

Module 8. Peer Support Systems

Deze module onderzoekt hoe effectieve peer support-systemen kunnen worden opgezet om pesten op scholen tegen te gaan. Door middel van gestructureerde programma's zoals peer mentoring, buddy-systemen, peer mediation en anti-pestambassadeursinitiatieven kunnen leerlingen worden gestimuleerd om veiligere, meer inclusieve leeromgevingen te creëren.



**Co-funded by
the European Union**



Inzicht in peer mentoring

Peer mentoring omvat gestructureerde initiatieven waarbij oudere of meer ervaren studenten de rol van mentor op zich nemen, ondersteunende relaties opbouwen en een positief rolmodel worden voor jongere of minder ervaren leeftijdsgenoten die behoefte hebben aan begeleiding en advies. Dit ondersteuningssysteem is bijzonder effectief in het terugdringen van pesten, aangezien mentoren hun mentees begeleiden naar verantwoordelijke besluitvorming en respect voor anderen, waardoor een schoolcultuur wordt versterkt die geworteld is in empathie, inclusie en wederzijdse ondersteuning (Houlston et al, 2009).

Uit steeds meer onderzoek blijkt dat peer mentoring verder gaat dan academische resultaten en ook leidt tot positieve psychologische groei. Cowie (2014) ontdekte dat ondersteuning door leeftijdsgenoten waardevol is bij het aanpakken van pesten; door ondersteuning door leeftijdsgenoten op school te introduceren, krijgen kinderen en jongeren de kans om proactief op te treden tegen pesten wanneer ze dat zien gebeuren.

Inspireer hoop

Peermentoren willen hoop geven en studenten helpen beseffen dat ze uitdagingen kunnen overwinnen en kunnen floreren in hun schoolomgeving.

Begeleiding bieden

Mentoren begeleiden anderen bij het overwinnen van de uitdagingen van herstel na pesten en bieden tijdens het hele proces begeleiding en begrip.

Misvattingen wegnemen

Peermentoren werken aan het wegnemen van mythes en misvattingen over de gevolgen van gepest worden of betrokken zijn bij pesten, en bevorderen een cultuur van acceptatie en veerkracht.

Zelfredzaamheid aanmoedigen

Peer mentoring stimuleert zelfredzaamheid door strategieën en middelen te delen die helpen bij het verwerken en genezen van pesterijen.

Ondersteuning bij het stellen van doelen

Mentoren ondersteunen anderen bij het identificeren van persoonlijke doelen, hoop en ambities en helpen een pad te creëren om deze doelstellingen te bereiken in een positieve en ondersteunende schoolomgeving.

Deze mentorrelatie helpt bij het opbouwen van een basis van vertrouwen en verbondenheid, wat essentieel is voor het creëren van een veiligere, meer inclusieve sfeer voor alle studenten (Terrion et al, 2007). In ~~en~~ onderzoek naar de effectiviteit van ondersteuning door leeftijdsgenoten gaven mentees aan dat dit een aanzienlijke invloed had op hun gevoel van verbondenheid en persoonlijke ontwikkeling. Een van de mentees merkte op: "Het feit dat ik met iemand kon praten die dat allemaal ook had meegemaakt en die bereid was om te zeggen hoe nerveus hij was [...] heeft me enorm geholpen, omdat ik me ~~daar~~ niet anders en bezorgd voelde" (Stapley et al, 2022).

Het buddy-systeem: een eenvoudige maar effectieve aanpak

Net als bij peer mentoring is het buddy-systeem een eenvoudig associatiesysteem waarbij twee studenten partners zijn om elkaar te ondersteunen. Het richt zich op het helpen van nieuw aangekomen studenten die emotionele steun en hulp nodig hebben bij het aanpassen aan een nieuwe omgeving. Het buddy-systeem biedt vriendelijke en informele ondersteuning met als belangrijkste doel ervoor te zorgen dat studenten zich niet geïsoleerd voelen en een vertrouwde collega hebben om op terug te vallen. Het is meestal van korte of middellange duur en meer ontspannen en minder gestructureerd dan peer mentoring (O'Donnell et al, 1979).

Wat doet een buddy?

- Nieuwe leerlingen helpen integreren in de schoolomgeving, waardoor gevoelens van onzekerheid en kwetsbaarheid worden verminderd die hen tot doelwit van pesten kunnen maken.
- Biedt troost en vriendschap aan leerlingen die mogelijk het slachtoffer zijn van pesten, zodat ze zich gewaardeerd voelen en zich minder geïsoleerd voelen
- Signalen van pesten herkennen en weten hoe dit aan leraren of medewerkers gemeld moet worden.
- Loop samen met hun partner naar en van school of breng tijd met hen door tijdens pauzes of lunches om potentiële pestkoppen ervan te weerhouden iemand te pesten die alleen lijkt te zijn (McCaleb et al, 2023).

