keuze samen met een ander maakt. Samen sta je immers sterker dan alleen.

Kinderen en jongeren maken allen deel uit van de 'minimaatschappij', bijvoorbeeld als leerlingen van dezelfde school of teamgenoten bij de sportvereniging. Samen met jou en alle aanbieders die gaan bijdragen aan de Week tegen Pesten willen we een positieve invloed uitoefenen op het leren samenleven met elkaar en sociale veiligheid in groepen. Om je daarbij te ondersteunen hebben we dit lespakket ontwikkeld voor de Week tegen Pesten 2024.'



Mirelle Valentijn



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. 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.

jongeren hebben bij het woord roddelen vaak meteen een negatieve associatie. Zij denken voornamelijk aan kwaadspreken over een ander en iemand die de dupe wordt van het geklets met elkaar of online.

Hoe zit het volgens de wetenschappers?

Roddelen is praten over iemand die er zelf niet bij is.
Dit hoeft niet altijd negatief te zijn.

Stichting School & Veiligheid zette belangrijke [informatie](#) over het thema van de Week tegen Pesten voor je op een rij:

- De impact van roddelen op de groep
- Roddelen kan online verder gaan
- Eigen verantwoordelijkheid van leerlingen en keuzes

Evaluatie van ons lespakket

We zijn benieuwd naar jouw feedback op ons lespakket, daarom zouden wij het heel fijn vinden als je onze evaluatie enquête wilt invullen. Door onderstaande QR-code te scannen, kom je bij het invulformulier terecht.



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 bij de hervorming van de klassen na een jaar of een nieuwe leerling die instroomt.

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

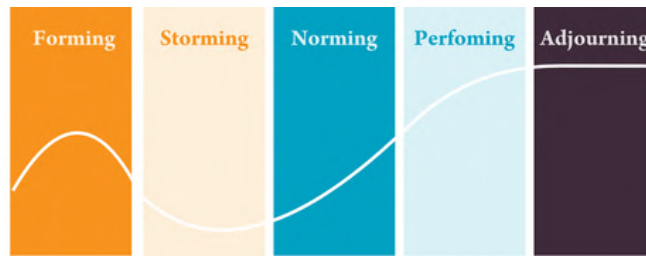




Speel in op de fases van groepsvorming

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. Blik 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 leren om ff na te denken, voordat ze iets zeggen, vooral als het om geklets gaat.





Werkvormenoverzicht

Categorie: leren over geklets

Doel groep	Werk vorm	Doel	Benodigd heden	Tijdsduur	Werkwijze
12-18 jaar	Stellingen strijd	Nadenken over effecten van geklets	Meningskaarten en stellingen	20 minuten	Discussie waarbij positie wordt ingenomen of bepaald
12-18 jaar	Plak de post-it	Kenmerken en verschillen leren over roddelen	2 kleuren post-it, pen, 2 grote flappen papier, timer	30 minuten	Brainstormen over verschillen en kenmerken van positief en negatief roddelen

Categorie: spelenderwijs in gesprek

Doel groep	Werk vorm	Doel	Benodigd heden	Tijdsduur	Werkwijze
12-18 jaar	Denk FF na	Jongeren krijgen inzicht in verschillende vormen van positief en negatief roddelgedrag, beweegredenen, gevolgen en oplossingen	Situatie kaartjes, 1 kopie per subgroepje, schaar, voor werkvorm 2: dobbelsteen	30-45 minuten	Met kaarten actief werken aan positieve gedachten

Categorie: drama

Doel groep	Werk vorm	Doel	Benodigd heden	Tijdsduur	Werkwijze
12-15 jaar	De kracht van woorden	Experimenteren met impact van woorden	Muziek, papier, zachte bal	30-45 minuten	Met toneelspel de impact van woorden ontdekken



Werkvormenoverzicht

Categorie: samenwerken

Doel groep	Werk vorm	Doel	Benodigd heden	Tijdsduur	Werkwijze
12-18 jaar	Roddel top 10	Weten wat het effect van roddelen is op de ander	Roddelkaarten cijfers 1-10 kaarten	20-30 minuten	Samen praten en mening geven over roddelen

Categorie: kennismaken

Doel groep	Werk vorm	Doel	Benodigd heden	Tijdsduur	Werkwijze
12-18 jaar	Vraag maar raak	Jongeren leren elkaar kennen in verschillen en overeenkomsten	1 kopie per jongere van de 'Vraag maar raak' kaart uit bijlage	20 minuten	Interactieve Bingo oefening

Categorie: creatief aan de slag

Doel groep	Werk vorm	Doel	Benodigd heden	Tijdsduur	Werkwijze
12-18 jaar	Ik Denk Me Sterk	Positieve gedachten kennen en gebruiken	Ik Denk Me Sterk kaartjes (bijlage), Schaar, laminator, papier, stiften of kleurpotloden, pennen	Minimaal 20 minuten, afhankelijk van gekozen werkvorm	Werken met gedachtekracht kaarten



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 voedingsbodem weg voor geklets dat kan omslaan in negatief roddelen.

Samenwerken in een groep wordt vaak gezien als iets vanzelfsprekends. Voor jongeren is samenwerken echter lastig en 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 er 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 veel voorbeelden naar voren komen van manieren om negatief te roddelen of kwaad te spreken over een ander. 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 roddelen. Sta ook stil bij hoe anderen op dat gedrag reageren. Voordat je het gesprek afrondt is het belangrijk om aandacht te besteden aan oplossingen.

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

Tips!

- Vertaal de werkvorm naar jouw groep en 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 randvoorwaarden 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 binnen de groep blijft) en houd 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.
- Ieder jongere 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 en theorie te delen om jongeren te helpen situaties waarin geroddeld wordt te begrijpen en hierin sterk te staan.

Zoom in op kansen voor groei en ontwikkeling, bijvoorbeeld op:

- 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 positief roddelen
- Herkennen van gedrag dat negatief roddelen start of versterkt: beginnen met een (mogelijk) negatieve roddel, luisteren, meepraten, doorvertellen of doorsturen online
- Inzicht in gedrag dat negatief roddelen afremt en schade beperkt: 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 en de rol die jongeren aannemen bij roddelen

Soms ontstaat spontaan een gesprek over eigen ervaringen met positief of negatief roddelen of andere vormen van pestgedrag. Je kunt dit gesprek ook bewust opstarten als begeleider.

Kies of je de nabespreking gericht op eigen ervaringen wilt doen met de volledige groep of in een subgroep. Zeker als je wilt uitnodigen tot het delen van eigen ervaringen, kan het soms veiliger zijn om te werken met een subgroep en deze bewust samen te stellen.



Dit gesprek 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 wordt/blijft, 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 over iemand gekletst werd? Wanneer was dat? Ging het over jou of over een ander? Waar ging het over? Vond je dit positief of negatief geklets?
2. Wat kunnen redenen zijn dat iemand iets zegt over een ander die er niet bij is? Welke gevoelens spelen daarbij een rol? (bijvoorbeeld jaloezie, boos, verdrietig, bang of bezorgd).
3. De keuze om niet mee te praten met geklets of geklets te stoppen kan moeilijk zijn. Waar komt dat door? (Bijvoorbeeld de angst dat anderen ook over jou gaan kletsen, dat ze je niet meer aardig vinden, dat je er niet meer bij hoort, dat ze boos op je worden).
4. Heb je meegedaan aan het verspreiden van positieve roddels? Was dat online of waren jullie samen aan het praten? Wat dacht je toen? Hoe voelde je je in het moment? Hoe voelde je je achteraf? Wat deed of zei je precies? Wat zou je de volgende keer anders doen?
5. Heb je meegedaan aan het verspreiden van negatieve roddels? Was dat online of waren jullie samen aan het praten? 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 negatief roddelen te voorkomen? Wat denk jij?
6. Als er over iemand negatief geroddeld wordt, heeft deze persoon er vaak last van. Welke gedachten kan iemand krijgen als er over deze persoon geroddeld wordt? Welke gevoelens kan iemand krijgen als er over deze persoon geroddeld wordt? 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 er negatief werd geroddeld over jou? 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? Wat kun je doen als je merkt of hoort dat er over jou negatief wordt geroddeld?
- Heb je weleens negatief horen roddelen 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 negatief horen roddelen 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?
- Kan de groep er ook last van krijgen als er negatief geroddeld wordt in een klas? Wat merk je dan aan de manier waarop jongeren met elkaar omgaan in de groep?
- Hoe kun je iemand helpen en steun geven als er over deze persoon geroddeld wordt? Hoe kun je laten zien en horen dat je meeleeft met de persoon waarover geroddeld wordt? Wat kun je doen en of zeggen zodat de persoon begrijpt dat jij het niet oké vindt dat er over deze persoon is geroddeld? 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 waarover geroddeld wordt veranderen als er hulp en steun komt? Hoe kun je ervoor zorgen dat het negatief over iemand anders praten of het roddelen stopt? Wat kun jij daar zelf aan doen? Bij wie kun je om hulp vragen als je hoort dat er negatief over iemand wordt geroddeld 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 en de (sport)vereniging.



