

# EIGENKRACHT

Instructie leerkracht



wij krijgen les in  
eigen Kracht

lespakket voor basisscholen

## Instructie leerkracht lespakket EigenKracht

### Les 1 Wat is jeugdcriminaliteit?

Doel: leerlingen leren herkennen wat jeugdcriminaliteit is, welke risico's er zijn en hoe ze kunnen merken dat iets niet pluis is.

Vraag de leerlingen dit lespakket ook met hun ouders of verzorgers door te nemen.

Duur: ± 45 minuten

Benodigheden:

- Eigenkracht lespakket les 1
- pennen/potloden
- digibord
- EigenKracht-poster (optioneel)

### Lesverloop

1. Startvraag (5 min)  
Laat leerlingen in tweetallen praten over wat zij denken dat 'jeugdcriminaliteit' betekent. Doel: voorkennis activeren. Noteer kernwoorden op het bord.
2. Miniquiz "Wat zou jij doen?" (10-15 min)  
Lees de situaties voor of laat ze zien. Leerlingen kiezen A, B of C. Bespreek wat slim of riskant gedrag is. Doel: moreel redeneren en bewustwording van groepsdruk.
3. Casus "Het pakketje" (10 min)  
Laat leerlingen individueel invullen wat ze zouden denken, voelen en zeggen. Bespreek daarna in kleine groepjes. Doel: leren signaleren en verwoorden.
4. Herken de signalen (5 min)  
Laat leerlingen drie signalen noteren die wijzen op onveilig gedrag. Bundel de antwoorden op het bord.
5. Nabespreking (5-10 min)  
Bespreek: wat heb je geleerd? Wanneer zou je hulp vragen? Sluit af met de EigenKracht-tip: "Sterk zijn is nee durven zeggen en nadenken vóór je iets doet."

### Verdieping

Laat leerlingen een eigen quizvraag bedenken over een risicovolle situatie uit hun omgeving.

## Instructie leerkracht lespakket EigenKracht

### Les 2 Nee zeggen = sterk zijn

Doel: leerlingen leren om op een assertieve manier 'nee' te zeggen, ook als ze onder druk staan.

Vraag de leerlingen dit lespakket ook met hun ouders of verzorgers door te nemen.

Duur: ± 45 minuten

Benodigheden:

- Eigenkracht lespakket les 2
- ruimte voor rollenspellen
- EigenKracht-poster.

### Lesverloop

1. Gesprek (5-10 min)  
Praat over waarom 'nee' zeggen soms moeilijk is. Doel: herkenning en bewustwording van sociale druk.
2. Oefening: Sterke zinnen (10 min)  
Leerlingen kruisen sterke zinnen aan en bedenken eigen zinnen. Bespreek wat een zin sterk maakt. Doel: oefenen met assertief taalgebruik.
3. Rollenspel (20 min)  
In groepjes spelen leerlingen situaties waarin ze onder druk staan. Gebruik de eigen 'nee'-zinnen en bespreek na afloop wat werkte en wat moeilijk was. Doel: toepassen in realistische situaties.
4. Nabespreking (5 min)  
Bespreek wat 'sterk zijn' betekent. Sluit af met de EigenKracht-tip:  
"Sterk zijn is jezelf blijven, ook als anderen iets anders van je willen. Een echte vriend respecteert jouw nee."

### Verdieping

Laat leerlingen een mini-poster maken met hun eigen 'sterke zin' en hang die op in de klas.

## Instructie leerkracht lespakket EigenKracht

### Les 3 Wat als je er al in zit?

Doel: leerlingen weten waar ze hulp kunnen vinden en wat ze kunnen doen als iets misgaat.

Vraag de leerlingen dit lespakket ook met hun ouders of verzorgers door te nemen.

Duur: ± 45 minuten

Benodigheden:

- EigenKracht lespakket les 3
- pennen/potloden
- praatcirkel of gesprekskaartjes
- EigenKracht-poster

### Lesverloop

1. Gesprek (10 min)  
Praat over wat je zou doen als iemand in de problemen komt. Waarom is hulp vragen moeilijk? Doel: taboes doorbreken en vertrouwen creëren.
2. Gevoelens herkennen (10 min)  
Leerlingen kleuren emoji's en bespreken hoe ze merken dat iets niet goed voelt. Doel: emotiebewustzijn en zelfreflectie.
3. Wie kan helpen? (10 min)  
Leerlingen vullen het schema in en bespreken wie wat doet. Doel: weten waar hulp te vinden is.
4. Actieplan – Wat kun jij doen? (15 min)  
Leerlingen bedenken of tekenen een situatie, en noteren wat ze zouden doen en wie ze erbij halen. Bespreek dit in kleine groepjes. Doel: handelingsperspectief en weerbaarheid vergroten.
5. Afsluiting  
Sluit af met de EigenKracht-tip: "Sterk zijn is om hulp durven vragen. Dat is geen zwakte, maar juist moedig. Je staat er nooit alleen voor in je buurt."

### Verdieping

Nodig een straatcoach, wijkagent of rolmodel uit om te vertellen wat zij doen en hoe kinderen hulp kunnen vragen in de wijk.

# EIGENKRACHT

EigenKracht is een lespakket over weerbaarheid van basisschoolleerlingen op het gebied van criminaliteit. Het lespakket is ontwikkeld door stichting Kaapse Kringen, in opdracht van Basisschool de Globetrotter en OBS De Schalm.

Het lespakket is mede mogelijk gemaakt door Bureau Cap, SOL en Gemeente Rotterdam - Preventie met gezag.

Lespakket: Marianne Ketting & Sylvia Kreugel

Illustraties: Jenneke Ter Horst

Vormgeving: Sylvia Kreugel

Coördinatie: Marianne Ketting

EigenKracht is, inclusief lesbrieven voor docenten, gratis te downloaden via [kaapsekringen.nl/eigenkracht](https://kaapsekringen.nl/eigenkracht)

©Stichting Kaapse Kringen

