



De Vogelvrij Visie

over de verwerking van pesten

Joan Elkerbout



Stichting Vogelvrij



Stichting Vogelvrij

***De Vogelvrij Visie
over de verwerking van pesten***

Copyright © 2016 Stichting Vogelvrij
Auteur: Joan Elkerbout

Omslagontwerp: Joan Elkerbout
Vormgeving binnenwerk: Joan Elkerbout

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	8
Enkele opmerkingen vooraf	11
1 Waar hebben we het over?	14
2 Misverstanden	18
3 De ware toedracht	26
4 Nuances	46
5 De gevolgen zijn traumatisch!	51
6 De vergeten kracht	54
Nawoord	57
Over de Schrijfster	59
Contactgegevens	60

Voorwoord

Dit e-book is in het leven geroepen voor alle slachtoffers van pesten en hun naasten, omdat zij recht hebben op goede uitleg en begeleiding. Iets dat zo vaak nog mist in onze samenleving en waar grove misverstanden over pesten nog steeds hoogtij vieren. Wanneer u dit e-book leest zult u tot de ontdekking komen dat juist die misverstanden de bron zijn van het trauma dat door vele slachtoffers zelfs op volwassen leeftijd nog ervaren wordt.

Het is geschreven, niet alleen vanuit mijn deskundigheid als hulpverlener, maar zeker ook vanuit mijn eigen ervaringen. Vanaf mijn zevende raakte ik jarenlang het slachtoffer van pesten. In de loop van die jaren ontwikkelde ik tijdens mijn eigen verwerkingsproces een visie op pesten en werd me bewust van het grote hiaat in de hulpverlening wat betreft adequate begeleiding bij de verwerking van pesten. Vandaar dat ik al jong besloot daar verandering in te willen bewerkstelligen en begon aan mijn pad om professioneel hulpverlener te worden. Ik werd Maatschappelijk Werkster en studeerde af op het thema 'de psychische, sociale en lichamelijke gevolgen van pesten in de jeugd'. Met een medestudent startte ik in 1996 een eigen praktijk, al snel gevolgd door de oprichting van Stichting Vogelvrij, van waaruit de hulpverlening werd geboden. Sindsdien heb ik vanuit de stichting vele honderden slachtoffers gesproken en begeleid, vooral door de unieke **Weekend** waarin de verwerking op laagdrempelige wijze centraal staat. Een weekend dat je een andere kijk geeft op pesten en op jezelf, waarmee het begin van werkelijke verwerking een feit wordt.

Na een aantal jaren koos mijn collega voor een andere carrière en ik zou alleen doorgaan met het werk van de stichting, geassisteerd door enkele anderen. Echter precies rond die tijd overviel ziekte mij en was mijn energie zo onderuit, dat ik het werk voor de stichting voor gezien moest laten. Enkele jaren later bleek mijn situatie ernstiger dan gedacht. Er werd een vorm van beenmergkanker geconstateerd, wat alle chronische vermoeidheid in de jaren daarvoor verklaarde. Na een aantal zware jaren van behandeling, ziekenhuizen, revalidatie, chemo, stamceltransplantatie en een relatie die hier niet tegen bestand bleek, is nu eindelijk de tijd aangebroken dat het goed gaat met me. Mijn energie is voor een belangrijk deel terug en het verlangen om mijn werk weer vorm te geven is in alle hevigheid weer boven komen drijven. De uitgave van dit e-book is het begin van een nieuw leven voor Stichting Vogelvrij en van de voortzetting van de hulpverlening aan slachtoffers van pesten. Ik ben dankbaar dat ik dit weer kan en mag doen. Het betekent ook letterlijk een nieuw leven voor mezelf...

Het e-book is ook bedoeld voor onze samenleving in het algemeen. Voor elke betrokkene, voor docenten en hulpverleners, ouders, burens, pesters en gewezen pesters. Aan iedereen! Het betreft namelijk een materie die diep geworteld ligt in onze gehele samenleving met vele misverstanden. Er wordt tegenwoordig veel geroepen dat het pesten moet stoppen, maar daarvoor is noodzakelijk dat de vele vaak verborgen misverstanden over pesten het daglicht zien. Dat we wakker worden en werkelijk leren zien hoe de vork in de steel zit. Het feit dat pesten

nog altijd zo'n grote impact heeft in en op onze samenleving komt door de onzichtbaarheid van de complexiteit van de misverstanden rondom pesten. De kern ervan is dat het slachtoffer zelf schuld heeft, dat hij of zij anders is, zwakker, of wat dan ook! Ook al lijkt dit vaak zo te zijn, toch betreft het een enorm misverstand! Ik hoop van harte dat dit boek zal gaan bijdragen aan een beter begrip over en verstaan van de problematiek van pesten in het algemeen, alsook zal bijdragen aan een veel beter begrijpen en begeleiden van de slachtoffers en betrokkenen.

Mijn speciale warmte gaat uit naar de slachtoffers en de direct betrokkenen om hen heen, die dit boek openslaan en als het ware over zichzelf beginnen te lezen. Neem de rust en tijd om de boodschap door te laten dringen. Ik wens juist deze lezers alle goeds toe!

Joan Elkerbout
Geldrop, November 2016

P.S. Ik schrijf met een regelmaat in de ik-vorm, omdat dit boek vanuit mijn ervaring en hart komt. Soms schrijf ik echter ook in de wij-vorm, omdat uiteraard in de stichting anderen betrokken zijn en met mij samen vorm geven aan de hulpverlening.

Voor meer informatie over het werk van de stichting kunt u terecht op de website www.StichtingVogelvrij.nl.

Inleiding

Tegenwoordig wordt er veel gesproken over de problemen rond pesten. Pesten in het basisonderwijs, in het voortgezet onderwijs, beroepsonderwijs, onder kinderen en jong volwassenen, op het internet en zelfs onder volwassenen op de werkvloer. Zo hebben onderzoekers aan de Duke University Medical Centre in Durham in de Verenigde Staten aangetoond dat slachtoffers in de meeste situaties nog minstens tien jaar lang naderhand last hebben van de nadelige gevolgen ervan, met name in de vorm van depressies, paniek- en angststoornissen. Het team ondervroeg 1420 kinderen naar hun ervaringen met pesten tussen hun negende en zestiende en bestudeerde hun emotionele ontwikkeling tot ze 26 waren. Eén op de vier kinderen was zelf ooit gepest en bijna één op de tien gaf toe juist andere kinderen te hebben gepest.

Al sinds 1996 beweren wij vanuit Stichting Vogelvrij nagenoeg hetzelfde wat betreft de gevolgen voor de slachtoffers, waarbij opgemerkt dat de gevolgen naar onze ervaring nog veel diverser zijn en ze bijna altijd veel langer duren dan tien jaar naderhand. Onze cliënten zijn niet zelden ook (veel) ouder dan een jaar of dertig!

Zelfs tv-makers wijden hun tijd en energie aan het onderwerp en trachten het probleem de huiskamer binnen te krijgen. Het is uiteraard een goede ontwikkeling dat het bewustzijn over pesten en de impact ervan op onze samenleving de laatste jaren toeneemt en dat er vele initiatieven gelanceerd zijn of worden om pesten te

stoppen, te voorkomen en onder de aandacht te brengen. Het is hard nodig!

Toch breekt het mijn hart wanneer ik opnieuw geluiden hoor in bovengenoemde initiatieven die de plank misslaan. En dat is geen zeldzaamheid. Met alle goede bedoelingen wordt een beeld geschetst van het hoe en waarom, van oorzaken en overtuigingen, die niet de ware toedracht weergeven. Evenmin helpt het in de opzet van een adequate aanpak van het probleem. Het meest pijnlijk is wel dat het de traumatische gevolgen voor de slachtoffers verergert en verdiept. Goede hulpverlening aan slachtoffers van pesten is gestoeld op een terdege en genuanceerde visie over het hoe en waarom, over het systeem achter pesten en over de erkenning van de (veelal traumatische) gevolgen op latere leeftijd. Een visie die op een of andere wijze niet of moeilijk *werkelijk* wil doordringen in onze samenleving, bij docenten, hulpverleners en media. Daardoor ook een visie die niet gemakkelijk terechtkomt en doordringt bij hen die er het meest mee geholpen zouden zijn: de slachtoffers.

De noodzaak dat we als Stichting Vogelvrij onze visie op pesten kenbaar maken is dan ook groot, opdat de kennis en erkenning toe zal nemen. Maar vooral ook is dit boekje bedoeld voor de slachtoffers zelf. Velen van hen worstelen met de gevolgen van hun ervaringen, en trachten deze te verwerken. Zij hebben recht op het juiste verhaal, schoon van misverstanden en onbegrip, zodat de boodschap door kan dringen. De bevrijding van de misverstanden en schuldgevoelens is de kiem voor de verwerking en

heelwording. Om waarachtig te kunnen *leven* na pesten als een vrij, krachtig en gelukkig mens.

Maar ook hoop ik dat deze visie zijn weg vindt naar hen die denken niets met het probleem rond pesten te maken te hebben. Wij allemaal namelijk, ongeacht leeftijd, rol, beroep en/of sociale positie, hebben aandeel in het probleem van pesten. In onze cultuur functioneren we immers allemaal in groepen, of hebben dat gedaan. Aan welke kant we ook gestaan hebben of nog staan, pesten is altijd aanwezig (geweest) in onze nabijheid! Het is de hoogste tijd voor ons allen om ons bewust te willen zijn van onze rol in die situaties wanneer pesten aan de hand was en is! Om onze taak op te pakken een oprechte visie op pesten te ontwikkelen en daarmee de slachtoffers die ons zo hard nodig hebben te kunnen ondersteunen.

Enkele opmerkingen vooraf

Het is van belang om op deze plek enkele opmerkingen vooraf te plaatsen om dit verhaal goed te kunnen volgen.