- Vraag welke nieuwe inzichten de jongeren hebben opgedaan.
- Wat kunnen we van ons gesprek leren?
- Wat merken jullie in onze eigen groep over negatief roddelen?
- Hoe kunnen we in onze groep op een positieve manier met elkaar praten, zonder negatieve roddels te vertellen aan anderen die een ander een naar gevoel kunnen geven?
- Wat kunnen wij als groep doen om positief geklets te stimuleren? Hoe zouden we in onze eigen groep (meer) positief kunnen roddelen?
- Hoe zorg je ervoor dat je zelf goed nadenkt over wat je zelf zegt tijdens een gesprek?
- Wat kun je doen of zeggen als je hoort dat er negatief gekletst wordt?
- Wat kunnen wij als groep doen om negatief geklets en roddelen te verminderen?
- Hoe kunnen we in onze groep op een positieve manier met elkaar praten, zonder negatieve roddels te vertellen aan anderen die een ander een naar gevoel kunnen geven?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat je voorzichtig omgaat met een verhaal van iemand dat jou in vertrouwen wordt verteld en je niet mag doorvertellen?
- Wat is een goede aanpak als je een probleem hebt met iemand, om dit op te lossen?
- Vaak gaat roddelen 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 en te stoppen met praten over iemand die er niet bij is (roddelen) op een vervelende manier?
- Waar kunnen wij mee oefenen als we omgaan met elkaar en positief of negatief roddelen? Hoe kan ik jullie daarbij helpen? Zijn er nog meer mensen die jou of ons allemaal daar bij kunnen helpen?



Stellingenstrijd

Doelgroep: 12-18 jaar

Doel:

De jongeren denken actief na over geklets en de effecten daarvan, door dit te bekijken vanuit verschillende perspectieven.

Nodig:

- Meningskaarten 'eens', 'oneens' en 'twijfel'
- Stellingen (Deze staan onder de werkvormbeschrijving).

Duur: 20 minuten

**Categorie:
Leren over geklets**

Vorbereiding:

- Selecteer en formuleer stellingen over roddelen en print deze uit of kies stellingen uit de bijlage bij deze werkvorm die passen bij jouw groep en besluit of je je wilt richten op fysiek en in contact roddelen of online roddelen of dat je dit wilt laten afwisselen per stelling. Je kunt dit dus bewust wel of niet zo noemen.
- Hang de meningskaarten 'Eens', 'Twijfel' en 'Oneens' zichtbaar op in drie verschillende hoeken van de ruimte.
- Leg uit dat er stellingen worden voorgelezen en dat de jongeren actief kunnen deelnemen aan de discussie over de stellingen.

Werkwijze:

- Lees een stelling voor.
- Laat de jongeren allemaal een vak kiezen (eens, twijfel, oneens) die past bij de mate waarin ze het eens of oneens zijn met de stelling.
- Geef aan dat het niet gaat om goed of fout. Het gaat om het vormen van je eigen mening. Sommige jongeren vragen zich dat af. Stimuleer ze hun eigen keuze te maken en niet te kijken of letten op wat anderen kiezen.
- Bespreek bij deze stelling de verschillende standpunten en argumenten die naar voren zijn gebracht. Dit kan door bij elke stelling een voor-, midden- en tegenstander om de beurt aan het woord te laten.
- Ga verder met de volgende stelling en volg de stappen zoals hierboven vermeld.



Nabespreking

- Vraag welke nieuwe inzichten de jongeren hebben opgedaan.
- Vraag waarom het zo belangrijk is het verschil tussen positief en negatief roddelen op te merken.
- Vraag hoe het komt dat roddelen als pesten kan worden ervaren. Bespreek ook hoe roddelen kan overgaan in pesten.
- Vraag wie bepaalt of het positief en negatief roddelen is. Als je er achter komt dat er over je is gepraat terwijl je er niet bij was en je vindt het vervelend wat iemand heeft gezegd of als het niet waar is, dan gaat het over je grens. De persoon waarover is gepraat, bepaalt of het over de grens is! Dit betekent niet altijd dat de ander meteen de grootste roddelaar is. Natuurlijk kan het ook zo zijn dat de intentie niet was de ander te schaden. Echter dient de grens die wordt aangegeven, altijd serieus te worden genomen. Die is overschreden.
- Op een later moment kan het waardevol zijn om een gesprek over vormen van roddelen te voeren met behulp van een 'brainstormwoordwolk'. Jongeren kunnen bijvoorbeeld de stift aan elkaar doorgeven en steeds een andere vorm van pesten erbij schrijven op het bord of op een flap. Je kunt het samenvatten met een andere kleur stift en bijvoorbeeld onderverdelen in hoofdvormen van roddelgedrag, of je kunt de genoemde zaken aanvullen.

Nabespreking gericht op eigen ervaringen

Deze werkvorm leent zich om in gesprek te gaan over de eigen ervaringen van de jongeren. Bekijk [hier](#) de informatie en vragen.



Stellingen

Stelling 1: (Online) negatief roddelen is onschuldig om te doen en doet niemand kwaad.

Stelling 2: Het verspreiden van (online) negatieve roddels is een vorm van pesten en moet streng worden aangepakt.

Stelling 3: Het is goed om te zeggen dat (online) negatief geklets over een ander niet oké is, zelfs als het lijkt dat het geen kwaad doet.

Stelling 4: Het is belangrijk om jongeren te leren hoe ze kunnen omgaan met sociale media, zoals Snap, TikTok, YouTube, etc., om het negatieve online roddelen te verminderen en ervoor te zorgen dat ze online leuk omgaan met elkaar.

Stelling 5: Het verspreiden van informatie die niet waar is over anderen door dit online te plaatsen is erger, dan dat je het aan iemand vertelt, omdat veel jongeren daarop reageren of het doorsturen.

Stelling 6: Door (online) roddelen voelen jongeren zich naar en krijgen vervelende gedachten. We moeten allemaal meehelpen om dit te stoppen.

Stelling 7: Negatief geklets op sociale media over anderen is net zo erg en schadelijk als roddelen in het echte leven.

Stelling 8: Als je ervoor kiest om niet mee te praten (online) over een ander, kan het gebeuren dat je zelf het slachtoffer wordt van geklets.

Stelling 9: Het is makkelijker om samen met iemand anders geklets te stoppen en voor iemand op te komen.

Stelling 10: Hulp vragen bij (online) roddelen mag, dat is geen snitchen of klikken.



Plak de post-it

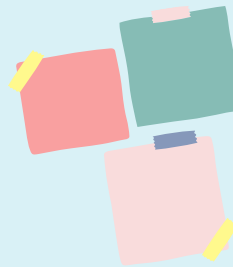
Doelgroep: 12-18 jaar

Doel:

Jongeren weten wat de kenmerken zijn van positief roddelen en negatief roddelen. Daarbij herkennen ze ook wat hiertussen de verschillen zijn.

