

# DENK FF NAI!

ALS HET OM GEKLETS GAAT

## KLETSEN AAN DE KEUKENTAFEL





# Inhoudsopgave

03

**Kletsen over  
het thema**

04

**Kletsen over  
eigen ervaringen**

05

**Kletsen over  
pesten**

06

**Pesten melden**

07

**Kletsen met het  
complimentenspel**

08

**Kletsen met  
kaartjes**

09

**Over het Kenniscentrum  
en Dankwoord**

10

**Bijlagen**



# Kletsen over het thema

De Week tegen Pesten vindt elk jaar plaats in september en wordt georganiseerd door Stichting School & Veiligheid. Dit jaar is het thema: 'Denk FF na! Als het om geklets gaat'.

In veel organisaties waar kinderen samenkomen worden activiteiten georganiseerd rondom dit thema. Ook wij nemen actief deel aan deze week.

## Praat jij ook met jouw kind over het thema?

Kletsen is er in allerlei vormen: 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 bijvoorbeeld heel fijn zijn om je hart te luchten. Daarentegen is vooral te zien dat het mis gaat als verhalen worden doorverteld, anderen er dingen bij verzinnen en ze ook online worden gedeeld. Zo wordt iemand de dupe van het verhaal en de spanning bouwt op. Hierdoor wordt de sfeer in de groep minder fijn.

Door als ouder samen met je kind over 'omgaan met geklets' te praten, kun je jouw kind helpen om de keuze te maken die goed voelt voor jouw kind zelf en andere betrokken kinderen.



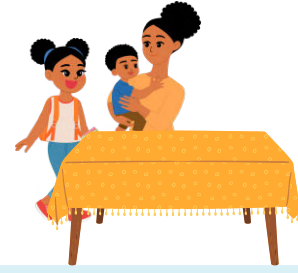
## Vraag maar raak aan de keukentafel

Benieuwd welke vragen je kunt stellen aan de keukentafel?

- Heb jij anderen horen praten over de Week tegen Pesten?  
(Op school, BSO of sportclub)
- Hebben jullie ook al iets gedaan in de groep? En wat vond je ervan?
- Heb je al een tip over roddelen?



# Kletsen over 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 maar raak aan de keukentafel

Vraag naar:

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

## Vraag maar raak aan de keukentafel

Vertel over:

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

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.



# Kletsen 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 (In de klas, op de sport of bij de BSO) alleen zitten?
- Wat doe jij als je dat ziet?
- Hoe denk jij dat je kan helpen om dit kind een fijner gevoel te geven?



## Tips

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

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



# Pesten melden

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 personen, die zich bezighouden met sociale veiligheid en omgaan met pesten. We zien verschillende namen voor de juf of meester met een speciale taak 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 en 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 hen actief.



## Vraag maar raak aan de keukentafel

Check of je kind:

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



# Kletsen met het complimentenspel

Vaak denken we bij roddelen aan negatieve dingen om te vertellen over een ander. Kletsen over een ander kan ook over positieve dingen gaan. Wij nodigen je van harte uit om aan de keukentafel met positief roddelen aan de slag te gaan.

- Knip de complimentenkaarten uit en leg deze open op de keukentafel.
- Kies wie er van het gezin naar de gang mag.
- Welk compliment past bij dit gezinslid op deze dag? Maak gebruik van de complimentenkaarten of verzin het compliment zelf. Vraag het gezinslid weer aan tafel te komen. Vertel welk compliment jullie gekozen hebben.
- Roddel meerdere dagen positief met elkaar over de verschillende gezinsleden. Noteer ieder compliment op de bijlage 'compliment voor elke dag'. Zo ontstaat er een mooi aandenken voor ieder gezinslid aan het einde van deze week.

Praat aan het eind van de week met elkaar na over positief roddelen met elkaar:

- Hoe vonden jullie het om aan de slag te gaan met de complimenten voor elkaar?
- Welk compliment dat je hebt gekregen vind je het fijnst?
- Welk compliment dat je hebt gekregen, heeft je verrast?
- Hoe zouden jullie thuis en over anderen vaker positief kunnen roddelen?
- Hoe was het om iets positiefs over een ander te zeggen?
- Hoe was het om iets positiefs over jezelf te horen van een ander?

De complimentenkaarten staan in de bijlage. Klik [hier](#) om er gelijk naartoe te gaan!







