

# Praten over pesten

## Preventie

Praten over het onderwerp pesten is belangrijk. Dit werkt preventief.

Je besteedt aandacht aan sociale vaardigheden. Door doelen als:

- Pesten herkennen en kunnen handelen.
- Weten wat je eigen wensen en grenzen zijn.
- Hoe kun je opkomen voor je eigen veiligheid.



Wacht niet tot het zover is maar ga er preventief over in gesprek!

## Doelen

Het thema pesten is bespreekbaar. Herkennen en verduidelijken van situaties. Kunnen reflecteren op zichzelf. Vergroten van kennis en weerbaarheid.



## Bemoeien, plagen en pesten

Het verschil tussen bemoeien, plagen en pesten is klein en kan door iedereen anders ervaren worden. Het gebeurt vaak onbewust. Het gedrag sluipt erin als mensen zich niet gehoord of gezien voelen en doordat de één zich dominanter gedraagt dan de ander.

Bespreek het pesten met alle betrokken. Begin met uitzoeken:  
Wie is de pester? Wie is het slachtoffer? Wie loopt mee en wie kijkt toe?

Veel mensen met een verstandelijke beperking hebben een pestverleden. Soms hebben zij later nog last van de gevolgen of komt het weer boven als een onderwerp als pesten wordt besproken. Iemand kan zich terugtrekken of overreageren. Onderzoek of pesten een kwetsbaar onderwerp is, hiervoor kan je advies vragen aan bijvoorbeeld een gedragsdeskundige.

---

**Leerbaar & Weerbaar is een krachtig instrument om mensen met een verstandelijke beperking te ondersteunen. Het behandelt thema's als gevoelens, vriendschap, digitale media, pesten, seksualiteit, liefdesrelaties en verslaving.**

De praatplaten zijn een onderdeel van de methode Leerbaar & Weerbaar.

## Thema's

Leerbaar & Weerbaar is opgebouwd uit vier blokken met daaronder verschillende thema's.



De praatplaten in deze serie gaan over het thema pesten.  
Deze praatplaten met afbeeldingen en vragen helpen om hierover te praten.

# Aan de slag

**Je kunt de praatplaten op verschillende manieren inzetten. Als hulpmiddel om een gesprek te voeren over het thema plagen of pesten, maar ook in combinatie met de methode Leerbaar & Weerbaar.**

Je kunt de platen individueel en in groepsverband gebruiken. Houd rekening met de privacy wanneer je ze in groepsverband gebruikt.

Je kunt de praatplaten los gebruiken maar je kan ook meerdere praatplaten samen gebruiken. Kies hiervoor de praatplaten die passend zijn bij het onderwerp of de situatie die je wilt bespreken. Op de overzichtskaart vind je een overzicht van de praatplaten.

- Kies de praatplaat (of meerdere).
- Laat de afbeelding zien. Hou de vragen op de achterkant nog even verborgen.
- Stel de volgende twee vragen:
  - Wat zie je?
  - Waar gaat deze plaat over?Het is belangrijk om met deze twee vragen te beginnen. Het geeft een beeld van wat de deelnemer ziet, denkt en begrijpt. Komen antwoorden niet overeen met het thema? Leg dan uit wat met de praatplaat wordt bedoeld.
- Bespreek de vragen op de achterkant van de praatplaat. Misschien sluiten niet alle vragen aan. Je kunt ze overslaan of passend maken.
- Vraag door en gebruik hierbij open vragen.
- Laat eigen opvattingen, waarden en normen achterwege.
- Gebruik de 'wel of niet praten'-plaat steeds ter ondersteuning.

## Learningsnack

Voor je aan de slag gaat met de praatplaten is het goed om bij jezelf na te gaan wat het thema pesten met jou doet. Hiervoor staat op de website van Leerbaar & Weerbaar een learningsnack. Deze kan je individueel of met je team [bekijken](#).

## Materialen op de website

Als blijkt dat na het bespreken van de praatplaten meer verdieping nodig is op het gebied van bewustwording, kennis en vaardigheden, ga dan ook aan de slag met de materialen van de methode Leerbaar & Weerbaar.

Het thema pesten vind je bij: **Blok Ik en de ander**. De materialen zijn ontwikkeld voor volwassenen en jongeren met een lichte verstandelijke beperking (LVB) en een matige verstandelijke beperking (MVB).

### Infobladen:

- 1 Plagen of pesten
- 2 Roddelen en buitensluiten
- 3 Online pesten
- 4 Verskillende rollen
- 5 Hoe voelt pesten
- 6 Wat voelt de ander
- 7 Hoe kan je pesten stoppen



LVB

MVB

kind &  
jeugd

### Werkbladen (LVB):

- 1 Plagen of pesten
- 2 Hoe bedoel je het
- 3 Online pesten
- 4 Waarom wordt iemand gepest
- 5 Het slachtoffer
- 6 De pester
- 7 De meeloper
- 8 De kijker
- 9 Hoe zie ik dat bij de ander
- 10 Grenzen aangeven en respecteren

### Werkbladen (MVB):

- 1 Plagen of pesten
- 2 Online pesten
- 3 Waarom wordt iemand gepest
- 4 Het slachtoffer
- 5 De pester
- 6 De meeloper
- 7 De kijker
- 8 Hoe zie ik dat bij de ander
- 9 Grenzen aangeven en respecteren

### Spel:

- 1 Plagen of pesten
- 2 Gevoel van binnen
- 3 Groot en klein
- 4 Hoe zie ik dat bij de ander
- 5 Grenzen
- 6 Hulp vragen
- 7 Complimentjes
- 8 Complimentjes van de groep

### Film:

Video Pesten of plagen

Klik [hier](#) om naar de website **Leerbaar & Weerbaar** te gaan.

# Overzichtskaart platen en thema's

Op deze overzichtskaart vind je alle praatplaten op een rij.  
Zo kun je snel de praatplaten selecteren en combineren.

## De basis



Plagen of pesten



Pesten



De meeloper



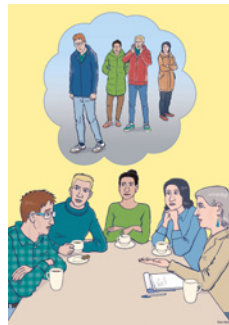
De kijker



De pester



Het slachtoffer



Samen praten



Wel of niet praten

## Manieren van pesten



Roddelen



Buitensluiten

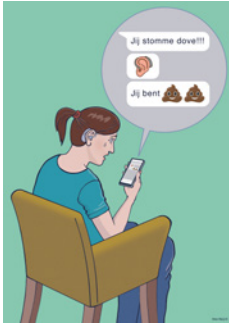


Bemoeien



Last van de burens

## Manieren van pesten



Online pesten



Uitschelden



Beperking



Buitenkant



Discriminatie



Dwang

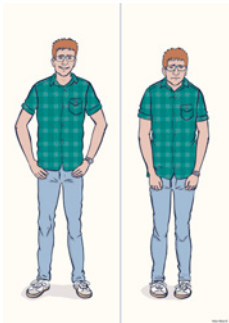


Groepsdruk

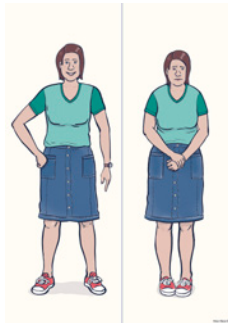


Bedreigen

## Ter ondersteuning



Je klein of groot voelen



Je klein of groot voelen



Je klein of groot voelen



Compliment