Nodig:

- 2 kleuren post its
- pen voor iedereen
- 2 grote flappen
- timer



Duur: 30 minuten.

**Categorie:
Leren over geklets**

Vorbereiding:

- Flappen ophangen op een centraal punt in de ruimte: schrijf op flap 1 'negatief roddelen' of 'kwaadspreken', schrijf op flap 2 staat 'positief roddelen'
- Leg 2 kleuren post-its klaar (Bepaal zelf hoeveel post-its je per jongere wil verdelen)

Werkwijze:

- Bespreek met de groep wat de verschillen zijn tussen positief roddelen en negatief roddelen/kwaadspreken. Sta stil bij de verschillende functies van roddelgedrag, zoals: hart luchten, verbinding creëren, de ander aftasten en 'erbij willen horen'.
- Leg uit welke kleur post-it bij welk begrip hoort (de ene kleur voor positief roddelen en de andere kleur voor negatief roddelen)
- Geef iedereen één of meer post-its per kleur
- Leg uit dat ze op de ene kleur post-it kenmerken of voorbeelden mogen schrijven die ze vinden passen bij positief roddelen en op de andere kleur voor negatief roddelen of kwaadspreken. Er zijn geen foute antwoorden!



- Observeer de groep en gesprekken die gaande zijn en kies wanneer je een signaal geeft om het gesprek en schrijven te stoppen. Je kunt ook vooraf een tijd afspreken en de tijd zichtbaar maken met een timer of op een digibord.
- Als iedereen klaar is met schrijven, mogen de post-its op de bijbehorende flap gehangen worden.

Variant: je kunt dit ook in kleinere groepjes doen, en ieder groepje vragen samen kenmerken te bedenken, die passen bij de beide begrippen. Hierna kun je het met de volledige groep bespreken.

Nabespreking:

- Vraag aan de jongeren hoe het was om zelf of samen met de kenmerken aan de slag te gaan.
- Wijs een post-it aan en vraag wie dit herkent of er iets over wilt vertellen. Eventueel op doorvragen:
 - Wie wil hierop reageren?
 - Wie heeft dit antwoord ook gegeven? Hoe kwam dat? Waar dacht je aan?
 - Heeft iemand zo'n situatie ooit meegemaakt? Welke rol had je daarbij? (Ging het over jou, vertelde jij de roddel, praatte je mee, heb je deze misser goed gemaakt, kwam je voor een ander op en stopte je de roddel of deed je een melding?)
 - Hoe kan iemand gaan denken, zich voelen, gedragen als er negatief over hem of haar geroddeld wordt? Welke schade kan dat teweeg brengen?

Kijk of je de notitie op de post-it ook kunt koppelen aan een kenmerk (zie achtergrondinformatie).

- Samen met de inbreng van de jongeren kun je de post-its kritisch beoordelen. Horen ze altijd bij positief roddelen of negatief roddelen of is er ook een 'grijs gebied' en kunnen ze soms bij beiden vormen van roddelen passen? Pak enkele post-its die het gesprek kunnen losmaken.
 - Denken jullie dat kenmerk / voorbeeld '...' altijd bij positief roddelen of negatief roddelen / kwaadspreken hoort? Wanneer wel en wanneer niet?
 - Vinden jullie dit positief roddelen of past het toch meer bij negatief roddelen/kwaadspreken?
- Nadat je de post-its gezamenlijk geordend hebt, kun je ter check vragen of alle jongeren ermee eens zijn.



Vraag naar de observaties van de jongeren en heb aandacht voor de omgang met elkaar in de groep:

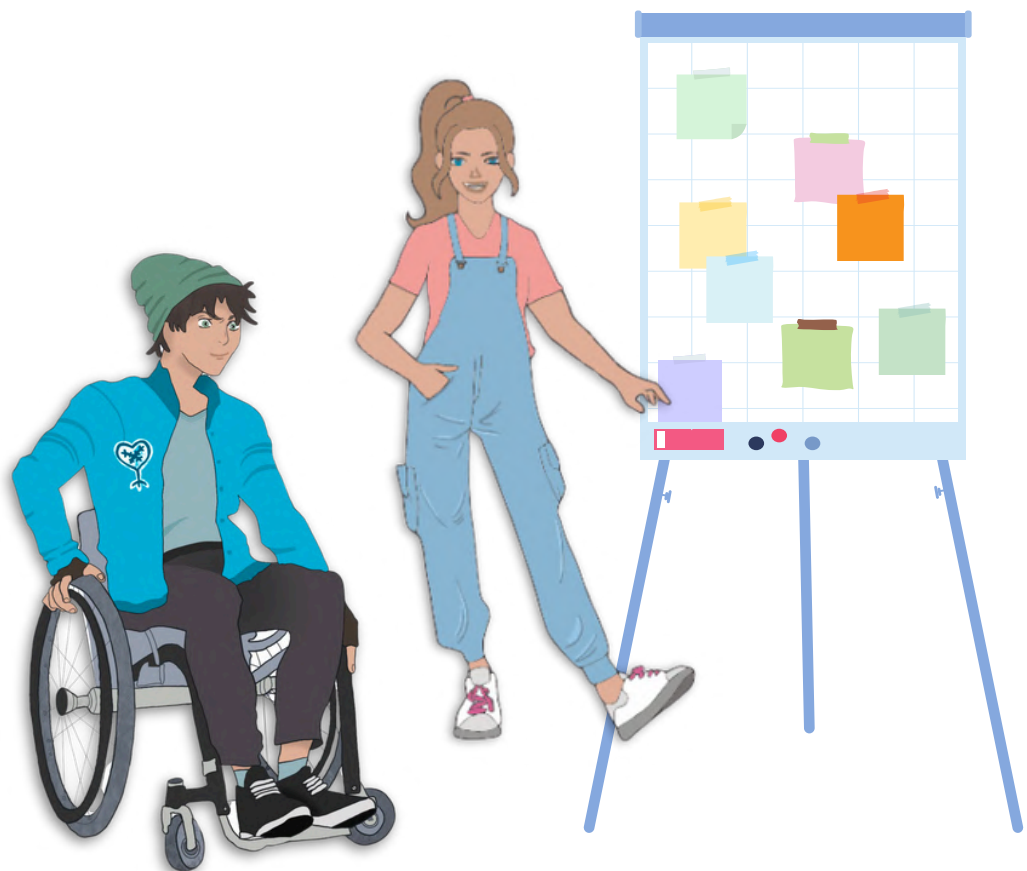
- Wat valt jullie op aan de gegeven voorbeelden?
- Welke voorbeelden komen het meest voor?
- Hadden jullie dit verwacht?
- Wat vinden jullie daarvan?
- Wat kunnen we hiervan leren?
- Waar kunnen wij mee oefenen als we omgaan met elkaar en positief of negatief roddelen? Wat kunnen we daar over afspreken? Hoe kan ik jullie daarbij helpen?

De nabespreking in deze werkvorm is van groot belang.

Tijdens deze werkvorm kunnen veel voorbeelden naar voren komen van manieren om negatief te roddelen of kwaad te spreken over een ander. Dit kan jongeren op ideeën brengen om dit gedrag te vertonen in contact met leeftijdsgenoten. Dat kun je voorkomen door een zorgvuldige nabespreking en een follow up op de afspraak die wordt gemaakt voor de eigen groep.

Nabespreking gericht op eigen ervaringen

Deze werkvorm leent zich om in gesprek te gaan over de eigen ervaringen van de jongeren. Bekijk [hier](#) de informatie en vragen.





Denk FF na

**Categorie:
In gesprek**

Doelgroep: 12-18 jaar

Doel:

Jongeren krijgen inzicht in verschillende vormen van positief en negatief roddelgedrag, beweegredenen, gevolgen en oplossingen.