Traumatisch

Het moge duidelijk zijn dat ik de gevolgen van pesten als *trauma* bestempel. Dat doe ik bewust! Uit al mijn ervaringen in het werk met en voor slachtoffers blijkt dat de gevolgen van pesten alle symptomen van een trauma in zich hebben. Er wordt gesproken over een trauma wanneer er duidelijke aanwijzingen zijn dat een bepaalde gebeurtenis de identiteit van de persoon beschadigd heeft. Dit houdt in dat de persoon langdurige gevolgen ervaart die op veel of zelfs alle aspecten van zijn of haar leven ingrijpen. Het is van belang gebleken in onze ervaringen van de afgelopen jaren, dat het besef en de erkenning door gebruik van het begrip *trauma* een belangrijke is voor slachtoffers in hun verwerking.

Slachtofferschap

Ook heb ik het bewust over *slachtoffers*. Vaak wordt binnen hulpverlening gestruikeld over dit begrip. Velen zijn van mening dat het niet goed is om in de slachtofferrol te (blijven) zitten of dat het sterker is om het over 'overlevenden' te hebben. In veel situaties of in een bepaald stadium van verwerking deel ik die visie. Echter, wanneer we het hebben over de gevolgen van pesten is er een belangrijke reden om het juist wèl over slachtoffers en/of slachtofferschap te hebben. De eerste stap naar verwerking is namelijk het besef, dat dit je aangedaan is. Dat je inderdaad een slachtoffer bent. Jij hebt geen schuld. Het is voor slachtoffers van het grootste

belang zich dit eigen te maken en te erkennen. Uit onze ervaring blijkt dat door deze erkenning de kiem van het trauma ontkracht wordt! En daarmee breekt de tijd aan om je - eindelijk - niet langer slachtoffer te hoeven voelen en werkelijk te kunnen verwerken.

Jonge lezers

Op deze plaats spreek ik vooraf mijn zorg uit voor heel jonge lezers. De uitleg in dit boek over de (mogelijke) traumatische gevolgen van pesten, lijkt mij voor een kind of jongere te zwaar. Vaak hebben kinderen nog een natuurlijk vermogen van vertrouwen, dat niet zo heel snel kapot is. Het snappen wat de effecten later zouden kunnen zijn, zou een aanslag kunnen betekenen op juist dit sterke vermogen van kinderen. Met name dit vermogen hebben ze nodig, zolang een situatie als pesten voortduurt. Laten we als volwassenen om hen heen daar zorg voor dragen! Lees als volwassen betrokkene dit boekje en vertel op passende wijze de kern van de boodschap aan de nog zo jonge mensen in deze moeilijke situatie.

Pas wanneer kinderen ouder worden (vanaf ca. 16, 17 jaar) en zelf aan de slag willen met verwerken, dan wordt dit boek een ondersteuning. Ook dan is begeleiding en ondersteuning van ouders, verzorgers en/of hulpverleners zeer gewenst en nodig!

Gepest als volwassene

Pesten komt ook op volwassen leeftijd voor. Er zijn grote parallellen in ervaringen in je jeugd en ervaringen later. Niet zelden heeft het ook nog letterlijk met elkaar te

maken. Dit boek gaat niet specifiek over ervaringen met pesten op een volwassen leeftijd. Het wordt af en toe wel aangestipt. De ervaring heeft mij geleerd dat ook volwassenen die pesten meemaken of meegemaakt hebben steun zullen vinden in dit e-book.

1

Waar hebben we het over?

De onderzoeken liegen er niet om. Veel, heel veel kinderen en jongeren worden of werden gepest. De cijfers spreken in sommige onderzoeken zelfs over één op de vier kinderen! Daarnaast beperkt pesten zich niet tot de school. Ook op straat, in de buurt, op sportclubs, op het internet en op het werk wordt gepest. Pesten op het werk kost de bedrijfswereld en de overheid op jaarbasis handenvol geld. Het is een belangrijke oorzaak van ziekteverzuim. Daarnaast blijkt dat er binnen de psychiatrie veel cliënten behandeld worden die in het verleden gepest zijn. Het is een feit dat het veel meer voorkomt dan wij met z'n allen echt beseffen.

Een typerend voorbeeld daarvan maakte ik mee tijdens een lezing die ik voor huisartsen heb verzorgd. Een lezing die ging over het *trauma als gevolg van pesten*. Na een uur stond een van de huisartsen op en zei niet te geloven dat pesten zoveel voorkomt en dat het zoveel impact op het slachtoffer kan hebben. Hij had in zijn hele carrière er zelden iets van zijn patiënten over vernomen. Direct daarna stond een van zijn collega's op...

Dat kan kloppen. Maar vraag jij er wel eens expliciet naar? Ik dacht ook weinig patiënten in mijn praktijk te hebben die pestervaringen hebben. Maar het is hetzelfde als met incest. Toen dat naar buiten kwam zeiden we ook met z'n allen: "Dat kan toch niet... dat het zoveel voorkomt!?" Tot die tijd waren we er ook niet alert op binnen onze praktijk. Ondertussen weten we beter. Hetzelfde geldt voor pesten. Sinds ik een

jaar geleden meer oog heb gekregen voor pesten en de impact die het op de slachtoffers heeft, vraag ik daar specifiek over door. Inmiddels kan ik niet anders dan erkennen dat ik een behoorlijk aantal patiënten heb die pestervaringen hebben. Meer dan dat ik überhaupt verwacht had!

Wat is pesten?

Er is een onderscheid tussen pesten en plagen. Plagen gebeurt incidenteel. De één maakt een opmerking, de ander reageert daarop en daarmee is het *spel* voorbij. Bij plagen is sprake van gelijkwaardigheid. Er is een gelijkwaardige machtsverhouding tussen de personen, het gaat over en weer. Het is een gezonde situatie waar je van leert stevig in je schoenen te staan.

Bij pesten is er sprake van een ongelijkwaardige machtsverhouding. Constant dezelfde persoon krijgt de klappen. Een weerwoord wordt afgestraft. Er is sprake van een stelselmatige manier om de ander klein te krijgen. Het uit zich in schelden, slaan en schoppen, bijnamen verzinnen, uitlachen, niet mee mogen doen met spelletjes of steeds de tikker moeten zijn, negeren, roddelen, spullen vernielen, opdrachten geven, achterna zitten, treiterpraktijken op het internet, et cetera, et cetera...

In werksituaties uit het zich in negeren, spullen zoek maken, e-mailtjes wissen, rapporten veranderen, bijnamen verzinnen, roddelen, uitlachen, verkeerde tijden doorgeven, buitensluiten, en wederom; et cetera, et cetera.

Pesten is altijd schadelijk. Het richt psychische, sociale en/of lichamelijke schade aan.

Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische, sociale en/of fysieke mishandeling van één persoon of enkele personen, die niet (meer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.

De schade die pesten aanricht kan wat betreft de impact vergeleken worden met schade die ontstaat door ervaringen als seksueel misbruik, (kinder)mishandeling en huiselijk geweld. Pesten gaat zo over de grenzen van het slachtoffer heen, dat deze grenzen vervagen of kapot gaan. Het zelfbeeld van het slachtoffer wordt in de kern aangetast. Zeker als pesten op jonge leeftijd begint kan het de normale ontwikkeling verstoren. Immers, als kind ontbreken de normale gezonde contacten die nodig zijn voor deze ontwikkeling. Daarvoor in de plaats komen pijnlijke en traumatische ervaringen. Pesten grijpt dan ook in op alle levensterreinen.

De ernst van het trauma is afhankelijk van een aantal factoren:

- Hoe lang het heeft plaatsgevonden
- De leeftijd waarop het begon
- De vormen van pesten die het slachtoffer heeft ervaren.
- De repeterende factor van pesten
- De opvang van en begeleiding aan het slachtoffer
- De aanwezigheid of het ontbreken van een veilige thuissituatie

- Of het slachtoffer in andere situaties wel positieve ervaringen had met leeftijdsgenoten
- De omgevingsfactoren
- De karakterstructuur en de draagkracht van het slachtoffer
- Of het slachtoffer zich schuldig is gaan voelen

Uit mijn ervaring blijkt dan ook dat niet iedereen evenveel gevolgen ervaart op latere leeftijd. De mate waarin verschilt per persoon. Het is ook niet zeker dat iedereen die gepest wordt deze gevolgen zal gaan ervaren. Wel is het zo dat *veel* slachtoffers worstelen met meerdere of veel van de mogelijke gevolgen.

Pesten beperkt zich ook niet tot kinderen onderling of tot werksituaties bij volwassenen onderling. In de afgelopen jaren heb ik regelmatig verhalen gehoord van leraren die gepest worden door leerlingen en omgekeerd. Kinderen die in hun jeugd door ouders werden gepest of door broertjes en/of zusjes. Of partners die elkaar pesten. En wat te denken van burenruzies. Eigenlijk hebben we het dan over situaties waarin kindermishandeling, geestelijke mishandeling, relatieproblemen, huiselijk geweld en discriminatie spelen. Pesten wordt hierin als middel ingezet.

2

Misverstanden

Stil en een beetje ineengedoken zit ze op de stoel. Op het tafeltje haar dagboek, dicht. Ze had graag iets willen laten lezen uit de tijd, dat ze zo gepest werd. Aan de andere kant van het tafeltje de psycholoog. Ze is hier nu voor de derde keer. Hij leek wel aardig de eerste twee keren. Ze had het doodeng gevonden en nog steeds ging ze met spanning naar de afspraak. De vorige keer had ze hem verteld hoe lang ze gepest was, wat er dan gebeurde, hoe er op school werd gereageerd en wat haar ouders zeiden. Ze dacht dat hij haar begreep. Hij had haar laten vertellen, had vragen gesteld. Maar nu leek de grond onder haar weg te zakken.

'Ik wil vandaag eens verder kijken naar wat er nog meer gebeurd kan zijn, behalve pesten. Ik kan me namelijk niet voorstellen dat je zo onzeker wordt en zoveel moeite krijgt met het leven, nadat je alleen maar wat geplaagd bent. Dat maakt iedereen wel eens mee. Dus er moet nog iets anders zijn. Iets dat veel erger is geweest...

