



STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

STIP IT roept iedereen op om 4 stippen op de hand te zetten in de strijd tegen pesten. Het is een soort van antipestvirus. Hoe meer mensen ze op hun handen hebben, hoe sneller het virus zich verspreidt. Stip ze dus ook in de sportclub of les lichamelijke opvoeding op je hand!

Wat je met deze bundel kan doen? Ga een sportief gesprek aan met de ploeg of klas!

Over pesten praten is niet makkelijk. Met dit sportieve 'Wat is pesten?'-kwartetspel en groepsgesprek rond STIP IT maak je pesten bespreekbaar tijdens een training op de sportclub of in de les lichamelijke opvoeding op school. Je kan het spelen met deelnemers vanaf 8 jaar oud.

Aan jou de keuze om alle spelen te doen in één training/les of de spelen te verspreiden over meerdere trainingen/lessen. Als opwarmer of afsluiter. En het spel kan aangepast worden naargelang de sport of de leeftijd van de sporters/leerlingen. We rekenen hiervoor op jouw expertise als sportleerkracht of trainer. In bijlage voorzien we tips om het groepsgesprek in goede banen te leiden.

ik vind pesten niet oké en zal er nooit aan meedoen



ik praat erover als pesten mij verdrietig of bang maakt

ik sluit niemand uit, voor mij hoort iedereen erbij!



ik zal altijd proberen op te komen voor iemand die gepest wordt

Als trainer of leerkracht lichamelijke opvoeding meer lezen over pesten?

- Kijk eens op topindesport.be, waar ook dit spel vandaan komt.
- Kijk eens op Grenslijn (grenslijn.be)
- Kijk eens op kieskleurtegenpesten.be - ook voor organisaties waar je terecht kan

Info en materiaal voor op je school, sportclub of jeugdvereniging? kieskleurtegenpesten.be

DEEL JE ACTIE EN JE STIPPEN MET #STIPIT

een initiatief van:
het Vlaams Netwerk
**KIES KLEUR
TEGEN PESTEN**



in samenwerking met:



Tijd: 30 minuten spel- en bespreektijd

Materiaal:

- 3 kegels bij 12-24 spelers of 4 kegels bij meer dan 24 spelers
- 28 kaartjes met de 'Wat is pesten'-kwartetwoorden (met of zonder symbolen)
- 7 grote bladen (A4 of A3)
- Lijm/prikkers
- Extra materiaal? Afhankelijk van variaties en gradaties, zie verder

Doelen:

- Sportief: in team om het snelst zoveel mogelijk 'STIP IT'-kwartetten verzamelen.
- Inhoudelijk: kinderen en jongeren leren aan de hand van het spel en nagesprek wat pesten is, wat het verschil is met plagen en ruzie en welke vormen van pesten er bestaan.

"Wat is pesten?"-kwartet: het speelveld opstellen?

- De trainer of leerkracht zet eerst het speelveld klaar.



Info en materiaal voor op je school, sportclub of jeugdvereniging? kieskleurtegenpesten.be

DEEL JE ACTIE EN JE STIPPEN MET #STIPIT





STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

- De trainer of leerkracht stelt daarbij drie (12-24 spelers) of vier (+24 spelers) kegels op.
- Hij/zij mengt en verdeelt de 28 kaartjes in bijlage over de drie of vier kegels.
- Vervolgens deelt hij/zij de kinderen op in drie (12-24 spelers) of vier (+24 spelers) teams.
- Elk team neemt dan plaats in een kamp: dat is achter een kegel waar ook al een deel van de kaartjes ligt. Opgelet: de kaartjes liggen steeds 'open', met het prentje naar boven.

"Wat is pesten?"-kwartet: stap voor stap - hoe speel ik het spel?

- Wanneer de trainer of leerkracht "Start" roept, mogen er per team maximaal 2 spelers het veld inlopen naar de kampen van andere teams. Aangekomen in zo'n ander kamp kunnen ze duellieren met een speler van het andere team. Als je het duel wint, mag je zelf een kwartetkaartje van dat team kiezen. Als je het duel verliest, kiest het andere team welk kwartetkaartje ze tactisch gezien best kwijt zijn. Je loopt dus sowieso met een kaartje terug naar je kamp. Maar misschien niet het kaartje dat je team nodig had.
- Als een speler met een kaartje terugkeert in z'n eigen kamp, mag er een andere speler van zijn team 'op jacht'. Maar denk erom: maximaal 2 spelers van één team mogen het veld in.
- In elk kamp checkt ieder team constant welke kwartetten ze al hebben en welke kaarten ze nodig hebben om een kwartet te vormen. 4 kaartjes met hetzelfde symbool vormen één kwartet.
- Telkens als een team een kwartet gevormd heeft, tonen ze dit aan de trainer/leerkracht. Indien correct, houdt de trainer dat kwartet apart op naam van het team.
- Het spel kan maar tot ... (en heeft dus een winnaar als...):
 - Bij 3 teams: 4 van de 7 kwartetten compleet zijn.
 - Bij 4 teams: 3 van de 7 kwartetten compleet zijn.