Nodig:

- [Bijlage situatiekaartjes](#)
- [Bijlage 'Ik denk me Sterk' kaarten](#) (voor de afsluiting)
- Schaar

Duur:

30-45 minuten

Vorbereiding:

- Bijlage situatiekaartjes kopiëren op steviger papier (1x kopie per subgroep)
- Kies 5-10 situatiekaartjes die aansluiten bij jouw groep.
- Kies een manier om de groep in subgroepen te verdelen van 4 personen.

Werkwijze:

- Leg uit dat met positief roddelen wordt bedoeld dat niemand er schade van ondervindt.
- Leg uit dat met negatief roddelen wordt bedoeld dat één of meer personen er schade van ondervinden.

Roddelen

Roddelen heeft verschillende functies en effecten, zowel negatief als positief. Zo kan men roddelen met negatieve bedoelingen, zoals expres verhalen verspreiden over iemand. Daarentegen kan er ook geroddeld worden met positieve bedoelingen, zoals je hart luchten of iemand beter leren kennen. Het is goed om te weten dat roddelen dus niet per se slecht is. Het is wel belangrijk daarbij bewust te zijn dat er bij roddelen ook een 'grijs' gebied is, positief roddelen kan namelijk ook omslaan in negatief roddelen. Zo kan men gaan roddelen om verbinding te creëren (positieve bedoeling), maar wel onwaarheden verspreiden (negatieve uitwerking).

Geef aandacht aan de tips voor samenwerking in de subgroepen

Bekijk [hier](#) de informatie



- Maak duidelijk dat iedere vorm van roddelen, ook als deze positief start en onschuldig lijkt, kan veranderen in naar gedrag waardoor iemand schade oploopt.
- Kies een passende vorm om de groep in subgroepen van 4 personen te verdelen.
- Geef ieder groepje een setje van 5-10 situatiekaartjes met 'roddelgedrag'. Deze leggen ze met de tekst naar beneden op een stapel. Om de beurt draait iemand een kaartje om. De persoon die het kaartje draait leest deze voor en geeft als eerste antwoord op de vragen. Het kaartje spreekt aan in de je-vorm. De jongere die het kaartje draait wordt uitgenodigd zich te verplaatsen in de situatie en deze roddelaar. Stel dat jij dit zou zeggen? Waardoor zou dat ontstaan? De anderen denken mee en vullen aan.
- Maak de 5 vragen die per kaartje aan bod komen in de subgroep per situatiekaart visueel:
 1. **Type roddelgedrag:** Toon je positief of negatief roddelgedrag?
 2. **Gedachten:** Wat denk je als roddelaar?
 3. **Gevoelens:** Welke gevoel(ens) heb je als roddelaar?
 4. **Gevolgen:** Welke gevolgen heeft jouw roddelgedrag? Voor jezelf? Voor de ander waarover je praat? Voor de anderen in jouw groep?
 5. **Advies:** Welk advies zou je jezelf geven? Welk advies zouden de anderen je geven?
- Geef aan wanneer de laatste minuut ingaat om nog iets over de kaart met elkaar te bespreken. Hierna nodig je de groep uit om één van de kaarten te kiezen en aan de groep te presenteren wat zij hebben ontdekt over het type roddelgedrag, gedachten, gevoelens en gevolgen. Tot slot presenteren zij het advies. Vraag hier reacties op uit de groep. Zijn er nog aanvullende adviezen?
- Bij voldoende tijd kun je afsluiten met de 'Ik denk me Sterk' kaarten. Toon de 'Ik denk me Sterk' kaarten uit de bijlage op het digibord of presenteer deze als je ze hebt geprint en gelamineerd. Geef iedere groep de opdracht om een positieve gedachte te kiezen die aansluit bij het advies, zodat het gemakkelijker wordt om het advies uit te voeren. De kaarten komen hierbij van pas. De groep mag dit ook ter inspiratie gebruiken en zelf een positieve gedachte kiezen.

Nabespreking gericht op eigen ervaringen

Deze werkvorm leent zich om in gesprek te gaan over de eigen ervaringen van de jongeren. Bekijk [hier](#) de informatie en vragen voor nabespreking.

Dramales



In samenwerking met [DramaOnline](#) hebben wij een dramales ontwikkeld over de kracht van woorden. De lessen hebben als doel de jongeren uit te nodigen actief bij te dragen aan een positieve sfeer in de groep.

De kracht van woorden

Categorie:
Drama

Doelgroep: 12 - 15 jaar

Doel:

Jongeren ervaren op welke manier woorden impact kunnen hebben.

Nodig:

- Twee grote flappen (papier) of bord
- Timer / digitale klok
- Muziek naar keuze, passend bij jouw doelgroep

Duur: 45 minuten

Werkwijze:

Vertel de jongeren dat in deze dramales de focus ligt op de kracht van woorden. Start een gesprek aan de hand van onderstaande vragen.

- Welke positieve woorden kennen we die je kunt zeggen over een ander? Vraag enkele voorbeelden op. Welke negatieve woorden kennen we die je kunt zeggen over een ander? Vraag enkele voorbeelden op.
- Op welke manieren kunnen woorden een positief effect hebben op hoe iemand denkt over zichzelf, zich voelt of gedraagt? En op welke manieren kunnen woorden een negatieve impact hebben op hoe iemand denkt over zichzelf, zich voelt of gedraagt?
- Wie heeft een voorbeeld van een situatie waarin woorden heel krachtig zijn of waren? Dit mag een fictieve of waargebeurde situatie zijn. Vraag hierna aan de groep: Hebben deze woorden een positieve of negatieve kracht?



Krachtige woorden verzamelen warming up - werkwijze

Verzamel met de groep krachtige woorden. Enerzijds woorden die een positief gevoel bij een ander kunnen veroorzaken. Complimenten in één woord dus, bijvoorbeeld sportief, aardig, gezellig, sterk. Schrijf de woorden op het bord of op een groot vel papier. Verzamel aan de andere kant van het bord of vel papier woorden die een negatief gevoel bij een ander kunnen veroorzaken, zoals dom, zwak, sacherijn. Je kunt hier dynamiek in brengen door te werken met een aantal stiften die zij na het opschrijven van een woord, weer doorgeven aan een ander. Zet eventueel een timer om in korte tijd zoveel mogelijk woorden te verzamelen op beide flappen.

De jongeren lopen vervolgens door het lokaal. Als de muziek stopt, staan ze stil in een houding die past bij één van de genoteerde krachtige woorden. De jongeren mogen zelf weten welk woord ze kiezen uit beide verzamelingen. Als je de muziek weer aanzet, lopen de jongeren door. Herhaal dit een aantal maal waarbij de jongeren telkens een houding maken bij een ander woord.

Ingefluisterd warming up - werkwijze

Verdeel de jongeren in tweetallen.

- Jongere 1 van ieder tweetal fluistert een krachtig woord uit de vorige opdracht in het oor van jongere 2.
- jongere 2 luistert naar het woord en zet dit om in een houding of beweging.

Bij het woord 'mooi' kan jongere 2 bijvoorbeeld stralend door het lokaal lopen; bij het woord 'slap' probeert hij of zij iets op te tillen wat niet lukt.

Hierna wisselen de rollen om: jongere 2 fluistert een woord in het oor van jongere 1.

Ga hiermee door waarbij de rollen telkens omwisselen.

Tip: Veel van de opgeschreven krachtige woorden kunnen meerdere betekenissen hebben.

'Zwak' bijvoorbeeld kan over zowel een fysieke als een mentale toestand gaan. Geef de jongeren de ruimte om hier samen hun eigen interpretatie aan te geven.

Bespreek de opdracht kort na:

- Welke woorden vond je fijn of makkelijk om uit te beelden?
- En welke woorden vond je niet prettig of moeilijk om in een houding of beweging om te zetten?
- Maakt het verschil in je gedachten of gevoel of je een woord uit de verzameling met positieve of negatieve krachtige woorden krijgt ingefluisterd?