Het buddy-systeem zorgt voor een onmiddellijke band tussen kwetsbare leerlingen, met name degenen die nieuw zijn op school of die anders geïsoleerd zouden kunnen raken. Door leerlingen aan elkaar te koppelen, biedt het systeem een natuurlijke bescherming tegen pesten en bevordert het vriendschap en integratie. Zoals een leerling in het onderzoek van Stapley uit 2022 opmerkte: "Gewoon kleine tips en zo die mijn mentor me gaf. Want het zijn juist die kleine dingen die me helpen om verder te gaan met de grootste, de allergrootste problemen die ik heb."



Voordelen van buddy-systemen

- Verhoogd zelfvertrouwen en zelfrespect
- Groter gevoel van verbondenheid
- Verbeterde sociale steun en functioneren
- Verbetering van relaties
- Gemakkelijkere overgang naar het schoolleven

Effectieve peer mentoring- en buddy-systemen opzetten

Het opzetten van succesvolle peer support-programma's vereist een zorgvuldige planning, duidelijke richtlijnen en voortdurend toezicht. De volgende stappen bieden een kader voor het opzetten van effectieve peer mentoring- en buddy-systemen op scholen:

Stel duidelijke doelstellingen vast

Stel vast dat het doel is om pesten te verminderen, een ondersteunende schoolomgeving te bevorderen en leerlingen in staat te stellen conflicten op een constructieve manier aan te pakken. Maak duidelijk dat het programma moet leiden tot meer empathie, betere vaardigheden om conflicten op te lossen en een positieve schoolcultuur.

Identificeer de mentoren

Kies mentoren/buddies die empathisch en verantwoordelijk zijn en door hun leeftijdsgenoten worden gerespecteerd. Zorg voor een mix van mentoren met verschillende achtergronden, zodat ze zich kunnen verplaatsen in een breder scala aan mentees.

Koppel mentoren en mentees

Koppel mentoren/buddies en mentees op basis van gedeelde interesses, leeftijdsgroepen of behoeften om vertrouwen op te bouwen. Behoud de privacy van de informatie en zorgen van studenten tijdens het hele koppelingsproces.

Zorg voor training en middelen

Train mentoren/buddies om verschillende vormen van pesten (fysiek, verbaal en cyberpesten) te herkennen. Leer actief luisteren, empathie en constructieve feedback geven. Rust mentoren uit met hulpmiddelen voor bemiddeling en de-escalatie.

Stel duidelijke richtlijnen op

Stel een handboek op waarin wordt beschreven wat er van mentoren/buddies wordt verwacht, zoals luisteren zonder te oordelen en mentees begeleiden naar nuttige hulpbronnen. Benadruk grenzen om te voorkomen dat mentoren/buddies te veel betrokken raken bij complexe situaties.

Faciliteer regelmatige check-ins

Plan regelmatig individuele of groepsbijeenkomsten voor mentoren/buddies en mentees. Creëer fora waar mentoren ervaringen kunnen delen en advies kunnen vragen. Laat een counselor of docent toezicht houden op de bijeenkomsten om extra ondersteuning te bieden.

Evalueer en verfijn

Gebruik enquêtes en informele check-ins om feedback te verzamelen van mentoren/buddies en mentees. Meet veranderingen in gemelde incidenten van pesten en het welzijn van leerlingen. Verfijn het programma op basis van feedback en resultaten (Cornelius et al, 2016).

Het is essentieel om een beschermingssysteem voor mentoren en buddy's op te zetten, zodat zij anderen kunnen beschermen zonder bang te hoeven zijn voor represailles. Overweeg om studenten in het programma te belonen om hun motivatie te vergroten. Maak deel uit van de mentorengemeenschap op school.

Peer Mediation: conflicten constructief oplossen

Conflicten zijn een normaal onderdeel van het schoolleven, van meningsverschillen over lunchen of spelletjes spelen tot beslissingen over werk en spel. Toch krijgen leerlingen vaak weinig begeleiding bij het constructief oplossen van conflicten. Hen vertellen dat ze niet moeten vechten, zonder alternatieven aan te bieden, voorkomt zelden geschillen (Johnson et al, 1992).

Peer mediation is een gestructureerd proces waarbij een neutrale en onpartijdige derde partij, de bemiddelaar, twee of meer personen die in conflict zijn helpt om samen te werken aan een constructieve en vreedzame oplossing voor hun meningsverschil (Bickmore, 2002).

Ondersteuning wordt geboden door getrainde leeftijdsgenoten. Tijdens de training leren studentbemiddelaars het perspectief van anderen te begrijpen, effectief te communiceren en probleemoplossende technieken toe te passen (Mezzing, 1993). Mediation door leeftijdsgenoten versterkt de zelfredzaamheid door studenten in staat te stellen beslissingen te nemen over kwesties en conflicten die van invloed zijn op hun leven, waardoor zelfregulering, zelfrespect en onafhankelijke besluitvorming worden bevorderd (Johnson & Johnson, 1997).



Conflicten begrijpen

Studenten leren onderscheid te maken tussen wat een conflict is en wat niet. Ze onderzoeken hoe conflicten, wanneer ze constructief worden aangepakt, tot positieve resultaten kunnen leiden.