Het trauma als gevolg van pesten wordt in de greep gehouden door de vele misverstanden die over pesten bestaan. De slachtoffers komen er in vele situaties mee in aanraking. Niet alleen op school of door anderen uit de eigen sociale kring, ook binnen de hulpverlening blijken slachtoffers regelmatig benaderd te worden vanuit de alom bekende ideeën over pesten. Ideeën die niet kloppen.

Van oudsher ‘pesten’

Ze zijn niet van de lucht, de opmerkingen als *‘iedere groep heeft nu eenmaal een zondebok nodig’*, *‘iedereen wordt wel eens geplaagd, daar word je hard van’*, *‘het gaat om kinderen die het zelf uitlokken’*, *‘doe dan ook iets terug’* en *‘heb je daar nu nog last van, dat is niet normaal!’*. Tijdens lezingen, voorlichtingen, trainingen en interviews, ze komen *altijd* langs. Pijnlijk om mee te maken, maar ook niet zo verwonderlijk wanneer je kijkt naar het *zondebokfenomeen* door de geschiedenis heen en de diepe verankering daarvan in onze cultuur. Het fenomeen pesten is vaak beschreven en blijkt al zo oud als de mensheid. Zelfs de Bijbel staat vol met verhalen, waarin het zondebokfenomeen een onderwerp is. De term *zondebok* komt er zelfs vandaan. Ook in sprookjes is het een fenomeen dat regelmatig opduikt, denk aan *Assepoester* en *Het lelijke eendje*. Terwijl andere traumatische ervaringen die in een mensenleven kunnen voorkomen niet zo in geuren en kleuren worden gebruikt in vertellingen en sprookjes. Gelukkig dat sprookjes in essentie iets duidelijk willen maken en goed aflopen. Maar het feit dat zo onomwonden de details beschreven worden, geeft aan hoe naïef onze beeldvorming over pesten in elkaar zit.

Helaas heeft onze cultuur zich dus zo ontwikkeld dat we (over het algemeen) ervan overtuigd zijn geraakt dat pesten erbij hoort. Dat het bij ons mensen hoort, bij de wijze waarop we met elkaar omgaan. Dat het bij groepsvorming hoort, je het niet kunt uitbannen, het de zwakkeren onder ons betreft, dat zij daarvan moeten leren en dat je er vooral hard van wordt. Zelfs dat het *de*

natuur zou zijn en dat we niet zonder kunnen. Hoe vaak hoor je ouders of grootouders niet vertellen over die ene uit hun klas? Hoe ze die altijd voor de gek hielden, hoe ze daarover gelachen hebben? Vanuit het idee van *leuke jeugdherinneringen* worden ze in geuren en kleuren verteld. Niet beseffend dat hun slachtoffer na al die jaren bij ons aanklopt, door toedoen van diezelfde jeugdherinneringen...

In die zin is het *ons* ook bijna niet kwalijk te nemen dat we zo reageren. Immers, we hebben tot noch toe niet beter geweten. Zoals we eeuwen geleden overtuigd waren dat de aarde plat was, zo zijn we nu nog overtuigd van deze ideeën over pesten. Het is van generatie op generatie zo uitgelegd en zo verteld... We wisten niet beter.

Nu is echter een tijd aangebroken dat duidelijk wordt dat pesten een serieus probleem vormt. Pesten wordt serieuzer genomen, er wordt meer aandacht aan besteed op scholen, meer moeite gedaan het te voorkomen of te stoppen. Al blijken de misverstanden ook juist dan nog altijd een grote rol te spelen. Het is niet simpel om pesten met succes te bestrijden. De misverstanden zorgen er nog te vaak voor, dat het maar half gebeurt. Toch, als we de balans opmaken, dan is het zeker verbeterd. De soms zeer pijnlijke en schrijnende verhalen die in de media terecht komen hebben daaraan bijgedragen. In zekere zin wordt de ernst van pesten inmiddels erkend.

Het vreemde is echter, dat er dan toch ongeloof is wanneer je uitlegt dat de gevolgen van pesten later eenzelfde impact kunnen hebben op het slachtoffer als

bijvoorbeeld de gevolgen van (seksuele) kindermishandeling. De zwaarte van pesten blijkt beperkt erkend: in de kinderwereld. Er heerst een verborgen overtuiging dat *ze er wel overheen groeien*. Terwijl, als we het even tot ons door laten dringen, toch heel duidelijk is dat je spreekt over zeer ernstige situaties die de identiteit van het kind en dus van de potentiële volwassen persoon aantasten. Er wordt een zodanige aanslag gedaan op het zelfbeeld, de grenzen, de plek die het kind hoort te hebben en zijn ontwikkeling, dat het een kwestie van één en één bij elkaar optellen is.

Je eigen rol van betekenis

Een belangrijke oorzaak van de moeite om pesten als een traumatische ervaring te erkennen is het feit dat wij altijd bij onszelf te rade zullen moeten gaan. Immers, in onze cultuur functioneren we in groepen. Van jongs af aan. We hebben altijd met groepsmechanismen te maken, dus ook op het gebied van pesten. Toen jaren geleden de problematiek rond incest en de impact daarvan bekend werden, is er veel weerstand geweest om te erkennen dat dit gebeurde. Ongeloof en een te grote schok zorgden er in eerste instantie voor dat het ontkend werd. Toch is dit erkend geraakt en is nu ook duidelijk dat dit vaker voorkomt dan oorspronkelijk gedacht, en dat de impact op het slachtoffer en de betrokkenen diep gaat. De erkenning daarvan was ook relatief gemakkelijk. Voor de meeste mensen was het een ver-van-mijn-bed-probleem. Iets, waar ze zelf part noch deel aan hadden. Dan is die stap naar erkenning dus vrij gemakkelijk gezet.

Maar wanneer we het over pesten hebben, dan kunnen we niet anders dan naar onszelf kijken! We hebben er altijd mee te maken en mee te maken gehad. Dat kan een moeilijk gegeven zijn, want we hebben en hadden dus ook altijd een rol van betekenis. We zullen onszelf af moeten vragen welke rol dat is en was. Welke rol hebben we vroeger gehad in de klas?

Was je een pester? Welk effect heeft nu dan de erkenning van de ernst van pesten op jezelf? Wat doet het besef met je dat het voor je slachtoffer(s) een serieus trauma veroorzaakt kan hebben? Gevolgd door het besef dat de pester tot zijn daden komt door eigen problematiek. Wat was/is dan je eigen problematiek?

Of hoorde je bij de zwijgende groep, of deed je misschien een beetje mee, uit angst om ook slachtoffer te worden? Welk aandeel heb je dan in het mogelijke trauma van je vroegere klasgenoten?

Of was je zelf slachtoffer? De stap naar de erkenning dat het pesten van vroeger je een trauma bezorgd heeft, kan een heel zware zijn, omdat het een diep emotionele stap is om jezelf die erkenning te geven. Dat blijkt vaak een proces op zich. Niet zelden blijven slachtoffers functioneren (of overleven) door het te bagatelliseren of weg te stoppen. De shock raakt vaak diep, wanneer een slachtoffer uiteindelijk begint te begrijpen wat het werkelijke effect is geweest op henzelf.

Of ben je misschien één van die mensen die opluchting vinden in deze uitleg en was je hier (on)bewust naar op zoek?

Maar ook nu hebben we rollen van betekenis in allerlei groepen en situaties. Wanneer je merkt dat iemand misbruikt wordt als zondebok in welke situatie dan ook, wat is dan je houding? Doe je iets, of niets? Wat voel je, wat wil je, wat zijn je ideeën? Hoe gaat het in je eigen omgeving? Op je werk? Vraag je als ouder aan je kinderen hoe het er op school aan toe gaat? Is je kind een pester? Of ben je een docent? Of de ouder van een volwassen kind dat nog grote persoonlijke problemen ervaart na pestervaringen in zijn of haar jeugd? Of de psycholoog uit het begin van dit hoofdstuk? Of de buurman van een slachtoffertje, waartegen je goed bedoeld hebt verteld dat je daar hard van wordt en dat het allemaal vanzelf overgaat wanneer je ouder wordt?

De erkenning van de ernst van pesten vraagt moed om de eigen rol te bekijken. Om onder ogen te zien welke aspecten daarin moeilijk zijn om te erkennen. Beseffende dat die moed maar een fractie is van de moed die de slachtoffers iedere dag nodig hebben om met hun ervaringen en gevoelens om te gaan...

Pesten en onze samenleving

Een groot misverstand bestaat er over de omvang, de grootte van de groep slachtoffers. Een simpel rekensommetje toont echter een schrikbarend grote groep aan. Immers, als uit één van de onderzoeken blijkt dat één op de vier kinderen in het basisonderwijs is

gepest en je ervan uit mag gaan dat dit min of meer altijd of in elk geval lange tijd zo is geweest, dan hebben we het toch ook over één op de vier inwoners van Nederland!? Dat is zo'n slordige vier miljoen mensen in ons land! Hoe groot zal het deel zijn dat er serieuze gevolgen van ondervindt? In de jaren van ervaring die achter mij liggen, heb ik nog nooit een slachtoffer gesproken die aangaf *helemaal* geen gevolgen te kennen. De groep die serieuze gevolgen ondervindt is dan ook groot.

Ook blijkt de impact op de pesters groot. Er is aangetoond dat de pesters zich niet zelden ontwikkelen richting criminaliteit. Wanneer ze niet op een correcte manier zijn gecorrigeerd in hun jeugd, ontstaat er vaker dan bij anderen *ongewenst gedrag* en/of raken ze betrokken bij *zinloos geweld*, beide met een diepe impact op onze samenleving. Niet alleen is het een aanslag op onze veiligheid, ook financieel knaagt het aan de budgetten van het bedrijfsleven, de gezondheidszorg, justitie en de overheid. Daarmee aan die van ons allemaal. Het is dan ook van groot belang dat we onze kinderen leren dat je eigen manier van naar de wereld kijken gekleurd is door je eigen ervaringen en achtergrond, en dat deze voor een ander niet waar hoeft te zijn. Reageren op een manier die in je eigen straatje past terwijl het een ander schade berokkent, is een manier van met elkaar omgaan die verre van wenselijk is. Het begin van dit soort ongewenst gedrag, waarvan we de excessen in onze huidige samenleving kunnen herkennen, vinden we terug in de peestsituaties onder kinderen en jongeren. Het is daarom ook moeilijk te begrijpen hoe de hele problematiek van

pesten zo lang (en nog steeds teveel) een ondergeschoven kindje is geweest.