Geef aandacht aan de tips voor samenwerking in de subgroepen

Bekijk [hier](#) de informatie



Geklets kern - werkwijze

Verdeel de jongeren in groepjes van ongeveer 5 personen. Ieder groepje kiest een woord uit de verzameling negatieve krachtige woorden, zoals 'lelijk'. Ze kiezen een situatie plus personages die passen bij dit woord. In het geval van 'lelijk' bijvoorbeeld een concert met een zanger, muzikanten en publiek.

De groepjes maken een scène waarin gekletst wordt over iemand anders. Ze roddelen over een ander en gebruiken daarbij het negatieve woord. Het publiek van het concert heeft bijvoorbeeld stiekem een gesprekje met elkaar waarin ze met elkaar bespreken hoe lelijk de drummer is en wat ze online gaan plaatsen op hun account.

De scène verloopt volgens de volgende structuur:

- De situatie (locatie en personages) wordt gespeeld
- Er wordt negatief gepraat over één van de personages
- Deze woorden hebben zichtbaar effect op het personage
- Een ander personage grijpt in om het roddelen te stoppen en iemand kiest ervoor om hierbij aan te sluiten, zodat er een krachtigere stop boodschap gegeven kan worden

Tip!

Voor jongeren kan het rollenspel 'echt' aanvoelen en emoties met zich mee brengen, vooral voor het personage waarover geroddeld wordt. Het is belangrijk hier aandacht voor te hebben, voordat het rollenspel start. Kom hier tijdens de nabespreking op terug.

Let op: Het is in deze opdracht belangrijk dat de negatieve krachtige woorden impact op een persoon in de scène hebben. Het is dus niet de bedoeling dat er gekletst wordt over een vaas in een museum. Als de kunstenaar die de vaas gemaakt heeft ernaast staat, kan het wel. Hierna worden de scènes aan elkaar gepresenteerd.

Bespreek de scènes kort na. Op welke manier had het krachtige woord effect op het personage? Stel dat het krachtige woord in de scène vervangen wordt door het tegenovergestelde, dus 'mooi' in plaats van 'lelijk', verandert de scène hierdoor? Zo ja, hoe? Wat denkt, voelt, doet of zegt het personage waarover gepraat wordt dan? En wat gebeurt er dan met de andere personages in deze situatie?



Nabespreking

De jongeren hebben in deze les scènes ontwikkeld met fictieve situaties en personages. In de nabespreking kun je de situatie van positief en negatief over elkaar praten naar de eigen groep trekken. Je kunt hiervoor de volgende vragen inzetten:

- Welk woord uit de verzameling ‘krachtige woorden’ zou je het fijnst vinden om over jezelf te horen? Hoe komt dat?
- En welk woord het minst fijn? Hoe komt dat?
- Worden er binnen de groep weleens krachtige woorden gebruikt? Op welke manier?
- Maak jij op andere plaatsen weleens mee dat er krachtige woorden worden gebruikt? Bijvoorbeeld je vriendengroep, sportclub, in je woonwijk, op je werk waar je een bijbaantje hebt en andere jongeren ontmoet?
- In de scènes heb je verschillende manieren gezien om in te grijpen als je ziet dat er geroddeld wordt. Stel dat er in de groep negatief over iemand gepraat wordt, hoe zou je dit kunnen stoppen? Wie zou je kunnen vragen om jou daarbij te helpen? Hoe vraag je dat? Op welke manier kan deze persoon helpen om samen met jou in te grijpen?

Nabespreking gericht op eigen ervaringen

Deze werkvorm leent zich om in gesprek te gaan over de eigen ervaringen van de jongeren. Bekijk [hier](#) de informatie en vragen.





Roddel Top 10

Doelgroep: 12-18 jaar

Doel:

Jongeren benoemen wat roddelen is en wat het effect op anderen kan zijn.

Nodig:

- Kaartjes met manieren van roddelen (zie bijlage voor [kaartjes](#)).
- Kaartjes met cijfers 1 tot en met 10

Duur: 20 minuten (werkvorm 1) tot 30 minuten (werkvorm 2)

**Categorie:
Samenwerken**

Tip!

De nabespreking bij deze werkvorm is erg belangrijk, zodat men niet aangemoedigd wordt om te gaan roddelen. Kom binnen twee weken terug op deze werkvorm en onderzoek met de groep of zij gebruiken wat zij hebben geleerd om negatief roddelen tegen te gaan.

Vorbereiding:

- Maak groepjes van 4 jongeren.
- Maak een keuze voor de werkvorm die je wil doen met de groep.
- Voor werkvorm 1: Kies 10 kaartjes uit de set die passen bij je groep en geef ieder groepje dezelfde 10 kaartjes.
- Voor werkvorm 2: Gebruik de volledige set van 25 kaartjes.
- Gebruik de set kaartjes met de cijfers 1 tot en met 10 voor ieder groepje.

Werkwijze:

Kies of je met de korte werkvorm 1 of langere werkvorm 2 aan de slag wilt gaan.

Geef aandacht aan de tips voor samenwerking in de subgroepen
Bekijk [hier](#) de informatie





Werkvorm 1

- Geef ieder groepje een setje van 10 kaartjes met de verschillende manieren van roddelen en een set kaartjes met de cijfers 1 tot en met 10.
- Geef de jongeren de opdracht om een top 10 te maken, gerangschikt van de voor hun groep meest erge tot minst erge vorm van roddelen. Op 1 staat de ergste vorm van roddelen en op 10 de minst erge.
- Vertel dat ze voor deze opdracht 10 minuten de tijd hebben om met elkaar de top 10 te maken.
- Bespreek plenair:
 - Wat vinden de verschillende groepjes de minst erge vorm van roddelen? Hoe komt dit? Over welke gedachten, gevoelens, gedrag (doen/zeggen), lichaamstaal (mimiek, houding, gebaren, stemgebruik) of gevolgen hebben ze nagedacht die uit deze roddels kunnen ontstaan?
 - Wat vinden de verschillende groepjes de ergste vorm van roddelen? Hoe komt dit? Over welke gedachten, gevoelens, gedrag (doen/zeggen), lichaamstaal (mimiek, houding, gebaren, stemgebruik) of gevolgen hebben ze nagedacht die uit deze roddels kunnen ontstaan?

Werkvorm 2

- Geef ieder groepje de set van 25 kaartjes met de manieren van roddelen en een set kaartjes met de cijfers 1 tot en met 10.
- Laat ieder groepje de set kaartjes met manieren van roddelen ondersteboven op tafel leggen, zodat ze niet zien wat erop staat.
- Geef de jongeren de opdracht om een top 10 te maken van de kaartjes gerangschikt van de meest erge vorm en de minst erge vorm.
 - Ieder groepslid draait één voor één een kaartje om en leest deze voor. Het groepslid geeft de eigen mening over deze roddel.
 - Samen bespreken de jongeren of dit kaartje in de top 10 hoort of niet en op welke plek het kaartje zo ja dan hoort te liggen.
 - De volgende pakt een kaartje en bespreekt dit met het groepje. Zo worden alle kaartjes met elkaar besproken.
- Als er een top 10 ligt en de kaartjes zijn nog niet op, dan kan de top 10 wijzigen tot alle kaartjes op zijn.
- Uiteindelijk komt er een top 10 voor het groepje.
 - Geef voor deze opdracht 20 minuten tijd.



- Bespreek plenair:
 - Gaat het roddelen in de top 10 over grenzen van jou of anderen? Zo ja, op welke manier?
 - Wat vinden de verschillende groepjes de minst erge vorm van roddelen? Hoe komt dit? Over welke gedachten, gevoelens, gedrag of gevolgen hebben ze nagedacht die uit deze roddels kunnen ontstaan?
 - Wat vinden de verschillende groepjes de meest erge vorm van roddelen? Hoe komt dit? Over welke gedachten, gevoelens, gedrag of gevolgen hebben ze nagedacht die uit deze roddels kunnen ontstaan?
- Vragen die je kunt stellen gericht op de samenwerking zijn:
 - Hoe was het om de roddel top 10 te maken?
 - Zijn er kaartjes waar jullie in het groepje een verschil van mening over hadden? Zo ja, welke? Hoe heb je dit met elkaar opgelost?