Onderhandelings technieken leren

Leerlingen leren uitdrukken wat ze willen, beschrijven hoe ze zich voelen, redenen uitleggen, zich verplaatsen in het perspectief van de ander, oplossingen voorstellen en overeenstemming bereiken over acties.



Bemiddelingsvaardigheden ontwikkelen

Leerlingen leren vijandigheden te beëindigen, commitment aan bemiddeling te verkrijgen, onderhandelingen te begeleiden en overeenkomsten tussen partijen te formaliseren.



Het programma implementeren

Leerlingen fungeren als officiële bemiddelaars, dragen herkenbare insignes en staan klaar om conflicten op school te bemiddelen.

Anti-pestambassadeurs: studenten die zich inzetten voor verandering

Een anti-pestambassadeur is een leerling die let op pesten, steun biedt aan gepeste leerlingen en een luisterend oor biedt aan iedereen die over zijn of haar zorgen wil praten, waardoor een veilige ruimte buiten het bereik van volwassenen wordt gecreëerd.



Empathie

Het vermogen om de gevoelens van anderen te begrijpen en te delen, waardoor ze signalen van pesten kunnen herkennen en de getroffenen kunnen ondersteunen.



Communicatie

Actief kunnen luisteren, emotionele steun kunnen bieden en duidelijk kunnen communiceren zonder te oordelen.



Geduld

Geduld tonen bij het bieden van steun aan slachtoffers van pesten en hen de tijd geven om hun gevoelens en zorgen te uiten.



Verantwoordelijkheid

Zich bewust zijn van hun rol en zich inzetten voor het creëren van een veilige en positieve schoolomgeving voor alle leerlingen.



Leiderschap

Anderen inspireren, motiveren en aanmoedigen om bij te dragen aan inspanningen om pesten te voorkomen.



Moed

De moed hebben om in te grijpen wanneer pesten wordt waargenomen en om negatief gedrag aan de kaak te stellen.

Leerlingen leren om ambassadeurs tegen pesten te worden, omvat een aantal stappen:

1. **Introduceer het concept:** Begin met een klassikale discussie over pesten, wat het is en waarom het schadelijk is. Gebruik videoclips, verhalen of rollenspellen om verschillende soorten pesten (verbaal, fysiek, relationeel) te illustreren.
2. **Ontwikkel empathie:** Betrek leerlingen bij activiteiten zoals 'walk a mile in their shoes', waarbij ze de rol spelen van slachtoffer van pesten. Lees boeken of verhalen over personages die te maken hebben met pesten, gevolgd door discussies over gevoelens en gevolgen.
3. **Communicatieve vaardigheden opbouwen:** creëer scenario's waarin pesten voorkomt en oefen hoe je hierop kunt reageren. Speel situaties na waarin een leerling gepest wordt en een andere leerling tussenbeide komt om te helpen.
4. **Bevorder zelfvertrouwen en moed:** creëer scenario's waarin leerlingen moeten oefenen met ingrijpen in een gecontroleerde omgeving. Activiteiten zoals het geven van korte presentaties kunnen hun zelfvertrouwen vergroten om op te komen tegen pesten.

Omstanders empoweren: zelfvertrouwen opbouwen om veilig in te grijpen

Omstanders zijn een van de meest effectieve, maar onderbenutte middelen in de strijd tegen pesten op school. Omstanders, of getuigen van pesten, spelen een belangrijke rol bij het bepalen van de uitkomst van pestincidenten (Doane et al., 2019). Volgens onderzoek worden het voorkomen en de impact van pesten aanzienlijk verminderd wanneer omstanders reageren (Mazzone, 2020).

Veel omstanders aarzelen echter om in te grijpen, uit angst voor represailles van de dader, sociale uitsluiting of omdat ze zelf het slachtoffer willen worden van pesterijen (Ahmed, 2008). Deze aarzeling om in te grijpen beperkt de effectiviteit van maatregelen tegen pesten aanzienlijk.

Belangrijke factoren die de kans op ingrijpen door omstanders vergroten

- **Verbondenheid met de school:** Leerlingen die zich sterk verbonden voelen met hun school en medeleerlingen zijn eerder geneigd om in te grijpen in pestgevallen, omdat ze pesten zien als een bedreiging voor de gedeelde idealen van hun gemeenschap.
- **Omgaan met schaamte:** Leerlingen die hun persoonlijke verantwoordelijkheid erkennen en zich schuldig voelen omdat ze niet ingrijpen, zijn eerder geneigd om actie te ondernemen wanneer ze pesten zien (Ahmed, 2008).
- **Morele moed:** Omstanders met hoge morele overtuigingen, zoals empathie en rechtvaardigheid, zijn eerder geneigd om in te grijpen in pest situaties (Dal Cason et al., 2020).