# Kletsen met kaartjes (vanaf 8 jaar)

In de Week tegen Pesten gaat het over kletsen en roddelen.

Met onze kletskaartjes kun je spelenderwijs een gesprek starten.

## Vorbereiding:

- Knip de gesprekskaartjes uit en maak daar twee stapels kaartjes van met 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.
- Gooi om de beurt met een dobbelsteen en ga aan de slag.
- Er zijn voldoende gesprekskaartjes om het spel over enkele dagen te verdelen. Gebruik bij een volgend spelmoment, de kaartjes die nog niet aan bod zijn geweest.

## Spelverloop, gooi je:

1 = Je pakt een kaartje en beantwoordt hem zelf.

2 = Je pakt een kaartje en nodigt een ander uit om te antwoorden.

3 = Je pakt drie kaartjes en kiest er 2 om te beantwoorden, de ander leg je onderop de stapel.

4 = Je slaat een beurt over.

5 = Je probeert antwoord te geven op het kaartje voor iemand anders. Kies iemand uit en zeg:

“Ik denk dat jij ...” Vraag of het klopt.

6 = Fluister een aardige zin over iemand anders in iemands oor. Deze persoon mag raden over wie het gaat. Als deze het goed heeft geraden, mag deze de zin hardop laten horen.

## Praat samen na over het spel:

- Hoe vonden jullie het om aan de slag te gaan met de kaartjes?
- Heb je iets over jezelf ontdekt?
- Heb je iets over anderen bij jou thuis ontdekt?
- Wie wil nog iets vertellen over een kaartje?
- Op welke manieren kun je omgaan met positief en negatief geklets over jezelf of een ander?
- Ben je anders gaan denken over hoe jij om wil gaan met ‘kletsen’?

De kletskaarten staan in de bijlage. Klik [hier](#) om er gelijk naartoe te gaan.





# Over het Kenniscentrum

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

De basis voor de workshops, trainingen en anti-pestprogramma's vormt de Sta Sterk methodiek. Met behulp van deze methode wordt al meer dan 30 jaar in heel Nederland aan 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 bijdrage voor ouders voor de Week tegen Pesten, is daar een goed voorbeeld van.

Benieuwd naar het Kenniscentrum? Bekijk [hier](#) ons volledige aanbod

## Dankwoord

Deze ouderbijlage is samengesteld door verschillende Sta Sterk trainers, in het bijzonder: [Brenda Vinck](#) en [Mirelle Valentijn](#) en onze content creator Rosa Terpstra. Speciale dank aan onze samenwerkingspartners Daphne Hoogendoorn en Manon Ende van [Het Complimentenspel](#) voor de bijdrage aan deze ouderbijlage 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 j ou 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.

# Bijlagen

11

**Complimentenspel**

17

**Kletskaartjes**

# FEEN COMPLIMENT

*voor elke dag!*



WOENSDAG



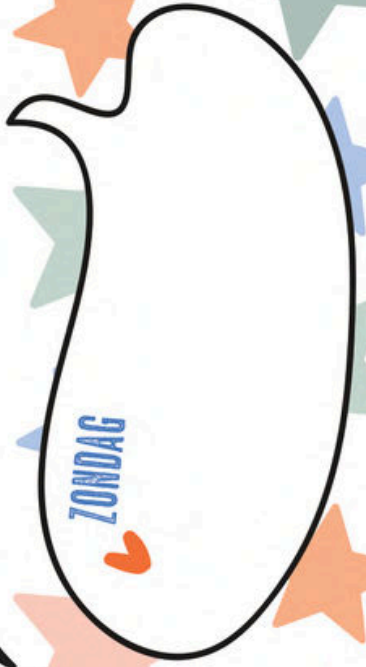
DONDERDAG



ZATERDAG



ZONDAG



VRIJDAG





## COMPLIMENTENKAARTEN UIT HET COMPLIMENTENSPEL VOOR JOU OM TE GEBRUIKEN.

Met deze complimentenkaarten uit het Complimentenspel kun je alvast aan de slag.