3

De ware toedracht

Om zicht te krijgen op de ware toedracht, is het nodig te beginnen bij het begin. Bij de psychologie van het heel jonge kind. Het verhaal dat volgt is hoe ik dit uitleg aan slachtoffers en betrokkenen – in begrijpelijke taal.

De mens en zijn afbakening



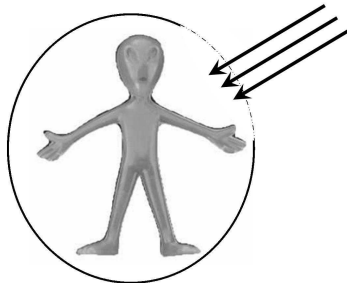
Als je geboren wordt heb je een soort natuurlijke *afbakening* om je heen, zonder dat je je er bewust van bent. De afbakening bestaat uit een onzichtbare grens die je eigen ruimte, je eigen persoonlijkheid afbakt. Je hebt nog geen of nauwelijks ervaringen die deze grens hebben kunnen beschadigen, waardoor iemand ongewenst jouw ruimte binnen heeft kunnen komen. Tegelijk is die grens uiterst kwetsbaar, want pas tijdens het leven zelf worden we ons hiervan bewust en kunnen we het vermogen ontwikkelen om zelfstandig onze afbakening en onze persoonlijkheid heel te houden. Tijdens onze jeugd, vanaf de geboorte (en wellicht zelfs al daarvoor), zijn we echter afhankelijk van de zorg van onze ouders en andere opvoeders (waaronder ook onze docenten), opdat onze afbakening heel kan blijven. Beetje bij beetje leren we het zelf te doen – tijdens een normale ontwikkeling.

Wanneer deze afbakening in balans is en geen grote schade aangedaan is, zorgt het er tijdens je verdere leven voor dat je je eigen persoonlijkheid kunt ontwikkelen, je eigen grenzen kent en adequaat kunt reageren op de situaties waarin je verzeild raakt. Je kunt aangeven wat je

wel of niet wilt. Wanneer je honger hebt, zet je het op een brullen. Wanneer je iets leuk vindt, schater je. Als je iets ouder bent kun je goed aangeven of je wel of niet opgetild wilt worden. Bij kinderen van een jaar of twee is dat letterlijk goed te merken. Als een kind op die leeftijd niet opgetild wil worden, dan kan het zijn grenzen zo sterk neerzetten, dat het ook niet lukt om het kind op te tillen. Zo duidelijk kan een jong kind van nature zijn afbakening laten gelden. Op de weg naar volwassenheid ben je in staat om deze kwaliteiten verder te ontwikkelen om je doelen, je wensen te bereiken, in overeenstemming met de mogelijkheden.

Elk mens maakt dingen mee die een aanslag doen op die afbakening, op de grens om je heen. Elk mens heeft dan ook wel zijn kwetsbare plekken en onderwerpen. Maar als het goed is en je hebt niet al te ernstige grensoverschrijdende situaties meegemaakt blijft je afbakening heel en in balans. Het is dan zelfs zo dat we beschikken over een zelfhelend vermogen dat de relatief kleine opgelopen kwetsuren ook weer heelt. Met een afbakening die (zo goed als) onaangetast is, die in een zekere balans is, voel je je goed. Je zit lekker in je vel, hebt een positief zelfbeeld, je weet wat je wilt en je weet aan te geven wat je juist niet wilt.

Maar wanneer je langere tijd iets meemaakt dat een te grote aanslag doet op je afbakening, of iets dat heel intens is, dan is de kans groot dat je grens en dus je afbakening daartoe niet bestand is. De



menselijke (gezonde) afbakening is niet in staat om alle mogelijke gruwelijke situaties te overleven (alhoewel het wel van belang is te beseffen dat je altijd de capaciteiten hebt om het weer te helen). De gaten worden te groot om met het zelfhelend vermogen te kunnen dichten. Ervaringen die deze werking kunnen hebben, worden traumatisch genoemd en het feit dat je dan niet in staat blijkt om je afbakening heel te houden is op zichzelf zeer menselijk en in zekere zin een 'gezonde' reactie op een te grote overmacht, alleen zijn de gevolgen uiteraard ongewenst en zeer pijnlijk, maar nooit zwak! Pesten kan één van die gruwelijke ervaringen zijn.

Wat je net gelezen hebt is een algemene en eenvoudige uitleg over hoe een persoon beschadigd kan raken na een ernstige en/of langdurige traumatische ervaring. Dat zou pesten kunnen zijn, maar dit verhaal geldt voor alle traumatische ervaringen van uiteenlopend karakter. Het zegt nog niets over pesten op zich en hoe het in elkaar zit. Voor de verdere uitleg is het echter van belang om deze werking van onze natuurlijke afbakening te begrijpen...

Het systeem van pesten

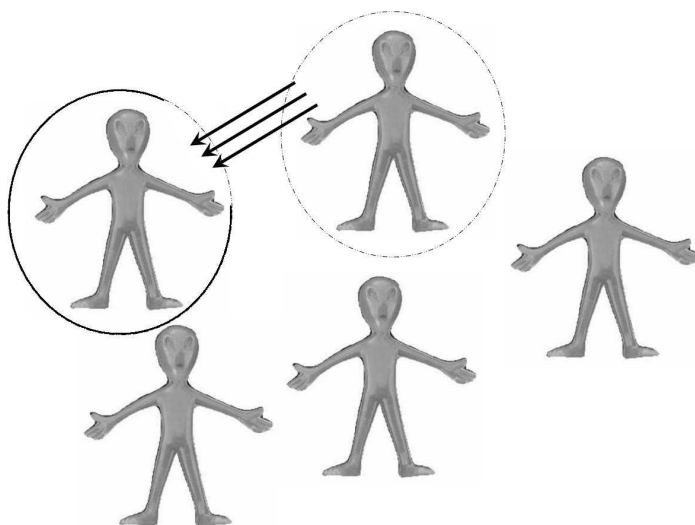
Als je op jonge leeftijd in een klas terecht komt, of (ook later) in een andere groep, dan is de kans groot (ook al denk je van niet) dat je afbakening in balans is. Dat je niet anders bent dan de meeste andere groepsleden. Elke persoon zal zijn kwetsbaarheden hebben, de één misschien wat meer dan de ander, maar op zich zonder heel grote verschillen. In de visie op pesten en voor deze uitleg daarvan gaan we daar theoretisch ook even van uit.

Later kom ik nog terug op de vragen en twijfels wanneer het niet zo lijkt te zijn.

In een klas of groep zit zonder uitzondering *altijd* een aantal andere kinderen of groepsleden met een afbakening die niet meer heel is. Het zijn kinderen (en in feite geldt hetzelfde voor volwassen groepen) die kwetsbaar zijn, niet goed in hun vel zitten en niet zelden met allerlei persoonlijke problematiek te maken hebben. Uit onderzoeken blijken dit vaak kinderen te zijn met een situatie thuis die niet geweldig is, waar sprake is van mishandeling en/of verwaarlozing. Of kinderen met een bepaalde traumatische ervaring achter de rug, zoals een echtscheiding van de ouders, een overlijden, verstoorde contacten met broertjes en/of zusjes, een oorlogsverleden, zelf eerder gepest zijn, seksueel misbruik, et cetera. Het kan uiteraard van alles zijn.

Het is meestal een kenmerk van ons mensen (in onze cultuur), dat we onze pijn en kwetsbaarheid niet zomaar laten zien. Vooral niet in een groep. Dat geldt in het bijzonder ook voor kinderen en jongeren. De ervaring leert dat anderen (ook vanuit eigen kwetsuren) daarmee aan de haal kunnen gaan. Voor een zekere veiligheid van de persoon zelf is het dan ook vaak een betere strategie om de kwetsbare gevoelens te verbergen, zodat de persoon zich kan handhaven. Het houdt in dat deze persoon op zoek zal moeten naar een manier om dit te bereiken. Eén van de meest voor de hand liggende manieren is om er voor te zorgen dat iemand anders opvalt, zodat hij zelf niet meer zichtbaar is. Achter een muur van stoer en hard gedrag wordt dan een ander

uitgezocht om daar in feite de eigen problematiek op te projecteren. En dat werkt feilloos, wanneer de begeleiders van een groep of de andere groepsleden dit systeem niet doorhebben. Dit laatste is helaas vaak de realiteit. En zo krijgt een pester de kans om zich te ontpoppen tot een pester...



Door het stoere gedrag houdt de rest van de groep zich meestal stil. Het harde, stoere gedrag ziet er immers zo uit dat je er rekening mee gaat houden en niet zelf ook het mikpunt wilt worden. Daarnaast lijkt het alsof het kinderen zijn die erg weerbaar zijn en voor zichzelf op kunnen komen. Dat het tegenovergestelde waar is, wordt onzichtbaar. Tot iemand het – hopelijk - zichtbaar maakt.

Meelopers en toekijkers

De rest van de groep is onderverdeeld in grofweg twee groepen: de meelopers en de toekijkers. De meelopers zijn in wezen niet de echte pesters. Als de groep geen pesters zou kennen, dan zouden deze kinderen zich ook niet verliezen in pestgedrag. Maar door de angst voor de echte pesters, angst om ook slachtoffer te worden en door de behoefte ergens bij te horen, sluiten zij zich aan bij de pesters, waardoor je te maken krijgt met een grotere groep die pest en die aan macht wint. Niet zelden worden deze (potentiële) meelopers aangesproken door de pester om zich aan te sluiten en opgejut om deel te nemen aan het pestgedrag. Ze zullen moeten kiezen, wat betekent dat als je kiest om niet te pesten, je 'kiest tegen hen' en de kans is erg groot dat je vervolgens zelf ook een slachtoffer wordt. Een ondoenbare keuze voor een kind en de uitkomst is dan (in de meeste situaties) wel duidelijk...