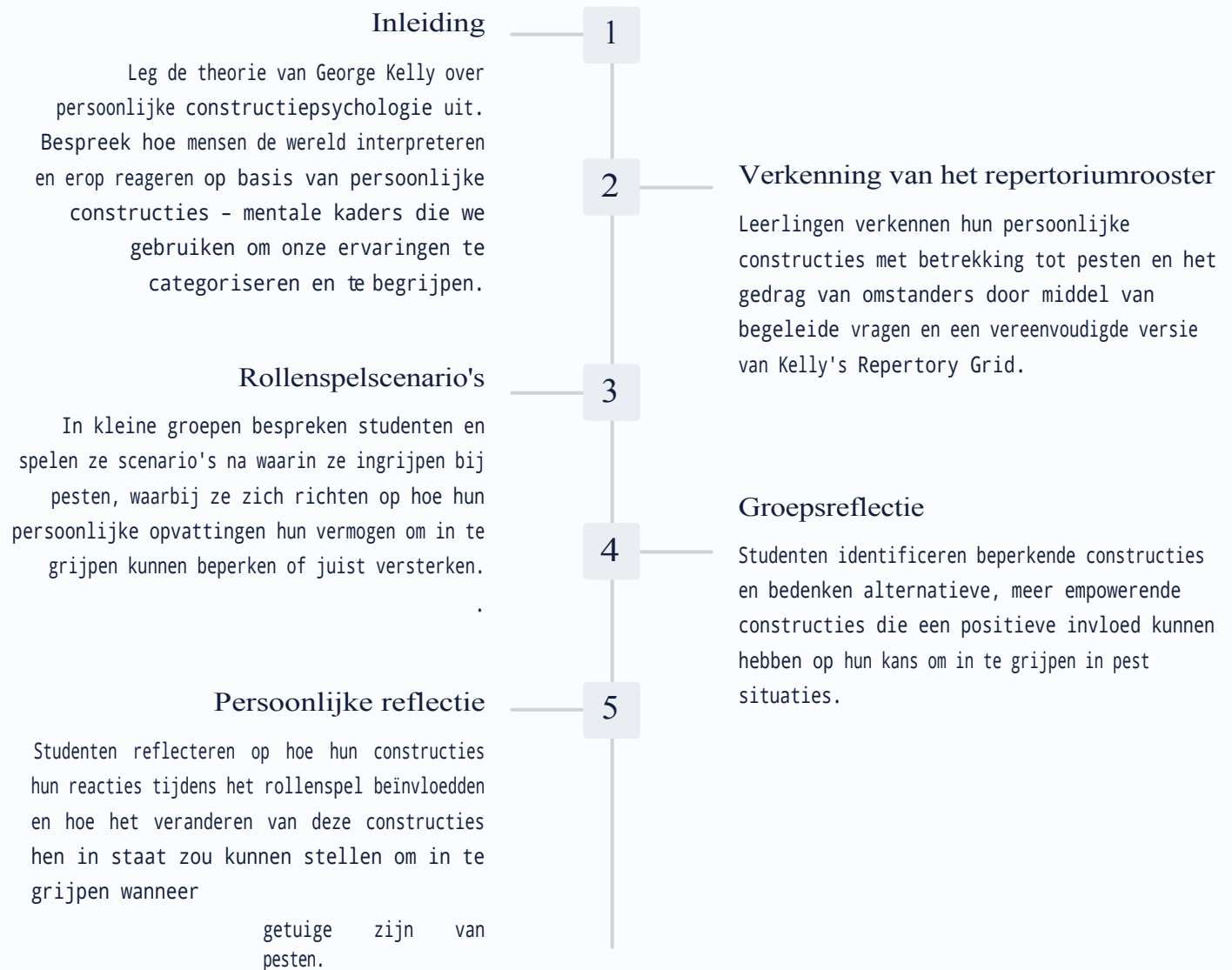


Omstanders die zich bezighouden met het afschuiven van schaamte, zoals anderen de schuld geven of het probleem negeren, zullen minder snel actie ondernemen (Ahmed, 2008). Evenzo zijn degenen die zich moreel niet verplicht voelen om in te grijpen, of die geen directe bedreiging voor hun eigen sociale status zien, minder geneigd om actie te ondernemen.

Persoonlijke constructiepsychologie Activiteit: gedetailleerde implementatie

Deze uitgebreide activiteit helpt leerlingen begrijpen hoe hun persoonlijke constructie hun gedrag als omstanders in pest situaties beïnvloedt.

Door deze constructies te onderzoeken en ter discussie te stellen, kunnen studenten effectievere interventiestrategieën ontwikkelen.



Voorbeeld van een inleiding tot de persoonlijke constructpsychologie

"Vandaag gaan we het hebben over iets heel interessants, namelijk de persoonlijke constructiepsychologie, die is ontwikkeld door een psycholoog genaamd George Kelly. Zijn theorie helpt ons te begrijpen hoe wij, als individuen, betekenis geven aan de wereld en de situaties die we tegenkomen. In wezen hebben we allemaal mentale kaders - wat Kelly persoonlijke constructies noemde - die bepalen hoe we onszelf, anderen en de gebeurtenissen om ons heen zien. Deze constructies zijn als onzichtbare lenzen waardoor we het leven interpreteren en erop reageren.