Nabespreking

De nabespreking in deze werkvorm is van groot belang.

Het werken met kaartjes met voorbeelden van roddelen kan jongeren op ideeën brengen om dit gedrag te vertonen in contact met leeftijdsgenoten. Dat kun je voorkomen door in de nabespreking aandacht te hebben voor:

- Het gewenste gedrag
- Het prikkelen van empathie
- Uit te nodigen tot reflectie
- Gedragsalternatieven en oplossingen te ontdekken met vragen gericht op:
 - Wat ga jij nu anders doen?
 - Waar ga je op letten?
 - Waar wil je anders op reageren? Op welke manier?
- Vaardigheden onder de aandacht brengen: bij wie kun je melden, hulp vragen, hoe kun je (meer) opkomen voor jezelf of een ander of je eigen misser goed maken?

Nabespreking gericht op eigen ervaringen

Deze werkvorm leent zich om in gesprek te gaan over de eigen ervaringen van de jongeren.

Bekijk [hier](#) de informatie en vragen.



Vraag maar raak

Doelgroep: 12 -18 jaar

Doel:

Jongeren leren elkaar op een leuke manier beter kennen en ontdekken overeenkomsten en verschillen tijdens het kletsen.

Nodig:

- Pennen
- 'Vraag maar raak' kaart kopie 1 exemplaar per jongere

Duur: 20 minuten.

**Categorie:
Kennismaken**

Vorbereiding:

- Print vooraf de vraag maar raak kaarten.
- Kies een passende prijs die per ronde gewonnen kan worden voor de jongere of de hele groep.

Werkwijze:

- Deel de kaarten uit aan de jongeren.
- Leg uit dat de jongeren door de ruimte gaan lopen om met de andere jongeren te kletsen. De opdracht is om zoveel mogelijk vakjes op de kaart te vullen met namen van andere jongeren uit de groep. Dit betekent dat de jongeren over dingen kletsen waarin ze overeenkomsten en verschillen tegenkomen.
- Als ze een ander hebben gevonden dat past bij een vakje op de kaart, schrijven ze de naam in het vakje.
- Er is een belangrijke spelregel. Elke naam mag maar één keer worden gebruikt.
- Laat de jongeren de vakjes op de kaart lezen. Check of er iets op de kaart staat dat onduidelijk is. Als iedereen alle vakjes begrijpt, kun je van start.



- Speel 'vraag maar raak' in verschillende rondes.
 - Ronde 1: Als je vijf vakjes op een rij van links naar rechts vol hebt, roep je BINGO.
 - Ronde 2: Als je twee rijen van vijf vakjes van boven naar beneden vol hebt roep je BINGO.
 - Ronde 3: Als je een volle kaart hebt roep je BINGO.
- Op het moment dat er een BINGO is, check je of de winnaar klopt en feliciteer je de winnaar met de prijs en geef je aan wanneer deze wordt omgezet in actie met de groep.

Nabespreking

Besprek kort hoe het spel ging. Vragen die je kunt stellen:

- Wat heb je ontdekt over een ander dat je nog niet wist?
- Wat heb je over jezelf kunnen vertellen dat een ander nog niet wist?
- Welk gevoel kreeg je door de gesprekken met anderen in je groep met de vraag maar raak kaart?
- Welke overeenkomsten hebben je verrast?
- Wat is leuk aan een groep met jongeren die van elkaar verschillen?
- Hoe kunnen we op een positieve manier omgaan met onze verschillen?
- Heb je de anderen in de groep door de vraag maar raak kaart beter leren kennen?
- Wat gebeurt er in een groep als je elkaar beter leert kennen? Hoe merk je dat? Wat wordt daardoor gemakkelijker of fijner?
- Wat kunnen we doen om elkaar nog beter te leren kennen in de komende weken?
- Welke afspraken kunnen we maken om als groep goed met elkaar om te gaan en iedereen in zijn waarde te laten?
- Hoe kunnen we elkaar helpen om ons aan de afspraken te houden?
- Hoe kan ik jullie daarbij helpen?



Ik Denk Me Sterk

**Categorie:
Creatief aan de slag**

Doelgroep: 12-18 jaar

Doel:

Jongeren kunnen positieve gedachten gebruiken. Met gedachtenkracht kunnen ze bewust keuzes maken in het omgaan met anderen, roddelen en grenzen van zichzelf en de ander.

Nodig:

- [Bijlage 'Ik Denk Me Sterk' kaarten](#) geprint op stevig papier en eventueel gelamineerd
- Stiften/kleurpotloden
- Pennen

Duur: Afhankelijk van de gekozen werkvorm (minimaal 20 minuten)

Vorbereiding

- Print de bijlage uit op dikker papier
- Knip de kaarten eventueel uit en vouw ze dubbel, zodat er een beeldzijde en tekstzijde ontstaat.
- Lamineer de kaarten.
- Bij een grote groep kun je ook vier setjes van deze kaarten maken, zodat je die in subgroepen kunt inzetten.

Werken met gedachtekracht

Ons lespakket biedt mogelijkheden om de komende periode terug te komen op de verschillende werkvormen. Stimuleer de jongeren om te blijven oefenen met bewust nadenken als het om geklets gaat, keuzes maken die goed zijn voor zichzelf en een ander en samen durven ingrijpen, ook als groepsdruk speelt.



Denk FF na! De titel van de campagne van de Week tegen Pesten zegt het al, gedachtekracht speelt hierbij een grote rol. Door te werken met gedachtekracht krijgen jongeren meer grip op hun gevoel en gedrag. Dat draagt bij aan het tonen van sociaal vaardig en weerbaar gedrag. Het is belangrijk om op dit lespakket te blijven terugkomen om doorlopend te blijven investeren in sociale veiligheid in de groep. Deze werkvorm 'Ik denk me Sterk' helpt hierbij.

Lees meer over het werken met gedachtekracht op ikdenkmesterk.nl

Werkwijze:

- Leg uit: Je hebt geen invloed op de gedachten en het gedrag van anderen. Alleen op dat van jezelf. Jouw gedachten, gevoel en gedrag kunnen echter wel een effect hebben op je omgeving. Je kunt negatief geklets versterken en afremmen. Wie heeft daar een voorbeeld van?
- Vraag aan de jongeren of ze al eens hebben gemerkt dat hun gedachten, gevoel en/of gedrag invloed hebben op anderen. Positieve en negatieve roddels beginnen vaak bij een verandering, iets dat opvalt of afwijkt van wat vertrouwd is. Je kunt dit ook bespreken aan de hand van de volgende voorbeelden en bijbehorende vragen.

Twee voorbeelden:

- Een teamgenoot van voetbal heeft, na een bezoek aan de kapper, een heel ander kapsel. Hij zit ook bij jou op school en je ziet hem lopen.
- Er komt een nieuwe klasgenoot halverwege het schooljaar in de klas met een lichamelijke beperking. De klasgenoot is klein van lengte en heeft een verkorte arm.
 - Wat zou je dan kunnen denken en voelen?
 - Wat zou je kunnen doen of zeggen tegen iemand anders, zonder dat deze klasgenoot erbij is? Is het altijd nodig om alles dat je denkt hardop te zeggen of online te delen?
 - Wat zou je kunnen doen of zeggen of juist niet, als een andere klasgenoot daar in de pauze iets positiefs of negatiefs over zegt tegen jou?
 - Wat zou je tegen deze klasgenoot kunnen zeggen zodat deze zich welkom voelt en ervaart zichzelf te mogen zijn?