De toekijkers verliezen zichzelf niet in het pestgedrag en worden meestal met rust gelaten door de pesters. Echter, de angst zit er in waardoor ook zij geen verzet bieden. Wederom vanwege de angst ook zelf geslachtofferd te worden. Het is zelfs zo dat het complexe systeem van pesten er voor zorgt dat meelopers en toekijkers niet eens op het idee komen om verzet te kunnen bieden.

Op deze wijze ontstaat een overmacht ten opzichte van het slachtoffer door de combinatie van de agressie van de ene groep kinderen en het in de steek gelaten worden door de rest van de groep. Het drama is compleet wanneer ook docenten zich verliezen in dit systeem, niet zelden vanwege dezelfde angsten, of omdat men de

werkelijke toedracht niet helder heeft. De werking van het systeem achter (het begin van) pesten gaat ook zo snel, dat je als docent echt op de hoogte moet zijn van deze werking wil je meteen in de gaten hebben wat zich onder je neus afspeelt!

De wezenlijke kracht waardoor het hele systeem doorbroken kan worden ligt in eerste instantie bij het gehele team van docenten en het beleid van de school. Zij kunnen het systeem boven water krijgen en gebruik maken van de versholene kracht van de meelopers en van de toekijkers die verstild is geraakt. Immers, als zij zich bewust kunnen worden (en daar hebben zij de begeleiding van volwassenen bij nodig!) van de keuze die zij onbewust hebben gemaakt en dat zij gezamenlijk een grotere kracht hebben dan de enkele pesters, valt deze kracht te mobiliseren en in te zetten. Niet dat het eenvoudig is, maar de kracht tot doorbreking van het probleem is wel dáár te vinden. Feit daarbij is dat blijkt dat wanneer je meelopers en toekijkers individueel en in vertrouwen vraagt wat zij ervan vinden, de meesten van hen aangeven zelf niet blij te zijn met de situatie, maar het gevoel te hebben geen andere keuze te hebben. Een programma waarin leerlingen bewust gemaakt worden over het werkelijke systeem van pesten, gecombineerd met de uitnodiging tot reflectie op het eigen aandeel en de andere mogelijkheden geeft in veel situaties goede mogelijkheden het pestgedrag te doorbreken. Zonder de welbekende beschuldigende vinger, maar gewoon als voorlichting, bewustwording en gezamenlijk gesprek.

Overigens zijn er nog twee mogelijke reacties van klasgenoten, maar deze zijn vrij zeldzaam te noemen: het kind dat in de bres springt, het opneemt voor het slachtoffer of er op een of andere wijze iets aan probeert te veranderen. En af en toe komt het voor dat een klasgenoot zo met andere zaken bezig is, dat het niet eens registreert dat er gepest wordt in zijn/haar eigen klas.

De *directe* reactie van het slachtoffer

Binnen een mum van tijd merk je aan het slachtoffer onzeker en gekwetst gedrag en trekt het zich terug of wordt juist agressief (vaak uit wanhoop). Daardoor lijkt het zo te zijn, dat er juist iets aan de hand zou zijn met het slachtoffer, want dat gedrag ziet er niet weerbaar uit. De conclusie is dan vaak dat het door dat niet-weerbare gedrag komt waardoor dit kind het mikpunt wordt. Dit betreft het grootste misverstand over pesten, dat erg veel voorkomt. Want het lijkt toch ook zo? Je bent docent, ouder, de buurvrouw, of wie dan ook en je ziet een kind voor je met gedrag dat we bestempelen als 'zwak', emotioneel, teruggetrokken of niet weerbaar. Het is niet meer zichtbaar dat dit niet het geval was, voordat het kind het slachtoffer werd van de pester. Dat dit onzekere niet-weerbare gedrag ontstaan is door pesten. Je ziet al de gevolgen van pesten, niet de oorzaak! De snelheid waarmee dit gedrag ontstaat is vaak binnen enkele seconden!

Een treffend voorbeeld is een oefening welke ik soms deed tijdens trainingen aan docenten en hulpverleners. We vragen iemand de groep uit te gaan, waarna de groep een opdracht van ons krijgt. Let wel: het gaat hier om

volwassenen, die elkaar meestal al kennen en die bij voorbaat begrijpen dat er *iets zal gaan gebeuren en dat het in scène is gezet*. Inmiddels heb ik, als trainer van de groep, een beeld van welke personen in de groep sterk te noemen zijn op het gebied van weerbaarheid, voor zichzelf opkomen en wie *lekker* in de groep liggen. Juist aan één van deze personen vraag ik hieraan mee te werken. We kunnen dus stellen: een weerbare volwassene. Terwijl deze persoon op de gang wacht, laat ik de groep een klein voorwerp (bijvoorbeeld een stift voor het whiteboard) in de ruimte verstoppen. De bedoeling is dat de persoon op de gang de stift gaat zoeken. De groep echter krijgt de opdracht om alles uit de kast te halen (behalve fysieke dingen) om er voor te zorgen dat de persoon in kwestie de stift niet zal kunnen vinden. Pestgedrag dus. Bij binnenkomst van onze weerbare volwassene worden allerlei opmerkingen gemaakt (die in principe dus nergens op slaan), wordt er ontmoedigd, genegeerd, gescholden (wat meestal voorzichtig gebeurt – niet eens voluit zoals in de werkelijkheid), beledigd en belachelijk gemaakt. Meteen was ander gedrag zichtbaar bij de weerbare volwassene die de opdracht heeft de stift te zoeken. Beginnend direct bij de ervaring van de allereerste signalen van verandering en de negatieve sfeer in de groep, die net daarvoor nog werd ervaren als vertrouwd. Zenuwachtig, zoekend, stil, proberen weerwoord te hebben maar duidelijk niet meer op zijn of haar gemak. Het komt zelfs voor dat iemand als het ware verlamt en niet meer tot zoeken komt en de stift niet vindt, terwijl dit ruimschoots binnen de capaciteiten van deze persoon ligt. Deze verandering vindt plaats binnen seconden! De weerbare

volwassene heeft plaatsgemaakt voor een schuwer persoon die zich geen raad weet met de situatie. Het tweede deel van de oefening is een herhaling met dezelfde persoon, maar dan met een groep die ondersteunend, inspirerend, vriendelijk en helpend is. Dat deel twee van de oefening deze bedoeling heeft is eigenlijk zeer te verwachten, toch maken we met regelmaat mee dat deze in beginsel weerbare volwassene niet nog een keer de gang op wil om dit mee te maken! De impact van dit 'spel' bleek zelfs af en toe zo groot op de 'weerbare' volwassene, dat ik al snel erg terughoudend werd in het gebruik van deze oefening en er meestal alleen nog over vertelde als illustratie.

Nogmaals: we hebben het hier over een weerbare volwassene, tijdens een training over hoe pesten werkt, waarbij duidelijk is dat er *iets* gaat gebeuren tijdens deze oefening, en deze impact is altijd groot! Zonder uitzondering. De groep benoemt ook altijd dat ze de verandering naar de onzekere, kwetsbare en machteloze houding hebben zien gebeuren en hoe snel dit realiteit was, waardoor het kwartje valt...

Zet deze *oefening*, dit *spel* naast de realiteit van alledag van kinderen die daadwerkelijk en ECHT dag in, dag uit het slachtoffer zijn van pesten, die nog niet in staat zijn geweest om een weerbaarheid op te bouwen als onze *weerbare volwassene*. Neem eens een minuut de tijd en laat deze ervaring doordringen... en de misverstanden kunnen niet anders dan wegvallen!

Aan kinderen leg ik het vaak als volgt uit:

Stel ik heb een puppy. Een leuk lief klein hondje. Iedere dag speel ik er enthousiast mee. Ravot met hem, ga lekker naar buiten, geef hem iets lekkers en knuffel ermee. Als mijn hondje me dan de volgende ochtend beneden hoort komen, staat hij al kwispelend onderaan de trap op me te wachten. Want... het wordt weer leuk! Iedereen zal zeggen: 'Dat is een leuk hondje, je hebt echt een goede keuze gemaakt om dat hondje uit te kiezen.'

*Als ik hetzelfde lieve kleine en leuke hondje mishandel, er tegen schreeuw, het negeer, het alleen laat en hem niet goed verzorg, dan zal dus datzelfde hondje niet 's morgens al onderaan de trap staan wachten, maar bang en ineengedoken in een hoekje zitten. Misschien zelfs wel willen bijten. Dan blijken dezelfde mensen te zeggen: 'Dat is geen leuk hondje, daar heb je niet veel aan. Kijk maar uit, die zou wel eens vals kunnen zijn. Ik zou hem terug brengen...'
Maar aan wie ligt dat?*

De redenen waarom iemand slachtoffer wordt van pesten liggen niet bij het slachtoffer. De oorzaken liggen niet in enige zwakte, problemen, uiterlijke kenmerken, ander gedrag of andere keuzes. Het werkelijke probleem ligt bij de pester en het systeem wat vervolgens in werking gaat. En eigenlijk (belangrijk om te beseffen) bij de docenten, de begeleiders en de andere volwassenen er omheen. Immers, zij hebben de taak om dit mechanisme van de pester te herkennen en hem of haar bij te brengen dat het niet wenselijk is om eigen problemen, emoties en frustraties op een ander te botvieren. Het is juist

noodzakelijk om deze kinderen te begeleiden met dat wat ze als moeilijk ervaren. Begeleiding en ondersteuning, waarbij het ook voor deze kinderen van belang is dat er *geen schuldgevoel* gaat spelen over wie ze zijn. Immers, zij doen ook alleen wat ze kunnen om het hoofd boven water te houden in een cultuur die toestaat dat we op deze wijze met onze eigen problematiek omgaan. Juist zij hebben ondersteuning nodig, met daarbij de duidelijke boodschap dat de manier hoe ze ermee omgaan - een ander tot zondebok maken - niet getolereerd wordt!