Laten we dit eens bekijken in de context van pesten. Stel je voor dat je ziet dat iemand gepest wordt. Hoe je die situatie interpreteert - of je denkt dat het jouw verantwoordelijkheid is om in te grijpen, of je denkt dat de pestkop 'gemeen' is of gewoon 'aandacht zoekt', of je denkt dat het slachtoffer jouw hulp nodig heeft - hangt af van de persoonlijke constructies die je hebt ontwikkeld. Deze constructies worden gevormd door je ervaringen uit het verleden, je omgeving en zelfs je emoties.

Hier komt het leuke gedeelte: persoonlijke constructies staan niet vast. Ze kunnen veranderen, groeien en evolueren naarmate we nieuwe ervaringen opdoen of onze bestaande overtuigingen in twijfel trekken. Als je bijvoorbeeld denkt: 'Als ik tussenbeide kom, zullen mensen denken dat ik zwak ben', dan is dat een persoonlijke constructie. Maar wat als je die constructie verandert in: 'Als ik tussenbeide kom, help ik iemand in nood en toon ik mijn kracht'? Die verschuiving kan je reactie op een pest situatie volledig veranderen.



Het bevorderen van een gevoel van gedeelde verantwoordelijkheid en gemeenschapszin

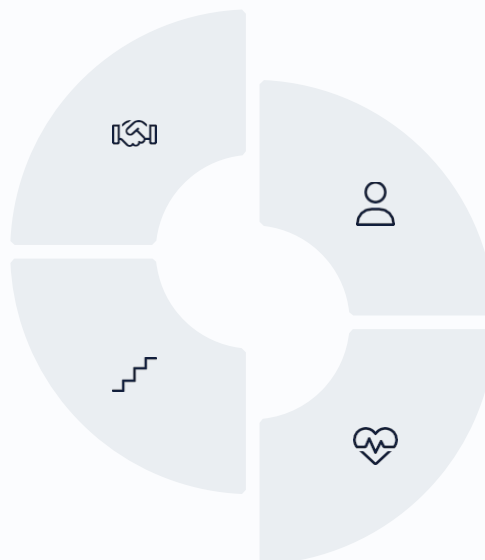
Volgens het constructivisme ontstaan gedeelde verantwoordelijkheid en gemeenschapsvorming op organische wijze wanneer leerlingen leren omgaan met hun sociale omgeving en deze beïnvloeden, in plaats van dat dit door leraren wordt opgelegd. Leraren kunnen als facilitators fungeren en leerlingen helpen om samen een sterke klasatmosfeer te creëren. Door pesten te beschrijven als een groepsprobleem in plaats van een individueel probleem, gaan kinderen zichzelf zien als actieve deelnemers aan het creëren van een ondersteunende, respectvolle leeromgeving (Forzbergg, 2024).

Het vaststellen van collectieve normen

Normen en verwachtingen worden samen met de leerlingen vastgesteld en niet alleen door de leerkracht opgelegd. Een klassikale discussie aan het begin van het jaar, waarin leerlingen worden uitgenodigd om hun mening te geven over respect, inclusiviteit en vriendelijkheid, kan dienen als basis voor het ontwikkelen van een collectieve overeenkomst over gedrag.

Stapsgewijze empowerment

Leerkrachten ondersteunen empowerment door kinderen eerst te begeleiden bij kleine activiteiten die hun zelfvertrouwen bij het aanpakken van pesten vergroten, en vervolgens geleidelijk een stapje terug te doen zodat leerlingen meer verantwoordelijkheid kunnen nemen voor het handhaven van de sfeer in de klas.



Netwerken voor ondersteuning door leeftijdsgenoten

Leerkrachten kunnen netwerken van leeftijdsgenoten opzetten die kinderen aanmoedigen om samen tegen pesten op te komen. In plaats van alleen op leerkrachten te vertrouwen om maatregelen tegen pesten te nemen, worden leerlingen aangemoedigd om zichzelf te zien als actieve partners in het creëren van een veilige sfeer.

Reflectie en empathie

Leerlingen leren over de emotionele en sociale gevolgen van pesten door middel van gestructureerde discussies, rollenspellen en begeleide reflectie, waardoor ze meer empathie ontwikkelen voor degenen die door pesten worden getroffen.

Studenten gebruiken discourse om te onderhandelen en hun opvattingen te verfijnen over welk gedrag acceptabel is en welke acties niet getolereerd worden (Shah, 2019). Omdat studenten actief deelnemen aan het gezamenlijk opstellen van normen voor de klas, zijn ze in staat om gemeenschappelijke idealen te internaliseren. Het bevordert ook de verantwoordelijkheid, omdat studenten meer geneigd zijn om de normen die ze zelf hebben helpen opstellen, na te leven en te handhaven.

In pestgevallen voelen leerlingen die hebben bijgedragen aan het opbouwen van gemeenschapsnormen zich eerder verplicht om in te grijpen of hulp te zoeken. Ze erkennen dat het beschermen van hun leeftijdsgenoten deel uitmaakt van hun gedeelde verantwoordelijkheid (Milbrandt et al., 2004), wat een gemeenschapsgevoel bevordert en het omstandereffect vermindert.