*deze zijn helemaal voor jou.*

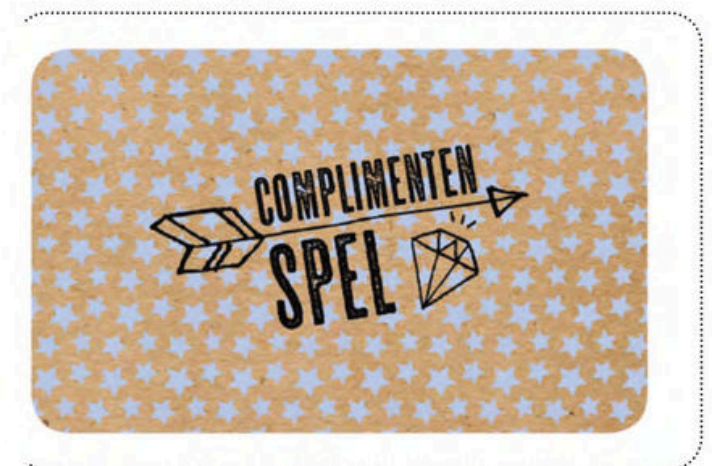
+ 25 kaarten  
in de  
vernieuwde  
druk!



Dit zijn er slechts een aantal, in het Complimentenspel zelf zitten 80 unieke complimenten.

Ook in het Complimentenspel Autisme en in het Complimentenspel ADHD zitten ieder 80 andere bijzondere complimenten.

Met deze drie producten bij elkaar heb je dus 240 Unieke, Stoere en Speelse Complimenten om te gebruiken. Bij deze krijg je er een aantal cadeau om direct mee aan de slag te gaan.







*Ik vind het  
fijn dat je*



**ANDEREN HELPT**

**COMPLIMENTEN  
SPEL**



*Ik vind het fijn  
dat ik je kan*  
**VERTROUWEN**

**COMPLIMENTEN  
SPEL**

ik vind dat je  
★ **AARDIGE DINGEN** ★  
**ZEGT**  **OVER**  
**ANDEREN**

**COMPLIMENTEN  
SPEL**

*Ik vind  
dat je goed  
voor jezelf kunt  
opkomen*

**COMPLIMENTEN  
SPEL**







IK VIND HET KNAP DAT JE  
**NIEUWE DINGEN**  
UITPROBEERT

COMPLIMENTEN  
SPEL

*Ik vind het goed hoe jij je aan*  
**REGELS EN**  
**AFSPRAKEN**  
*houdt*

COMPLIMENTEN  
SPEL

*Ik vind*  
*het goed dat je*  
**EERLIJK**  
*durft te zijn*

COMPLIMENTEN  
SPEL

IK VIND HET  
**KNAP**  
*dat je fouten*  
**DURFT TE MAKEN**

COMPLIMENTEN  
SPEL







IK VIND JE  
EEN GOEDE  
**VRIEND**

COMPLIMENTEN  
**SPEL**

*Ik vind het knap*  
DAT JE HET PROBEERT  
*ook als je het*  
MOEILIK VINDT

COMPLIMENTEN  
**SPEL**

IK VIND DAT JIJ  
**LEUK MEEDOET**  
MET DE IDEEËN  
VAN IEMAND ANDERS



COMPLIMENTEN  
**SPEL**

 IK VIND  
HET ZO  
LEUK DAT JE  
*helemaal jezelf bent*

COMPLIMENTEN  
**SPEL**





IK VIND HET FIJN  
DAT HET JE LUKT OM  
**ruzies rustig  
op te lossen**



**COMPLIMENTEN  
SPEL**

Ik vind het fijn  
dat jij  
**EERLIJK**  
zegt wat je denkt  
en voelt

**COMPLIMENTEN  
SPEL**

**We hopen natuurlijk dat je enthousiast aan de slag gaat met deze complimentenkaarten uit het Complimentenspel.**

De Complimentenspellen zijn op verschillende manieren in te zetten. Je kunt het spel gebruiken bij:

**individuele momenten met een kind**

- gezinsmomenten

**Je kunt de Complimentenspellen gebruiken met**

- een of meerdere kinderen
- broer(s)+ zus(sen) onderling
- ouder(s) + kind(eren)





## GESPREKSKAARTJES

Bij wie kun je

**OM HULP VRAGEN**

als je hoort dat er negatief over iemand wordt geroddeld en wilt dat dit stopt?



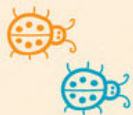
Hoe kun je

**VERVELEND GEKLETS**

*over iemand anders stoppen?*

Wat kun je over  
jezelf vertellen

*wat een ander thuis niet van jou weet?*



Hoe kun je iemand

**HELPEN EN STEUN GEVEN**

*als er over deze persoon  
geroddeld wordt?*



Heb je wel eens meegedaan aan het  
verder vertellen of online doorsturen  
vervelende roddels?