Helaas komt een pester met zijn rol in het systeem meestal gemakkelijk weg. Hij of zij wordt onzichtbaar door de aard van zijn of haar schadelijk rol. Het is moeilijk om te herkennen, omdat het slachtoffer zo snel van een normaal weerbaar kind verandert in een bang en emotioneel kind. Simpelweg omdat de (onbewuste) strategie van de pester de werkelijke problematiek onzichtbaar maakt. Tevens is het zo, dat als je – als een van de betrokken volwassenen er omheen - dit wel zou herkennen, je een zwaardere taak te vervullen hebt. Het is gemakkelijker om tegen het slachtoffer te kunnen zeggen dat het iets terug moet doen, moet veranderen, weerbaarder moet worden of hulp moet zoeken. Ingewikkelder zijn de te nemen stappen richting de pester, zijn of haar ouders, de mogelijke oorzaken in de gezinssituatie en het groepssysteem. Ouders van pesters ontvangen je in veruit de meeste situaties echt niet met open armen wanneer je komt met de boodschap dat hun kind een pester is en dat er gehandeld dient te worden. Ook als er geen problematiek achter het gedrag van dit kind zit, dan nog horen ouders niet graag dat hun kind

pest. Ontkenning, verontwaardiging en woede is een veel voorkomende reactie van deze ouders. De aanpak dus van de kern van het pesten, bij de pester, vraagt veel meer inzicht, inzet en energie. En vooral doorzettingsvermogen.

Ook zul je het systeem dat in de groep speelt aan moeten pakken. De meelopers en de rest van de groep zullen erbij betrokken moeten worden, en daarbij ook de ouders en het team van docenten. Als je de ware toedracht van pesten dus herkent en *erkent*, dan blijkt het probleem opeens veelomvattend en behoorlijk complex, en veel breder dan wanneer je het schuift op een persoonlijke problematiek van het slachtoffer.

Uiteraard zal de zorg om het slachtoffer een feit moeten blijven, maar niet vanuit de visie dat de oorzaak dáár ligt. Dit kind is verdriet, pijn en angst aangedaan, zelfs mogelijk trauma, en is letterlijk het slachtoffer, waardoor zijn/haar afbakening of grens zodanig beschadigd is geraakt of de kans daarop groot is, dat de juiste zorg nodig is om dit te herstellen. Alsnog is daar veel aandacht, begrip en ondersteuning voor nodig. Het is echter van groot belang voor de verwerking dat goed uitgelegd wordt dat het kind geen enkele schuld heeft. Er is niets mis met dit kind! Hij of zij is volledig oké! Het is van belang dat uitgelegd wordt dat hij of zij zo waardevol is dat we de taak hebben het kind te helpen om te verwerken wat er is gebeurd, zodat het zijn eigen afbakening weer kan herstellen en de normale ontwikkeling van een kind weer kan gaan plaatsvinden.

Uit onze ervaring blijkt dat een belangrijk deel van het trauma op latere leeftijd veroorzaakt wordt door de boodschap: *Het ligt aan jezelf! Jij moet veranderen en aan jezelf werken, want je bent niet weerbaar, sociaal onhandig of agressief. Als jij anders was geweest, had je het niet over jezelf afgeroepen.* Als ouders, docenten, hulpverleners en andere betrokkenen hebben we de plicht om deze boodschap te voorkomen! Hij is rampzalig!

Vaak blijkt dit kwartje op dit punt van onze uitleg wel te vallen, maar blijft men vechten (zowel de slachtoffers zelf, alsook docenten, ouders, hulpverleners en de andere betrokkenen) met de vraag: *Maar waarom juist net dat kind? Dan moet er toch iets met dat kind aan de hand zijn?*

Het is opmerkelijk hoe onze gedachten en analyses vast blijven zitten in de oude gedachten over pesten: *dat het toch echts iets over het slachtoffer zegt.* Diepgaandere vragen over wat er dan toch aan de hand is met de pester en het systeem in de groep, blijven meestal achterwege. Het systeem van denken over pesten is hardnekkig! En het is werkelijk ook een behoorlijke opgave om de werkelijke toedracht te kunnen zien want de complexiteit van pesten vraagt van ons om werkelijk goede analisten te worden, in staat om de kern van de zaak te kunnen onderscheiden van de bijwerkingen. Je hebt er een helder denkvermogen voor nodig! Daarnaast is het voor slachtoffers zelf vaak moeilijk om dit werkelijk te begrijpen en binnen te laten. Alhoewel hun diepste verlangen is om te leren werkelijk vrij te worden van alle projecties, ze vinden ook een zekere houvast in de oude overtuigingen over pesten, ook al erkent het hen niet in

wie zij werkelijk zijn. Simpelweg omdat de pijn van het werkelijke besef dat er geen reden in hen aanwezig was waarom juist zij het slachtoffer werden heel moeilijk te aanvaarden is. Binnen laten komen en voelen dat het allemaal niet nodig was en zonder reden creëert meestal in eerste instantie een diepgaande pijn en machteloosheid. Pas in de fase daarna, nadat het doorvoeld is en het besef op zijn plek valt, ontstaat er langzaam maar zeker een gevoel van bevrijding. Dan pas wordt het een bron van waardigheid van de eigen persoonlijkheid om van daaruit werkelijk te helen. Dit proces is een immense stap in het verwerkingsproces.

Willekeur

Het blijkt in zekere zin willekeurig te zijn wie het mikpunt wordt van de pester. Over elk ander kind uit een willekeurige groep of klas had iets verzonnen kunnen worden, waarop dat kind kwetsbaar had gereageerd. Je kunt elk kind kwetsen op zo'n manier dat hij er zichtbaar onder lijdt. Zelfs de grootste branieschopper. Over het uiterlijk of hoe het zich gedraagt, waar het vandaan komt, over zijn familie, of noem maar op. Het is maar net wat er verzonnen wordt over iemand die net in de buurt is en daardoor in een situatie verzeild raakt waar elk ander kind in verzeild had kunnen raken.

Tijdens een gesprek met één van mijn cliënten vroeg ik haar of ze nog wist wanneer of waarmee het pesten begonnen was. Het was voor haar een heel duidelijk moment. De docent stelde een vraag en zij dacht het antwoord te weten. Ze stak haar vinger in de lucht en ze mocht antwoorden. Het antwoord bleek fout en de klas

lachte. Op dat moment werd ze onzeker en bloosde. De klas hield haar de rest van de dag voor de gek tijdens de pauzes. De docent greep niet in. Enkele kinderen ontptopten zich tot pesters die het de dagen, weken erna bleven voeden. Na enkele weken was niet eens meer duidelijk waarom ze haar pestten, alleen dat het een feit was.

Ieder kind (zelfs een volwassene) had op dat moment een fout antwoord kunnen geven en had onzeker kunnen worden. Had gebloed, was onzeker geworden, had gehuild, was weggelopen of boos geworden. Ieder kind kan in een situatie terechtkomen, waarin het onzeker wordt en wat zichtbaar is voor de anderen.

Ja, maar ik deed ook niets terug, dus ik was ook niet weerbaar! is een uitspraak die ik vaak van cliënten hoor. Helaas ook van docenten, ouders of hulpverleners over het slachtoffer. Het slachtoffer hoort deze geluiden dan ook voortdurend om zich heen, waardoor het vaak uitgroeit tot een overtuiging over zichzelf. Een vergelijking om dan eens over na te denken:

Anna heeft de zwarte band in Karate. Haar weerbaarheid is stevig te noemen. Stel iemand heeft het op haar gemunt... Met haar weerbaarheid is de kans groot dat ze dat wel redt. Twee personen misschien ook nog wel. Maar als een hele groep van zes, zeven, acht of meer mensen haar te lijf gaat, redt zij het ook niet meer en kan ze beter ´niets´ doen. Zegt dat dan iets over haar weerbaarheid? En doet zij dan werkelijk ´niets´??

De overmacht van de groep is te groot. De situatie betreft bijna altijd een groep pesters en meelopers tegenover één of soms enkele slachtoffers. Is het redelijk om van een kind te verwachten daar tegenop te kunnen? Het enige dat het slachtoffer kan doen is zichzelf beschermen. Beschermen uit zich bijna altijd in jezelf terugtrekken, je klein, stil en onzichtbaar maken, een einzelgänger worden. In de complexiteit van een peestsituatie, met alle misverstanden van dien, is deze reactie eigenlijk ook de meest verstandige en krachtige, want het is de enige manier om erger te voorkomen. Tenzij ouders, docenten, hulpverleners en andere betrokkenen daadwerkelijk en op adequate wijze ondersteunend zijn. Maar zolang dit niet het geval is, kan het slachtoffer niet anders dan deze keuze maken. Ook boos of agressief gedrag, proberen iets terug te zeggen of te doen, blijken meestal een negatieve uitwerking te hebben en de situatie te verergeren. Vergeet niet: een kind *moet* bijna elke dag naar school... Het gaat niet om maar één keer, het slachtoffer moet elke dag een persoonlijke oorlog tegen hem of haar zien te overleven.

Ook veel genoemde redenen over uiterlijke kenmerken of afwijkend gedrag zijn vaak willekeur. Dit is voor veel mensen, inclusief de slachtoffers, moeilijk om te begrijpen, omdat het tegendeel zo waar lijkt te zijn. Maar andere kinderen met dezelfde kenmerken worden niet gepest, of zijn juist populair. Ook blijken kinderen soms te worden gepest met redenen die echt niet kloppen. Bijvoorbeeld dat een kind dik, dom of lelijk is, terwijl dit

feitelijk echt niet zo is - en met regelmaat zelfs het tegendeel waar is.