- Toon de 'Ik denk me Sterk' kaarten uit de bijlage op het digibord of presenteer deze als je ze hebt geprint en eventueel gelamineerd. Ontdek met de jongeren hoe positieve gedachten ondersteunen bij het tonen van sociaal vaardig en weerbaar gedrag.
 - Welke gedachte helpt om iets positiefs te zeggen?
 - Welke gedachte helpt om niet alles wat je denkt hardop te willen zeggen of online te delen?
 - Welke gedachte helpt om sterk te staan en niet mee te praten met negatief geklets van een ander?
 - Welke gedachte helpt om sterk te staan en negatief geklets van anderen te stoppen?
 - Welke gedachte helpt om in jezelf te blijven geloven en positief naar jezelf te blijven kijken als je hoort dat een ander iets negatiefs heeft gezegd over jou?
 - Welke van de gedachten kunnen helpen om positief om te gaan met veranderingen of verschillen tussen jongeren in de groep? Wat voel je door deze gedachten? Wat kun je dan doen of zeggen?
 - Welke positieve gedachten bij geklets en ff nadenken kunnen we nog meer verzinnen? Waar helpen die bij?

Positieve gedachte van de maand

Laat jongeren een positieve gedachte voor zichzelf kiezen om bewust om te gaan met geklets en hier een positieve rol in te vervullen en oog te hebben voor eigen grenzen en die van een ander. Nodig de jongeren uit ook een passende illustratie maken. Je kunt gebruik maken van het [werkblad](#).

Mogelijkheden om met de positieve gedachte van de maand aan de slag te gaan:

- Een kringgesprek waarin een ieder de kaart en de invloed op voelen en doen deelt.
- Complimenten geven aan elkaar in de loop van de week over het gebruik van de positieve gedachte als deze zichtbaar is in de manier waarop de jongere zelf of met anderen omgaat.
- Gedicht schrijven over de positieve gedachte.
- Teken een stripverhaal zelf of in samenwerking met anderen en presenteer het voor de groep.
- Teken jouw eigen succesmoment met deze positieve gedachte.
- Verwijzen naar de positieve gedachte, als deze van toepassing is in de 'hier en nu situatie'. (Het moment waarop jongeren passend of minder passend gedrag tonen bij de positieve gedachte, zodat je waardering kunt uitspreken of of hen kunt herinneren aan de positieve gedachte om herstel van het gedrag en/of de interactie te bevorderen).



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 en het vergroten van de sociaal-emotionele en weerbare vaardigheden.

Op 28 september 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 op een positieve manier met elkaar samen te leven en elkaars verschillen te respecteren.

Mogelijke acties zijn:

- Een digitale boodschap opnemen om anderen op te roepen bewust om te gaan met geklets. Zo laten we samen zien dat iedereen er mag zijn en dat we oog hebben voor de gevoelens van een ander als het om geklets gaat.
- Een tentoonstelling maken met je groep waarin jullie het thema 'Denk FF na!' zichtbaar maken en laten zien wat er is geleerd en ontdekt over geklets. Bezoekers worden deelgenoot gemaakt van de fijne groep waarin geïnvesteerd wordt. Hierbij kunnen ook producten worden tentoongesteld die door de jongeren zijn gemaakt.
- Een filmpje maken voor de ouders waarin de gemaakte producten worden getoond, zodat ouders worden meegenomen in het thema en de manier waarop dit tot leven is gebracht.
- Het organiseren van ouderbijeenkomsten waarin ouders actief betrokken worden bij het thema. In een bijeenkomst wordt informatie gedeeld over hoe zij hun jongeren kunnen ondersteunen bij het omgaan met geklets. Dit kan ook een gelegenheid zijn voor ouders om hun ervaringen uit te wisselen.

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 of een ouderavond behoort tot de mogelijkheden.

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



Kenniscentrum Omgaan met Pesten

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 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 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 jongere aanmelden voor een 'Sta Sterk' training en de brugklastraining 'Stevige Stap'.

De bij het kenniscentrum aangesloten 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 voor kinderen, jongeren, ouders en professionals
- Bekijk [hier](#) het actuele scholingsaanbod voor professionals

(O.a. de Opleiding voor anti-pestcoördinator/coördinator Sociale Veiligheid, Sta Sterk trainer en bijscholing hulp geven bij pesten en weerbaarheid)



Woord van dank

Dit lespakket is samengesteld door verschillende Sta Sterk trainers, in het bijzonder: [Brenda Vinck](#), [Mireille Schadee](#), [Mireille Valentijn](#), [Anja Oude Lansink](#), onze trainers in opleiding Danielle van Pampus en Astrid Klaassen (projectleider) en onze content creator Rosa Terpstra. Speciale dank aan onze samenwerkingspartner Eva Mesman van [Drama Online](#) 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 jongeren en jongeren een heerlijke jeugd geven en kunnen zij opgroeien tot volwassenen die sterk in het leven staan!





Bijlagen

Klik op een hoofdstuk onderdeel om daar naartoe te gaan

44

Denk FF na

46

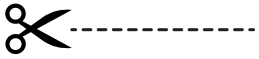
Roddel top 10

50

Vraag maar raak

51

Ik Denk Me Sterk-kaarten



Je bespreek met anderen dat Fatima echt heel goed is in rekenen. Je bent hier jaloers op.

Je stapt naar de mentor om te vertellen dat Sam alweer iemand uitgescholden heeft in de kleedkamer bij gym. Je bent hier boos om.

Je hebt op TikTok een filmpje gezet waarin je Merel met haar roze haar belachelijk maakt. Eigenlijk vind je het gewoon heel stoer dat ze dit durft.

In de pauze zeg je tegen vrienden dat Achmed met wie je samen op judo zit, een zwarte band in judo heeft. Zelf kun je het nog niet zo goed.

Je vertelt thuis tegen je ouders dat Amber gestolen heeft uit een winkel in het tussenuur omdat het je een rotgevoel geeft.

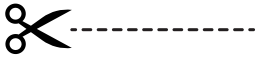
Lucas heeft een vervelende opmerking gemaakt over je eerste cijfers die laag zijn. Je voelt je voor gek gezet. Dit vertel je thuis.

Je meldt bij de vertrouwenspersoon dat je vriendin erg gepest is en hier niet over wil spreken. Ze komt minder naar school en meldt zich ziek. Je maakt je zorgen.

Je zegt tegen Nadia dat haar zus die bij jou in de klas zit echt heel goed kan tekenen tijdens beeldende vorming. Je vindt dat ze daar meer mee moet doen en niet alleen een beetje tekenen op school.

Je deelt met een groep vrienden dat Mark iedere keer het gamen verpest. Je zegt tegen je vrienden dat hij echt niet meer mee kan doen.

Je zegt tegen je docent dat je klasgenoot zijn huiswerk altijd bij jou en bij anderen afkijkt, je baalt ervan en bent het zat.



Je zegt tegen je vrienden dat je denkt dat Merel altijd liegt over haar cijfers, je vraagt je af waarom ze dit doet.

In de klas zeg je tegen een andere leerling dat Jason tegenwoordig altijd de leukste of grappigste wil zijn. Hij maakt docenten gek. Je hebt er genoeg van. Zo kun je niet leren en dat heb je nodig, want op dit moment sta je niet op overgaan.

Je zegt tegen de conciërge dat een klasgenoot niet op school was omdat hij aan het spijbelen was. Je hebt gezien dat je klasgenoot steeds vaker met foute en oudere vrienden lijkt op te trekken. Dat kan niet goed gaan. Je vind het een rare, maar maakt je toch zorgen.

Je vertelt tegen aan anderen dat Samuel altijd anderen helpt met hun huiswerk. Je snapt echt niet dat hij daar zin en tijd voor heeft. Dat zou je zelf echt nooit doen. Je vind het vreemd. Je vraagt je af of hij daar geld voor krijgt of zo of iets anders.