Heb jij weleens

**MEEGEDAAN AAN HET  
VERDER VERTELLEN**

*of online doorsturen  
van leuke roddels?*



Hoe komt het dat iemand  
wel eens iets zegt

over een ander die er  
niet bij is?

Praat jij

**THUIS MET ANDEREN  
OVER GEKLETS**

*op een andere plek?*



**Vraag jij hulp bij het  
omgaan met geklets?**

Zo ja, aan wie en wanneer?



Is één van je vriendschappen kapot gegaan door geklets?



**WIL JE DAAROVER  
VERTELLEN?**



**Heb je vrienden die je alleen van het online geklets kent?**



**WAAR HEB JE ZE  
LEREN KENNEN?**

Is je mening over

**GEKLETS**

*veranderd in de afgelopen jaren?*

**Van wie zou jij *sorry* willen horen over iets wat door geklets is gebeurd?**

Waar ging dat over?

**Tegen wie zou je *sorry* willen zeggen?**



Omdat je die een vervelend gevoel hebt gegeven?

**Ben jij zelf een keer gestart met een vervelende roddel?**

**HOE KWAM DAT?**

Is dat goed opgelost?  
Zo ja, hoe?

**Is er een keer een vervelende roddel over jou verteld of online doorgestuurd?**

Wat deed je toen?

**Zou je dat nu anders doen?**

**Mopper jij wel eens over anderen?**

Zo ja, doe je dat als je bij anderen bent of online?

**EN WAAROVER  
MOPPER JE DAN?**

Heb jij weleens meegemaakt dat je je buitengesloten voelde, omdat anderen aan het kletsen waren met elkaar (online)?

**HOE ZOU JE DAT NU OPLOSSEN?**

**Over wie klets jij graag?**

Heb jij weleens een vervelende roddel  
over iemand anders ontvangen?

Wat deed je toen?

Zou je dat nu anders doen?



MET WIE KLETS JIJ  
HET LIEFST?



Hoeveel sterren  
geef jij de  
anderen thuis  
voor positief kletsen over anderen?



1 - 10? Leg uit, hoe komt dat?

Hoeveel sterren geef jij  
jezelf voor positief kletsen  
over anderen?

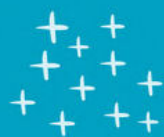
1 - 10? Leg uit, hoe komt dat?



Wat heb jij weleens tegen  
roddelen gedaan  
waar je trots op bent?

Vind jij het makkelijker om  
over jezelf te kletsen of over  
een ander?

Hoe komt dat?



Was er vorig schooljaar meer

**POSITIEF OF NEGATIEF GEKLETS**

in jouw leven?



Wanneer word jij  
**VROLIJK VAN KLETSEN?**

Hoe komt dat?

Als jij een klets moment  
over mocht doen,

**WELK MOMENT  
ZOU DAT DAN ZIJN?**



Hoe kun je op een

**LEUKE MANIER**

omgaan met verschillen  
tussen jou en de ander?





Welke tip heb jij voor anderen,

**ZODAT ZE GOED  
NADENKEN**

*over wat ze zeggen over  
iemand anders?*

**Vaak roddelen we over iemand die  
anders denkt, voelt, doet dan jijzelf.**

**HOE ZOU JE OP EEN LEUKE  
MANIER KUNNEN OMGAAN**

met iemand die anders is?



**Wat kun je vragen, doen of zeggen  
om iemand die anders denkt, voelt of  
doet als jij beter te begrijpen?**



*Om welke roddel die je  
hoorde heb jij het hardst  
gelachen?*

Was dat ook grappig voor de  
persoon over wie er werd  
geroddeld?

**HOE KWAM DAT?**

Hoe voel jij je als je  
hebt geroddeld?

**HOE KOMT DAT?**

**Op welke plek**

**HOOR JIJ DE MEESTE**

*leuke roddels?*

**Op welke plek**

**LEES JIJ ONLINE DE**

*meest leuke roddels?*

**Op welke plek**

**LEES JIJ ONLINE DE**

*meest vervelende roddels?*

**Op welke plek**  
**HOOR JIJ DE MEESTE**  
*vervelende roddels?*

Hoe kun je voorzichtig omgaan met  
een verhaal dat je in vertrouwen is  
verteld en je niet mag doorvertellen?