Een grappige metafoor is het idee van een groep vuurvliegjes. We kennen ze in Nederland niet, maar het zijn insecten die in de zomer bij heel zonnig en warm weer in het donker oplichten. Tegen de donkere achtergrond van de nacht zie je dan tientallen kleine lichtjes rond dwarrelen. Allemaal lichten ze af en toe of vaker op. Geen uitzonderingen. Een pester kijkt als het ware naar deze groep vuurvliegjes, wachtend tot er een verschijnt zodat hij het kan najagen en vangen. Alle vuurvliegjes lichten op en lopen dus het risico gezien te worden door de pester en het slachtoffer te worden van zijn jacht. Domme pech. Het gaat de pester niet om dat ene vliegje, maar om dat vliegje dat precies op dat moment toevallig oplicht. Niet meer dan dat, in de kern van het probleem! Het enige wat je er nog aan toe kan voegen is dat sommige vuurvliegjes net wat vaker oplichten, waardoor het risico het slachtoffer te worden net wat groter is... Maar de bedoeling vanuit de pester blijft willekeur.

Ook na deze uitleg blijkt de twijfel vaak nog niet verdwenen. Want: *hoe komt het dan dat het met een zekere regelmaat voorkomt dat een slachtoffer ook op nieuwe scholen, in nieuwe groepen en na verhuizingen toch weer het slachtoffer wordt van pesten?* Ook voor slachtoffers zelf is de conclusie dan dus snel gemaakt: *Ik ben dus de uitzondering, met mij was natuurlijk wel wat aan de hand.*

De schijn bedriegt. Een slachtoffer van pesten ondervindt in welke mate dan ook traumatische gevolgen hiervan. Het zelfvertrouwen, de opbouw van de eigen weerbaarheid, het doorlopen van een *normale* ontwikkeling raken nogal verstoord. Een open en in potentie weerbaar kind wordt binnen korte tijd een heel ander kind. Het werkelijke karakter, de werkelijke kracht raakt ondergesneeuwd door de overmacht. Het kind is kwetsbaarder, oogt onzeker, schuw, sociaal onhandig vanuit de angst dat het pesten zich zal herhalen. De pijn en het verloren vertrouwen gaan zo diep, dat het in nieuwe situaties zichtbaar is. In nieuwe situaties, nieuwe groepen valt dit op bij de potentiële pesters en is het risico groter dat de geschiedenis zich inderdaad herhaalt. Het kind is als het ware nu een vuurvliegje dat veelvuldig oplicht. Niet omdat het kind zo is, maar de schade uit zich op deze wijze. De veel gemaakte fout in onze oude logica is om dan te zeggen: *Zie je wel!* Wederom, zonder het te beseffen zoeken we de oorzaak bij het slachtoffer, in plaats van op te merken dat er ook in deze groep pesters rondlopen met een behoorlijke problematiek die zij projecteren op onschuldige anderen, waarbij ze meelopers en omstanders betrekken, waardoor het systeem zich opnieuw sluit. Er is NIETS mis met onzekerheid, kwetsbaarheid, gevoeligheid, anders zijn, maar je kunt wel zeggen dat er iets niet oké is met de agressiviteit en schadelijke intimidatie door een pester! Dat is namelijk NIET de menselijke natuur waar we maar mee moeten zien te dealen, het is de natuur van een psychologisch ongelukkig en beschadigd mens. En dat is een enorm groot verschil. Wanneer een kind opnieuw het slachtoffer wordt in een nieuwe situatie is het enkel een

signaal dat het slachtoffer niet de juiste ondersteuning en hulpverlening heeft gehad om de oude ervaringen te verwerken en deze nieuwe situatie met het potentiële vertrouwen aan te kunnen gaan. Het betreft een *beschadiging* die is aangedaan en die een eigen leven is gaan leiden, wanneer we dit kind als het ware *in de steek laten*. Maar dergelijke gevolgen zijn nooit de werkelijke oorzaak van pestgedrag! De oorzaak ligt eerder bij het feit dat wij, dat onze samenleving de vele misverstanden blijven voeden! *Want hoe komt het dat het inmiddels 'gemakkelijk' te begrijpen is dat de gevolgen voor een slachtoffer van (seksuele) mishandeling niets zegt over de innerlijke kracht van dit slachtoffer, maar we blijven wel geloven en verkondigen dat dit niet het geval is voor slachtoffers van mishandeling door pesten, dag in, dag uit??*

Of heel eenvoudig gezegd: Stel, het betreft een kind dat een dikke bril op heeft, verlegen is, slecht is in gym of wiskunde, met een ander dialect spreekt, vreemde kleding draagt of een zekere vorm van autisme heeft... *Geeft dit wie dan ook het recht om dit kind het leven zuur te maken?*

4

Nuances

Het is nodig twee nuances te maken op deze plek. In het vorige hoofdstuk ben ik stellig geweest, omdat ik geloof dat het in de kern ook zo zit. Als je kijkt naar hoe pesten te benaderen en met name hoe je als slachtoffer benaderd zou moeten worden, sta ik geheel achter die visie. Hoe je ook bent, hoe je ook doet, het feit dat een ander dat gebruikt om je het leven zuur te maken is de problematiek van die ander en niet van jou. Het is niet fair om dingen te zeggen als: “*Ja, maar jij...*” Die ander doet iets wat niet in de haak is en niet jij. De stelligheid is nodig om de vastzittende oude visies en misverstanden op pesten te ontkrachten en doorbreken.

Er zijn twee nuances op zijn plek na het vorige hoofdstuk.

De eerste nuance: Er is een relatie tussen nu en eerdere traumatische ervaringen of eventuele beperkingen, die het risico om slachtoffer te worden vergroot. Het verhaal is in feite niet anders wanneer een slachtoffer van pesten in een nieuwe situatie opnieuw het slachtoffer wordt. Een pester zoekt naar kwetsbaarheden in de ander, naar dat wat ‘oplicht’ in dat ene vuurvliegje, waarmee hij of zij aan de haal kan gaan. Soms zijn dat heel gewone alledaagse dingen van dertien in een dozijn, soms is het gedrag, een oogopslag, een teruggetrokkenheid of afwijkend gedrag door eerdere traumatische ervaringen of beperkingen. We kunnen niet ontkennen dat het risico in dergelijke situaties wat groter is voor het potentiële slachtoffer om daadwerkelijk geslachtofferd te worden, simpelweg doordat dit kind wat vaker ‘oplicht’.

Het blijkt opnieuw vaak een reden om de misverstanden te blijven voeden. Want: *Zie je wel, het zijn toch de minder weerbare kinderen, het andere gedrag, de teruggetrokkenheid, de sociale onhandigheid!*

Af en toe klopt het dus dat dergelijke kenmerken een aantrekkingskracht hebben op pesters. De strategie van pesters heeft er nu eenmaal voor gezorgd dat ze er antennes voor hebben ontwikkeld. We begaan echter een grote vergissing wanneer we het opvallen van het slachtoffer beschouwen als de oorzaak in plaats van een bijwerking. Het slachtoffer draagt geen enkele schuld en zou dit ook niet aangepraat moeten worden. Ook nu is het een signaal dat er tekort geschoten wordt in de ondersteuning van dit kind. Ook nu lopen we voorbij aan het feit dat de werkelijke kern ligt bij de pester en het systeem dat in stand wordt gehouden door de groep en volwassenen er omheen. Het betreft dus maar een kleine nuance!

Wel doet het een uitdrukkelijk beroep op de volwassen omgeving van het kind, om goede ondersteuning in werking te zetten, waardoor dit kind de oorzaken kan verwerken of ermee kan leren omgaan. Uitdrukkelijk NIET omdat deze wat meer kwetsbare eigenschappen niet goed zijn, zwakker of afwijkend zijn, maar omdat we helaas moeten erkennen dat onze samenleving zo in elkaar zit dat anderen niet zelden daar misbruik van maken. Het is dus van belang voor het welzijn van het kind dat zij of hij leert om op een adequate manier op onze (vaak niet gezonde) samenleving te kunnen

reageren. Met altijd het besef, dat je volledig oké bent met die kwetsbaarheden, alleen dat het wel 'handig' is om er net anders mee om te kunnen gaan vanwege het ongezonde systeem in onze samenleving als het over pesten gaat.

De tweede nuance is van belang voor het slachtoffer om te (leren) beseffen. Het betreft de uitnodiging en de noodzaak om te leren van of (willen) blijven kijken naar het eigen aandeel in het hier en nu. We hebben het dan voornamelijk over de volwassenen die vroeger het slachtoffer waren en nu nog met de gevolgen stoeien en werken aan verwerking. Vanuit de machteloosheid, de pijn, de boosheid en de onrechtvaardigheid is de neiging te begrijpen om alles bij de ander te leggen. Helemaal na negatieve ervaringen bij het zoeken naar hulp bij ouders, docenten of hulpverleners is het een logische en menselijke reactie dat het slachtoffer doorschiet en blijft verwijten. Het is onderdeel van dat wat vraagt om verwerking.

In het begin van deze beschrijving van mijn visie op pesten heb ik uitgelegd dat ik het van belang vind dat de slachtoffers, docenten, hulpverleners, alle andere betrokkenen en de samenleving beseffen dat slachtoffers van pesten met recht als slachtoffers gezien dienen te worden. Het is nodig om de ware toedracht te erkennen. Tijdens de verwerking en op de weg naar heelwording breekt echter ook het moment aan dat je als slachtoffer uit het slachtofferschap durft te stappen. Het reële besef van het slachtofferschap is namelijk geen vrijbrief om niet zelf als slachtoffer het initiatief te nemen om de

ervaringen te verwerken en het pad in te slaan van werkelijke heelwording. Hoe pijnlijk en wrang ook, hoe onrechtvaardig het ontstaan van de problemen ook is, het slachtoffer is uiteindelijk zelf degene die hinder ondervindt van de gevolgen van pesten. Alleen de inzet van hem of haar zelf zal leiden naar verwerking en heelwording. Als er dus gezegd wordt dat je als slachtoffer zelf anders met dingen moet leren omgaan, heeft men geen en tegelijk toch wel gelijk. Men heeft geen gelijk, omdat het vaak bedoeld wordt alsof het slachtoffer zelf de oorzaak is door het eigen gedrag. Dat mag verworpen worden. Wat niet verworpen kan worden is dat een gelukkige toekomst in je eigen handen ligt, ook al was je het slachtoffer van een ander, van het groepssysteem en van gebrek aan inzicht door de volwassenen.