Beoordeling en verbetering van de effectiviteit van peer support-programma's

Peer support is cruciaal in het onderwijs, omdat het studenten waardevolle emotionele en sociale steun biedt. Studenten voelen zich aangemoedigd om hun problemen te delen en krijgen steun van medestudenten op een manier die op andere manieren misschien niet mogelijk zou zijn. Dit soort steun kan studenten helpen omgaan met academische en persoonlijke uitdagingen, probleemoplossende vaardigheden ontwikkelen en leren om voor anderen te zorgen.

De voortdurende evolutie van peer support-programma's is net zo belangrijk als de initiële implementatie ervan. Voortdurende verbetering van deze programma's kan bestaan uit periodieke evaluatie van hun impact op studenten, aanpassing van methoden en strategieën aan de huidige behoeften van studenten, en verbetering van de training en ondersteuning die aan mentoren wordt geboden (Mead et al, 2006; Cowie et al, 2000).

1	2	3
Effect evalueren	Strategieën aanpassen	Voortdurende ontwikkeling
Verzamel regelmatig feedback van leerlingen, leerkrachten en ouders om de effectiviteit van het programma bij het terugdringen van pesten en het verbeteren van het schoolklimaat te beoordelen.	Pas activiteiten voor ondersteuning door leeftijdsgenoten aan om in te spelen op veranderende pestpatronen, bijvoorbeeld door mentoren te trainen in het herkennen van en omgaan met nieuwe vormen van pesten, zoals cyberpesten.	Blijf op de hoogte van de beste praktijken voor pestenpreventie door middel van professionele ontwikkelingsmogelijkheden om studenten en mentoren effectief te begeleiden.

Evaluatiemethoden voor peer support-programma's

Methode	Beschrijving	Voordelen
Enquêtes	Anonieme vragenlijst voor studenten, mentoren en docenten	Verstrek kwantitatieve gegevens over de effectiviteit van het programma
Focusgroepen	Kleine groepsdiscussies met deelnemers aan het programma	Biedt diepgaand kwalitatief inzicht
Incidenten bijhouden	Monitoring van meldingen van pesten voor en na implementatie	Biedt concrete meetgegevens over de impact van het programma
Observatie	Gestructureerde observatie van interacties tussen studenten	Realtime effect van het programma weergeven
Feedback van mentor	Regelmatig contact met peermentoren	Identificatie van implementatieproblemen

De activiteit 'River of Experience': verkennen van ondersteuning door leeftijdsgenoten

Een constructieve techniek die het mogelijk maakt om persoonlijke ervaringen te onderzoeken met als doel na te denken over de invloed van gebeurtenissen en mensen uit het verleden op huidige ervaringen, is de 'River of Experience' (Pope & Denicolo, 2001). Deze activiteit helpt leerlingen te reflecteren op persoonlijke ervaringen met ondersteuning door leeftijdsgenoten en bevordert het bewustzijn van hoe gebeurtenissen en relaties uit het verleden de perceptie en het gedrag binnen de context van ondersteuning door leeftijdsgenoten beïnvloeden.

Benodigd materiaal:

- Lege vellen papier
- Gekleurde pennen, potloden of stiften

Instructies:

1. **Inleiding:** Leg uit dat de rivier het leven van elke deelnemer symboliseert, waarbij de vorm en kenmerken ervan de dynamiek van het leven, belangrijke gebeurtenissen en invloedrijke personen symboliseren. Het doel is om te onderzoeken hoe gebeurtenissen en relaties uit het verleden, met name op het gebied van ondersteuning, hun persoonlijke keuzes hebben beïnvloed.
2. **De rivier tekenen:** Vraag de leerlingen om een rivier op hun papier te tekenen, die hun ervaringen op school weergeeft, met de nadruk op momenten van ondersteuning door leeftijdsgenoten. Moedig hen aan om de stroming van de rivier dynamisch weer te geven:

Leerlingen moeten symbolen, zinnen of korte uitspraken gebruiken om belangrijke gebeurtenissen, veranderingen in dynamiek en de mensen die een belangrijke rol hebben gespeeld te annoteren.

- Meanders voor geleidelijke veranderingen of periodes van reflectie
 - Wervelingen voor uitdagende of verwarrende momenten
 - Smalle secties voor isolatie
 - Bredere secties voor periodes van verbinding en ondersteuning
1. **Reflectie en delen:** In kleine groepen delen studenten een deel van hun rivier dat een belangrijk moment weerspiegelt met betrekking tot het geven of ontvangen van ondersteuning. Groepsleden stellen reflectieve vragen die zijn gebaseerd op de persoonlijke constructiepsychologie, zoals:
 - "Wat zegt dit deel van de rivier je over je ervaringen met steun?"
 - "Hoe zou uw huidige benadering om anderen te helpen zich verhouden tot deze gebeurtenissen?"
 - "Hoe zou het tegenovergestelde van deze ervaring er voor u uitzien?"
 - "Wat zeggen deze rivieren over de dynamiek van ondersteuning door leeftijdsgenoten in onze gemeenschap?"
 - "Hoe kunnen we voortbouwen op deze inzichten om ons programma voor ondersteuning door leeftijdsgenoten te verbeteren?"