Wees creatief in de duels, pas ze aan naargelang jouw sport of training. Zorg wel dat het korte, eenvoudige oefeningen zijn. Op de volgende pagina vind je een aantal voorbeelden.

**Info en materiaal voor op je school, sportclub
of jeugdvereniging? kieskleurtegenpesten.be**

**DEEL JE ACTIE EN JE
STIPPEN MET #STIPIT**

een initiatief van:
het Vlaams Netwerk
**KIES KLEUR
TEGEN PESTEN**



in samenwerking met:



STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

Voorbeelden van duels:

- Om het meest crunchen, pompen, met raketje balletje hoog houden, met volleybal toetsen, met voetbal jongleren, doelpunten scoren, ...
- Om het langst in plankhouding, muurzitten, op één been staan, handenstand, om het verst springen, ...
- Hanengevecht, dassenroof, blad steen schaar, ...

Variaties en gradaties

- Bij het winnen van een duel mag de uitdager zelf een kaartje kiezen. Bij verlies krijgt de uitdager geen kaartje mee (in tegenstelling tot normale versie waar hij een kaartje krijgt dat gekozen werd door het andere team). Hierdoor kan het spel langer doorgaan.
- Voor een oudere leeftijd (+12) kunnen de kaartjes zonder ondersteunende symbolen gebruikt worden. Zo stimuleer je dat er al tijdens het spel inhoudelijk over pesten wordt nagedacht. Het spel kan ook één keer gespeeld worden met en de tweede keer zonder symbolen.
- Kinderen kunnen het lopen uitvoeren in een andere bewegingsvorm (bijvoorbeeld huppelen, zijwaartse bijtrekpas, ...).
- Het spel kan ook zonder duel en puur op snelheid gespeeld worden. Telkens je bij een team aankomt, krijg je een kaartje mee. Hoe sneller je loopt, hoe meer kaartjes jouw team heeft. En dus hoe sneller je een kwartet kan vormen.
- In een zwembad kan dit ook gespeeld worden. Kinderen kunnen een zinkend voorwerp opduiken in ruil voor een kaartje, om het langst watertrappelen of om het verst afstoten van de boord in pijlvorm. Kaartjes kunnen gemaakt worden van een plastic mapje (verschillende kleuren) waar de woorden op worden geschreven met alcoholstift.
- Voor kleine kinderen (-10) kunnen de kaartjes over 'cyberpesten' weggelaten worden, aangezien ze normaal nog geen toegang hebben tot sociale media.

Info en materiaal voor op je school, sportclub
of jeugdvereniging? kieskleurtegenpesten.be

**DEEL JE ACTIE EN JE
STIPPEN MET #STIPIT**

een initiatief van:
het Vlaams Netwerk
**KIES KLEUR
TEGEN PESTEN**





STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

Groepsgesprek:

In het groepsgesprek bespreek je de verschillende kwartetten. Je kan de kaartjes ophangen op papieren (A4 of A3) waarop de overkoepelende term per kwartet staat. Laat de spelers voorlezen, kaartjes opplakken of andere voorbeelden geven om betrokkenheid te creëren.

De kwartetten:

1. Pesten / plagen / ruzie / meningsverschil (= **vormen van conflict**)
2. Pester / gepeste / meelopers / toeschouwers (= **rollen**)
3. Slaan / haar trekken / schoppen / knijpen (= **fysieke vormen**)
4. Stomme trut / dikzak / lelijkaard / brilsmurf (= **verbale vormen**)
5. Iemand niet kiezen voor in een groepje / niet wachten op elkaar / negeren / het licht van de kleedkamer expres uit doen (= **sociale vormen**)
6. Sportschoenen onder water steken / truitje kapotscheuren / sportzak verstoppert / GSM stelen (= **materiële vormen**)
7. Comment op foto: "wat heb jij een lelijke smoel" / een lelijke foto van iemand online plaatsen / een genant filmpje van tijdens het omkleden posten / afspreken om bewust geen foto's te liken van één persoon (= **cyberpesten**)

Stel vragen:

- Wat is voor hen pesten? Wanneer is het dan plagen, een ruzie of meningsverschil?
- Welke vormen van pesten zijn er?
- Welke rollen zijn er in een peestsituatie?
- Bekijk ook wat de sporters kunnen doen als er in de groep zou gepest worden? Bvb. melden aan de trainer of leerkracht, het slachtoffer steunen, de pester aanspreken op zijn gedrag, ...