Je deelt in een groepsapp dat Erik met een paar vrienden de antwoorden van de toets heeft gedeeld. Hij heeft ze overgeschreven van iemand anders die foto's heeft gemaakt toen ze de toetsen mochten inzien. Zij hadden de toets al eerder hebt gemaakt. Je hebt er de pest in en er uren voor zitten leren.

Je vertelt tegen de docent die Duits geeft dat een klasgenoot een toets goed heeft gemaakt omdat de klasgenoot afgekeken heeft. Je weet het zeker want hebt het gezien en kon van je afstandje zelfs lezen dat de antwoorden gelijk waren.

Je deelt op Tiktok een filmpje van een klasgenoot die aan het zingen is. Hij is echt heel goed en haalt geld op voor een goed doel. Je vind het tof als anderen zich inzetten voor belangrijke dingen. Zelf doe je dat niet zo snel.

In de groepsapp met vrienden van je sportclub meld je dat je Jason uit jouw team alweer hebt zien lopen in het winkelcentrum met een meisje dat je niet kent. Je snapt niet hoe hij dat voor elkaar krijgt.

Roddel top 10 - cijferkaartjes



1

6

2

7

3

8

4

9

5

10

Roddel top 10 - roddelkaartjes



**Roddelen voor de
gezelligheid**

**Praten over
de leraren**

**Mee roddelen om
erbij te horen**

**Anoniem iets over
een ander op social
media plaatsen**

**Roddelen voor
de grap**

**Een geheim
van iemand
doorvertellen**

**Je hart luchten of
irritatie uiten over
een ander tegen je
vriend of vriendin**

**Iets over iemand
anders zeggen om je
beter te voelen**

**Vragen of de ander
ook zo denkt over
die persoon**

**Iets over een ander
vertellen om je vriend
of vriendin te
waarschuwen**



**Fluisteren of
samen smoezen in
gezelschap**

**Roddelen om te
horen dat je zelf
gelijk hebt**

**Iemand belachelijk
maken in een grote
groep zonder dat hij
of zij erbij is**

**Een roddel via Snap
doorsturen naar
iedereen**

**Een screenshot van
een privégesprek
doorsturen
naar anderen**

Iemand online shamen
(= roddelen of slechte
dingen zeggen over iemand
anders op internet)

**Roddelen over
iemand's ouders**

**Roddelen over
iemand's uiterlijk**

**Roddelen over
iemand's kleding**

**Roddelen over
iemand's hobby**



**Een leuk nieuwtje
van een ander
doorvertellen aan je
vriend/vriendin**

**Je voordoen als
iemand anders en
leugens verspreiden
op internet**

**Bespreken met een
vriend of vriendin of
hij/zij hetzelfde heeft
gezien als jij en het
erover hebben**

**Vragen stellen over
iemand anders om
diegene beter te leren
kennen via een ander**

**Samen lachen over
dingen die iemand
verkeerd heeft gezegd of
gedaan (blunders)**

Vraag maar raak

Zoek iemand die...

Dezelfde lievelingskleur heeft	Houdt van dezelfde sport	Iemand die dezelfde social media gebruikt als jij	Van koken of bakken houdt	Van dezelfde film of serie houdt
Hetzelfde vak leuk vindt	Iemand die dezelfde muziek luistert	Een hond of kat heeft thuis	Jarig is in september	Dezelfde schoenmaat als jij heeft
Graag een bordspel speelt	Online gamen leuk vindt	Een broer heeft	Een muziek instrument speelt of zingt	Wel eens iets heeft gewonnen
Iemand die van chips en cola houdt	Samenwerken leuk vindt	Leuke verhalen kan vertellen	Familie in het buitenland heeft wonen	Een ander geloof heeft dan jou
Een vader of moeder heeft uit een ander land dan Nederland	Een zus heeft	Een andere taal kan spreken	Wel eens iets heeft gebroken	Graag alleen werkt

In deze download vind je de helpende gedachte kaarten bij de dramalessen 'De kracht van woorden' voor de Week tegen Pesten 2024 voor groep 5-8.

Het thema voor de Week tegen Pesten is:
'Denk ff na! Als het om geklets gaat'

[Drama Online](#) ontwikkelde in samenwerking met [Kenniscentrum Omgaan met Pesten](#) twee dramalessen over de kracht van woorden. De lessen hebben als doel de leerlingen uit te nodigen actief bij te dragen aan een positieve sfeer in de groep.

Deze kaarten uit de Toolkit '[Ik denk me Sterk](#)' worden gratis beschikbaar gesteld. Toon de kaarten op het digibord of print deze uit op dikker papier, knip ze uit, vouw ze dubbel en lamineer ze. Geef de leerlingen rustig de tijd om de gedachten op de kaarten te lezen.



Toolkit Ik denk me sterk

Met de Toolkit '[Ik denk me Sterk](#)' leren jongeren niet helpende gedachten herkennen en omzetten in helpende gedachten. Wanneer zij het spel vaker spelen, zullen zij positiever gaan denken en gemakkelijker voor zichzelf en een ander opkomen.

De leerlingen gaan spelenderwijs met anderen in gesprek aan de hand van associatie en helpende gedachten kaarten. Hierdoor ontdekken zij dat er naast verschillen, ook veel overeenkomsten zijn. De leerlingen worden uitgenodigd zich in de ander te verplaatsen en vanuit empathie te begrijpen wat de ander ervaart, beweegt en vindt. Hierdoor neemt het vertrouwen in de anderen om je heen toe.

Het spel draagt bij aan het scheppen van een divers en inclusief klimaat in groepen, waardoor leerlingen als individu en als groep beter gaan functioneren.

Wil jij met alle kaarten aan de slag? Bestel dan de [Toolkit](#)

Ik Denk Me Sterk kaarten



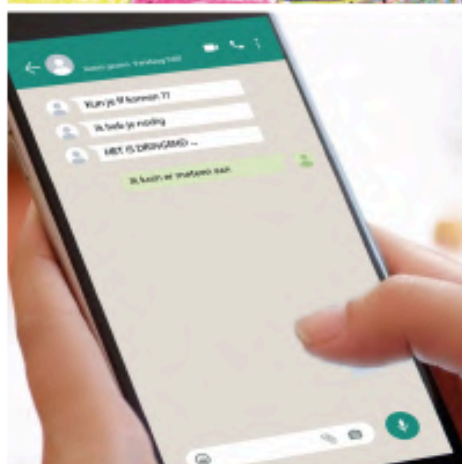
**IEDEREEN
HOORT
ERBIJ**



**ANDERS ZIJN MAG
IK GA MET
IEDEREEN OM**



Ik hoef niet met
iedereen vrienden
te worden,
ik kan wel
aandig zijn
voor iedereen



**ik vraag
hulp als ik
het niet zelf
kan oplossen**



**IK MAG
MEZELF
ZIJN**



**IK DOE MOEITE
OM EEN ANDER
TE BEGRIPEN**



**IK WIL
ONTDEKKEN
WAARIN JIJ EN
IK HETZELFDE
ZIJN**



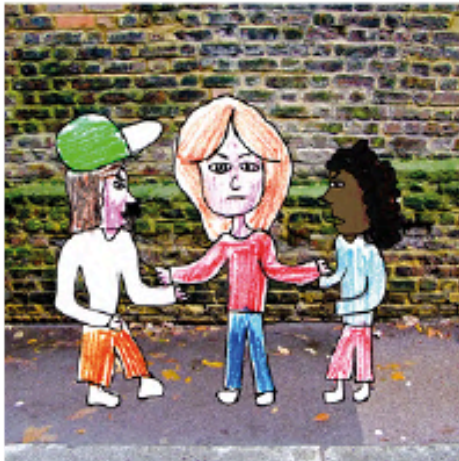
**ik ga met jou
om zoals ik
wil dat jij met
mij omgaat**



**IK BEN
NIEUWSGIERIG
NAAR
ANDEREN**



**ik doe
niet mee
aan pesten**



**ik kom
voor een
ander op**



**ik kom
voor
mezelf op**