Vat de reflecties samen en moedig studenten aan om na te denken over hoe hun individuele ervaringen kunnen bijdragen aan een sterker, meer empathisch ondersteuningssysteem voor medestudenten. Suggesteer dat de opgedane inzichten kunnen leiden tot praktische verbeteringen of initiatieven binnen het peer support-programma van de school.

De rol van omstanders bij het voorkomen van pesten

Omstanders spelen een cruciale rol bij het bepalen van de uitkomst van pesterijen. Onderzoek toont consequent aan dat wanneer omstanders actief ingrijpen, zowel het voorkomen als de impact van pesterijen aanzienlijk worden verminderd (Mazzone, 2020). Ondanks dit potentieel aarzelen veel omstanders om actie te ondernemen uit angst voor vergelding, sociale marginalisatie of om zelf het doelwit te worden.

Psychologische factoren die het gedrag van omstanders beïnvloeden

Uit onderzoek van Ahmed (2008) komen verschillende belangrijke elementen naar voren die de kans op ingrijpen door omstanders vergroten:

- **Verbondenheid met school:** Leerlingen met een sterk gevoel van verbondenheid met hun schoolgemeenschap zullen eerder ingrijpen, omdat zij pesten zien als een bedreiging voor hun gedeelde waarden en omgeving.
- **Omgaan met schaamte:** Leerlingen die hun persoonlijke verantwoordelijkheid erkennen en zich terecht schuldig voelen omdat ze niet ingrijpen, zijn meer gemotiveerd om actie te ondernemen wanneer ze getuige zijn van pesten.
- **Morele moed:** Dal Cazon et al. (2020) ontdekten dat omstanders met sterke morele overtuigingen op het gebied van empathie en rechtvaardigheid eerder geneigd zijn om in te grijpen bij pesterijen.

Omgekeerd zullen omstanders die zich bezighouden met schaamteverplaatsing - anderen de schuld geven of het probleem negeren - minder snel ingrijpen. Evenzo blijven degenen die zich moreel niet verplicht voelen om in te grijpen of die geen directe bedreiging voor hun eigen sociale status zien, vaak passieve toeschouwers.

Een effectief anti-pestprogramma moet deze psychologische factoren aanpakken door de verbondenheid met de school te bevorderen, gezond omgaan met schaamte te stimuleren en morele moed bij leerlingen te cultiveren. Door de complexe dynamiek van het gedrag van omstanders te begrijpen en aan te pakken, kunnen scholen de effectiviteit van hun inspanningen om pesten te voorkomen aanzienlijk vergroten.

Integratieve onderhandelingsvaardigheden voor peer mediators

Effectieve bemiddeling door leeftijdsgenoten is afhankelijk van het ontwikkelen van sterke integratieve onderhandelingsvaardigheden door studenten. Deze vaardigheden stellen hen in staat om partijen in een conflict te helpen bij het vinden van oplossingen die voor beide partijen voordelig zijn, in plaats van competitieve win-verliesuitkomsten. De volgende gestructureerde aanpak leert studenten hoe ze constructieve conflictoplossing kunnen faciliteren:

Wensen uiten

Leerlingen leren hun behoeften duidelijk te verwoorden met behulp van effectieve communicatieve vaardigheden en het conflict te kaderen als een specifiek en beheersbaar wederzijds probleem.

Voorbeeld: "Ik wil het boek nu gebruiken."

Gevoelens beschrijven

Leerlingen oefenen met het nauwkeurig identificeren en verwoorden van hun emoties op een niet-beschuldigende manier.

Voorbeeld: "Ik ben gefrustreerd."

Redenen uitleggen

Studenten delen de redenen achter hun behoeften en emoties op een constructieve manier, zodat anderen hun perspectief beter kunnen begrijpen.

Voorbeeld: "Je bent al een uur bezig met dat boek. Als ik het niet snel krijg, kan ik mijn verslag niet op tijd afmaken. Het is frustrerend om zo lang te moeten wachten."

Perspectief nemen

Leerlingen vatten hun begrip van de wensen, gevoelens en redenen van de ander samen om te laten zien dat ze actief luisteren en empathie tonen.

Voorbeeld: "Ik begrijp dat je het boek nodig hebt om je opdracht af te maken, die ook vandaag moet worden ingeleverd."

Oplossingen voorstellen

Leerlingen stellen creatieve opties voor die beide partijen ten goede komen en bedenken meerdere mogelijkheden voordat ze een beslissing nemen.

Voorbeeld: "Plan A is dat je het nog 15 minuten gebruikt, daarna krijg ik het. Plan B is dat we het boek aan tafel delen. Plan C is dat we om uitstel vragen."

Overeenstemming bereiken

De leerlingen sluiten de overeenkomst met wederzijdse instemming, bijvoorbeeld met een handdruk of een mondelinge toezegging.

Voorbeeld: "Laten we voor plan B gaan!"

Het Peacemaker-programma implementeren

Zodra leerlingen hun training in conflictoplossing en bemiddelingsvaardigheden hebben afgerond, kan het Peacemaker-programma worden geïmplementeerd als een gestructureerde aanpak voor door leeftijdsgenoten geleide conflictoplossing op school. Dit programma creëert een systematische manier voor leerlingen om hun vaardigheden toe te passen in praktijksituaties, terwijl tegelijkertijd wordt gezorgd voor passend toezicht en escalatietrajecten wanneer dat nodig is.