Als resultaat van het gesprek kan je een definitie van pesten bepalen samen met de sporters. Daarnaast kan je ook samen nadenken over wat zij tegen pesten willen doen of wat zij ...

**Info en materiaal voor op je school, sportclub
of jeugdvereniging? kieskleurtegenpesten.be**

**DEEL JE ACTIE EN JE
STIPPEN MET #STIPIT**

een initiatief van:
het Vlaams Netwerk
**KIES KLEUR
TEGEN PESTEN**





STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

... willen doen als ze pestgedrag zien. Deze definitie en tips kunnen opgehangen worden in de sporthal of cafetaria. Je kan ze ook op de website of sociale media van de sportclub publiceren. Zo toon je aan ouders, collega-trainers en andere sportclubs dat jullie er actief aan werken om pesten tussen de sporters tegen te gaan.

Achtergrond: definities

Vormen van conflict:

In alle soorten van conflict komen fysieke, verbale, sociale of materiële vormen van ongewenst gedrag voor. Toch is er een verschil tussen pesten, plagen, ruzie en een meningsverschil.

Pesten:

- Regelmatig en langdurige lastigvallen van iemand
- Meestal in groepsverband
- Machtverschil tussen pester en slachtoffer
- Altijd zelfde slachtoffer

Plagen

- Korte duur
- Speelt zich af tussen gelijken
- Terugplagen kan

Ruzie

- Van korte duur
- Conflict ten gevolge van een meningsverschil
- Daarna terug vrienden

Info en materiaal voor op je school, sportclub of jeugdvereniging? kieskleurtegenpesten.be

**DEEL JE ACTIE EN JE
STIPPEN MET #STIPIT**

een initiatief van:
het Vlaams Netwerk
**KIES KLEUR
TEGEN PESTEN**





STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

Meningsverschil

- Onenigheid door iets anders te denken
- Kan op goede manier uitgeklaard worden
- Kan uitmonden in ruzie

Rollen: pesten is een groepsgebeuren. Er is zelden enkel één pester en een gepeste. Iedereen speelt een rol in een pestverhaal. Door net iets of niets te doen, zorg je ervoor dat het pesten verergert of kan stoppen. De 4 rollen zijn: zie kwartet.

Fysieke vormen: hier gaat het over elkaar lichamelijk pijn doen. Voorbeelden: zie kwartet.

Verbale vormen: hier kwetst men elkaar met woorden. Voorbeelden: zie kwartet.

Sociale vormen: hier draait het om uitsluiten of negeren. Voorbeelden: zie kwartet.

Materiële vormen: hier kwetst men door materiaal van iemand anders te beschadigen of te stelen. Voorbeelden: zie kwartet.

Cyberpesten: dit is een vorm van pesten waarbij gebruik gemaakt wordt van digitale middelen zoals sociale media, e-mail, websites of sms. Cyberpesten ligt in het verlengde van gewoon pesten en zorgt ervoor dat het pesten ook buiten de sportomgeving verder kan gaan. Voorbeelden: zie kwartet.

Info en materiaal voor op je school, sportclub
of jeugdvereniging? kieskleurtegenpesten.be

**DEEL JE ACTIE EN JE
STIPPEN MET #STIPIT**

een initiatief van:
het Vlaams Netwerk
**KIES KLEUR
TEGEN PESTEN**





STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

Achtergrond: hoe begeleid je een groepsgesprek?

Voordat je begint aan een groepsgesprek:

Begin niet met de meest confronterende vragen. Jongeren zullen zich geremd voelen om hun mening te uiten. Begin met een leuk spel, waarbij de jongeren loskomen. Daarna kan je beginnen met een meer inhoudelijke oefening, om vervolgens een groepsgesprek rond pesten op te zetten.

Tijdens het groepsgesprek:

Praktisch:

- Ga in een cirkel zitten. Dit stimuleert dat sporters naar elkaar luisteren en elkaar respecteren tijdens het gesprek. Zorg ervoor dat je als sportbegeleider op gelijke hoogte zit met je sporters (iedereen op stoelen, iedereen op de grond...). Op die manier verklein je het verschil tussen jezelf als trainer en de sporters en creëer je een vertrouwensband.
- Leg de jongeren uit wat de bedoeling is en geef aan dat je veel input van hen verwacht. Het is belangrijk dat ze weten dat het niet gaat over 'juist' of 'fout', maar eerder over eigen meningen, reflecties en ideeën.
- Zorg voor een samenvattend einde. Het is niet belangrijk dat iedereen dezelfde mening heeft over pesten: de sporters bewust maken van wat pesten en de gevolgen van pesten kunnen zijn, is het belangrijkste. Ook het creëren van een vertrouwensband, waarbij het normaal is dat pestgedrag aan de trainer gemeld wordt en dat het pestgedrag wordt aangepakt staat hier centraal.