Belangrijkste onderdelen van het Peacemaker-programma:

1. **Dagelijkse selectie van bemiddelaars:** Elke dag worden twee studenten geselecteerd om als officiële bemiddelaars op te treden. Deze roulatie zorgt ervoor dat alle getrainde studenten de kans krijgen om hun vaardigheden te oefenen en een bijdrage te leveren aan de schoolgemeenschap.
2. **Visuele identificatie:** Mediators dragen herkenbare T-shirts, badges of andere markeringen waardoor ze gemakkelijk te herkennen zijn voor andere studenten. Deze visuele aanwijzing helpt studenten te weten tot wie ze zich moeten wenden wanneer er conflicten ontstaan.
3. **Actieve monitoring:** Mediators patrouilleren in belangrijke ruimtes zoals de speelplaats en de lunchroom, waar vaak conflicten ontstaan. Hun zichtbare aanwezigheid werkt zowel afschrikwekkend voor mogelijke conflicten als een directe hulpbron wanneer er problemen ontstaan.
4. **Beschikbaarheid:** Mediators staan de hele dag klaar om conflicten in de klas en op school te helpen oplossen. Ze kunnen vaste tijden en locaties hebben waar andere leerlingen hen kunnen vinden voor hulp.
5. **Inclusieve roulatie:** De rol van bemiddelaar rouleert onder alle getrainde leerlingen om gelijke deelname te garanderen. Deze aanpak helpt bij het opbouwen van een schoolbrede cultuur van verantwoordelijkheid voor conflictoplossing.
6. **Escalatiepad:** Als bemiddeling door leeftijdsgenoten niet succesvol is, wordt een duidelijk escalatiepad vastgesteld. Het conflict wordt geleidelijk doorgegeven aan de leerkracht en, indien nodig, aan de directeur voor oplossing. Dit zorgt ervoor dat geen enkel conflict onopgelost blijft.
7. **Doorlopende training:** Leerlingen blijven gedurende het hele schooljaar training volgen om hun onderhandelings- en bemiddelingsvaardigheden te verfijnen en te verbeteren. Regelmatige opfriscursussen helpen de kwaliteit van de bemiddeling op peil te houden en te verbeteren.
8. **Documentatie:** Bemiddelaars leggen de oplossing vast in een bemiddelingsrapport, dat door beide partijen wordt ondertekend. Dit zorgt voor verantwoordingsplicht en biedt een dossier voor follow-up.
9. **Follow-up:** De bemiddelaar neemt opnieuw contact op met de betrokken partijen om ervoor te zorgen dat de afspraken worden nagekomen en om eventuele nieuwe kwesties die zich hebben voorgedaan aan te pakken.

Het Peacemaker-programma stelt leerlingen in staat om zelf de verantwoordelijkheid te nemen voor conflictoplossing in hun schoolgemeenschap, terwijl het tegelijkertijd de structuur en ondersteuning biedt die nodig zijn om de effectiviteit te waarborgen. Door alle leerlingen bij de roulatie te betrekken, helpt het programma een schoolcultuur op te bouwen waarin vreedzame conflictoplossing de norm wordt in plaats van de uitzondering (Johnson & Johnson, 2001).

Conclusie: bouwen aan duurzame peer support-systemen

Effectieve peer support-systemen vormen een krachtige aanpak om pesten op school aan te pakken door leerlingen in staat te stellen actief deel te nemen aan het creëren van een veilige, inclusieve leeromgeving. In dit document hebben we verschillende strategieën voor ondersteuning door leeftijdsgenoten onderzocht, waaronder peer mentoring, buddy-systemen, bemiddeling door leeftijdsgenoten en anti-pestambassadeursprogramma's. Elk van deze strategieën biedt unieke voordelen, maar ze hebben allemaal hetzelfde doel: pesten terugdringen door leerlingen mondiger te maken.



Door een goed ontworpen systeem voor ondersteuning door leeftijdsgenoten te implementeren, kunnen scholen de natuurlijke invloed van relaties tussen leeftijdsgenoten benutten om krachtige veranderingen teweeg te brengen. Wanneer leerlingen zelf verantwoordelijkheid nemen voor het creëren van een positief schoolklimaat, heeft dat niet alleen tot gevolg dat er minder pesten plaatsvindt, maar ook dat er een echte cultuur van empathie, respect en wederzijdse ondersteuning ontstaat waar alle leden van de schoolgemeenschap baat bij hebben.

Als opvoeders is het onze taak om het kader, de training en de voortdurende ondersteuning te bieden die leerlingen in staat stellen deze cruciale sociaal-emotionele vaardigheden te ontwikkelen en toe te passen. Door deze investering in een systeem van ondersteuning door leeftijdsgenoten pakken we niet alleen de directe problemen rond pesten aan, maar helpen we ook de volgende generatie empathische, sociaal verantwoordelijke burgers te ontwikkelen.