Info en materiaal voor op je school, sportclub
of jeugdvereniging? kieskleurtegenpesten.be

**DEEL JE ACTIE EN JE
STIPPEN MET #STIPIT**

een initiatief van:
het Vlaams Netwerk
**KIES KLEUR
TEGEN PESTEN**





STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

Jouw houding:

- Luister actief naar wat er gezegd wordt. Om aan te tonen dat je luistert of om te verduidelijken wat er gezegd wordt, kan je soms kort samenvatten wat je sporters aanhalen.
- Wees zo neutraal mogelijk. Het is belangrijk je eigen vooroordelen aan de kant te kunnen schuiven. Probeer niet te oordelen noch met de vinger te wijzen.
- Hou je sporters bij het onderwerp. Leid het gesprek gerust terug naar de essentie.
- Geef iedere sporter de kans om iets te zeggen, om zijn/haar mening te uiten
- Observeer je sporters tijdens het gesprek. Het gedrag van de sporters tijdens het gesprek kan iets vertellen over de sfeer in de groep en het bestaan van mogelijke peestsituaties. Je kan op volgende aspecten letten:
 - De sfeer in de groep.
 - Durven de kinderen hun mening uiten?
 - Hoe staan de kinderen tegenover elkaar?
 - Zijn er kinderen opvallend stil die anders wel enthousiast zijn?
 - Zijn er kinderen met expliciete meningen over pestgedrag?
 -

Info en materiaal voor op je school, sportclub of jeugdvereniging? kieskleurtegenpesten.be

**DEEL JE ACTIE EN JE
STIPPEN MET #STIPIT**

een initiatief van:
het Vlaams Netwerk
**KIES KLEUR
TEGEN PESTEN**





STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**





STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**



Lelijkaard

STIP IT



Brilsmurf

STIP IT



**Iemand niet kiezen
voor in een groepje**

STIP IT



**Niet wachten
op elkaar**

STIP IT



Negeren

STIP IT



**Het licht van de
kleedkamer expres
uitdoen**

STIP IT



STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**



**Sportschoenen
onder water steken**

STIP IT



Truitje kapotscheuren

STIP IT



Sportzak verstoppen

STIP IT



GSM stelen

STIP IT



**Comment op foto:
“Wat heb jij een
lelijke smoel”**

STIP IT



**Een lelijke foto van
iemand online
plaatsen**

STIP IT



STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**



**Een genant filmpje
van tijdens het
omkleden posten**

STIP IT



**Afspreken om bewust
geen foto's te liken
van één persoon**

STIP IT



Pesten

STIP IT



Plagen

STIP IT



Ruzie

STIP IT



Meningsverschil

STIP IT



STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**



Pester

STIP IT



Gepeste

STIP IT



Meelopers

STIP IT



Toeschouwers

STIP IT



STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

Slaan

STIP IT

Haar trekken

STIP IT

Schoppen

STIP IT

Knijpen

STIP IT

Stomme trut

STIP IT

Dikzak

STIP IT



STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

Lelijkaard

STIP IT

Brilsmurf

STIP IT

**Iemand niet kiezen
voor in een groepje**

STIP IT

**Niet wachten
op elkaar**

STIP IT

Negeren

STIP IT

**Het licht van de
kleedkamer expres
uitdoen**

STIP IT



STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

**Sportschoenen
onder water steken**

STIP IT

Truitje kapotscheuren

STIP IT

Sportzak verstoppem

STIP IT

GSM stelen

STIP IT

**Comment op foto:
"Wat heb jij een
lelijke smoel"**

STIP IT

**Een lelijke foto van
iemand online
plaatsen**

STIP IT



STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

**Een genant filmpje
van tijdens het
omkleden posten**

STIP IT

**Afspreken om bewust
geen foto's te liken
van één persoon**

STIP IT

Pesten

STIP IT

Plagen

STIP IT

Ruzie

STIP IT

Meningsverschil

STIP IT



STIP IT

tijdens de Vlaamse Week tegen Pesten

**DOE MEER MET 4 STIPPEN
AAN DE SLAG TEGEN PESTEN
IN JE SPORTCLUB OF LES L.O.**

Pester

STIP IT

Gepeste

STIP IT

Meelopers

STIP IT

Toeschouwers

STIP IT