Tegelijk is het niet gepast wanneer omstanders juist dit gegeven oppakken om alsnog op een zekere oude voet verder te gaan met het verspreiden van misverstanden. Ook een periode van slachtoffergedrag en verwijt door het slachtoffer richting de pesters, docenten en andere betrokkenen is gerechtvaardigd en hoort bij de verwerking. Het moment van het besef dat het tijd wordt om het slachtofferschap te transformeren en daarnaar de gaan leren handelen ligt in de handen van het slachtoffer, hopelijk onder begeleiding van hulpverleners en betrokkenen die op correcte wijze weten te reageren.

Ook kan het van belang zijn om (met begeleiding) oprecht te reflecteren op eigen gedrag en houding. Onafhankelijk van de vraag wat er de oorzaak van was. Zoals ik net al

benoemde, zit onze cultuur, de natuur van mensen onderling nu eenmaal (niet zelden helaas) zo in elkaar dat op kwetsbaar en 'afwijkend' gedrag vaak negatief gereageerd wordt. Om onze weg te kunnen vinden in onze cultuur is het nodig dat we daar adequaat op in kunnen of leren spelen, wat soms inhoudt dat we ons gedrag en houding aanpassen. De erkenning van dergelijk eigen gedrag door slachtoffers van pesten en ermee aan de slag gaan kan daarom moeilijk zijn. Het kan aanvoelen als *dan krijgen ze toch nog gelijk*. Dat idee op zich is iets dat gaandeweg het verwerkingsproces op zijn plek mag gaan vallen...

5

De gevolgen zijn traumatisch!

Het trauma als gevolg van pesten wordt niet voldoende begrepen of erkend. De emotionele pijn en sociale moeite welke een volwassen persoon meestal nog dagelijks doormaakt, de lichamelijke klachten en de omvang van het trauma liggen verscholen in een mist van de alom geaccepteerde misverstanden en de schuldgevoelens van het slachtoffer. Hier is iets vreemds aan de hand, want enerzijds blijkt in de samenleving inmiddels wel het kwartje gevallen, dat sommige kinderen of pubers redenen vinden in het feit dat zij het slachtoffer zijn of waren van pesten om zichzelf van het leven te beroven. We begrijpen dus de impact die het heeft op het leven van jonge mensen. Toch, wanneer een volwassene vele jaren later tracht woorden te geven aan de pijn en moeite die hij of zij nog altijd doormaakt, dan wil datzelfde kwartje maar niet vallen.

Wanneer ik spreek over pesten hoor ik niet zelden geluiden als *'iedereen wordt wel eens geplaagd, het hoort erbij', 'je wordt er hard van', 'het betreft de zwakste schakel in een groep, als je onderaan de pikorde staat dan doe je er niets tegen, het is de natuur'* en *'er is echt iets mis met je wanneer je als volwassene er nog steeds om treurt, stap er nu maar eens overheen!'*. Iets in onze cultuur en opvoeding zorgt ervoor dat we grote moeite hebben te begrijpen dat het feit waarom soms heel jonge mensen zichzelf van het leven beroven dezelfde groep mensen betreft die – gelukkig – nog in ons midden is, mensen die inmiddels ouder zijn en die nog altijd worstelen met dezelfde intense pijn, hetzelfde verdriet en dezelfde eenzaamheid.

Het moge inmiddels duidelijk zijn dat de redenen waarom deze feiten voor de meeste mensen zo moeilijk te begrijpen zijn diep verborgen liggen in onze cultuur, opvoeding en overtuigingen.

Het trauma als gevolg van pesten reikt echter diep en reist meestal tijdens het gehele leven met de persoon mee. Op werkelijk elk aspect van het leven zijn gevolgen te herkennen. Van het zelfbeeld en zelfvertrouwen, tot sociale kring en relaties, tot werk en vrijetijdsbesteding, van telkens terugkerende emoties, tot angsten, depressies en lichamelijke klachten. Wanneer ik met slachtoffers stil sta bij de verwerking en heelwording van hun ervaringen ontstaan – vanuit de deelnemers zelf - binnen korte tijd grote vellen papier vol met lijsten van psychische, sociale en lichamelijke gevolgen. Een moment voor de slachtoffers van diepe erkenning, bevrijding, maar ook intense pijn door de confrontatie met hun werkelijkheid.

Het trauma kan een vergelijkbare impact hebben (wat betreft intensiteit) als die als gevolg van (seksueel) misbruik en mishandeling. De erkenning echter van hoezeer dit trauma schade veroorzaakt in het leven van het slachtoffer is vaak nog ver te zoeken. Het vraagt kennis van zaken en oprechte aandacht om werkelijk door te laten dringen wat het betekent wanneer iemand dag in, dag uit worstelt met de meest moeilijke emoties, depressieve gevoelens, sociale angsten, een verstoord zelfbeeld, gebrek aan zelfvertrouwen, gevoelens van mislukking, schuld en schaamte, lichamelijke klachten en de beschuldigende geluiden uit onze samenleving, terwijl al deze aspecten zich in de persoon *tegelijk* afspelen! De

leemte die er vaak nog is aan kennis en erkenning, is funest voor de verwerking van het trauma. Nogmaals wordt het trauma van het slachtoffer ontkend, niet serieus genomen, afgedaan als niet normaal, waardoor het trauma zich nog eens verdiept. Het slachtoffer ervaart dat logischerwijs als een herhaling van pesten. Immers, afwijzing en bestempeld worden als vreemd zijn kernaspecten van pestgedrag. Het schuldgevoel wordt gevoed en het slachtoffer raakt nog verder van huis.

Het zou een goede zaak zijn wanneer hulpverleners van allerlei pluimage het initiatief zouden nemen om zich werkelijk te verdiepen in de problematiek van en het trauma na pesten en hoe adequate hulpverlening plaats zou moeten en kunnen vinden. Ik ben ervan overtuigd dat veel cliënten bij navraag ervaringen blijken te hebben met pesten en dat dit een rol (in welke mate dan ook) speelt in de problematiek, ook wanneer het nog nooit eerder ter sprake is geweest. Tevens is het meer dan wenselijk dat hulpverleners kenbaar maken zich (onder meer) gespecialiseerd te hebben in de problematiek van pesten en wat hun visie en werkwijze is. Nu is de situatie nog vaak zo dat slachtoffers met de handen in het haar zitten, omdat zij niet weten waar terecht te kunnen, zonder opnieuw miskend te worden en schade op te lopen.

6

De vergeten kracht

Laten we ook niet voorbij gaan aan de kracht van de slachtoffers. Voor het oog van een leek en door de verwarring en pijn van de slachtoffers zelf lijkt het zo dat de slachtoffers eerder gekenmerkt worden door zwakte dan door kracht. Niets is minder waar. Een feit dat – wat mij betreft – waar is voor elke persoon met traumatische ervaringen. Waarheid zelfs voor elke persoon, maar in het bijzonder voor hen die hebben moeten overleven.

De vele ontmoetingen met slachtoffers van pesten, alsook vaak met de ouders, maken - nog altijd - grote indruk op mij. Vaak overvalt mij naderhand een stilte door de pijn die in de verhalen zo goed te voelen is. Door de vragen, de tranen en de wanhoop. Toch zijn het niet alleen de pijn en het verdriet die mij zo raken. Tegelijk namelijk, valt mij altijd die persoonlijke kracht op. Het is verrassend en dwingt respect af om te zien hoeveel slachtoffers door hun doorzettingsvermogen toch mijlpalen in hun leven bereiken, terwijl de gevolgen van pesten behoorlijk het geloof in zichzelf hebben aangetast. En niet alleen het geloof in zichzelf. Ook de vaardigheden die vaak nodig zijn om bijvoorbeeld contacten te leggen, relaties op te bouwen, anderen te vertrouwen, jezelf te presenteren en je te kunnen concentreren, hebben vaak behoorlijke deuken opgelopen. Die ervaringen, die er in je jeugd normaal gesproken voor zorgen dat je je deze vaardigheden eigen maakt, hebben zij veelal gemist. Daarvoor in de plaats kwamen ervaringen met een tegenovergesteld resultaat.

Het heeft een enorme kracht en persoonlijkheid gevraagd - en dat doet het nog steeds - om met dergelijke ervaringen staande te blijven. De hoeveelheid moed en doorzettingsvermogen waarover je als mens moet beschikken om, ondanks de traumatische ervaringen, toch belangrijke aspecten te kunnen bereiken getuigt van een enorme innerlijke kracht! Ook al voelen ze zich nog niet altijd zoals ze zich zouden willen voelen, zijn er situaties die nog niet zijn zoals ze graag zouden willen, en zijn er (nog) dingen die ze zouden willen kunnen of durven. Veel van deze mensen hebben een relatie of een gezin. Toch een situatie waarin contacten en dichtbij komen en laten komen centraal staat. Anderen hebben een baan, zijn (toch) nog met studie bezig of hebben een behoorlijke carrière gemaakt. Terwijl juist op die plekken van je gevraagd wordt wederom te kunnen functioneren in groepen en teams met alle herinneringen van dien. Momenten waarop je zult moeten laten zien dat je iets in je mars hebt. Presteren en jezelf presenteren. Ook hebben veel van de slachtoffers de keuze gemaakt om grondig te werken aan zichzelf. Om hulp te zoeken, voor zichzelf te erkennen dat ze het echt anders willen. Therapie, tijd voor zichzelf nemen, eigen emoties onderzoeken en leren uiten, op nieuwe situaties afgaan en dingen uitproberen. Je nek toch uit durven steken. Je leven in eigen hand willen nemen. Die kracht raakt mij elke keer opnieuw.

Het betreft een oerkracht die door de slachtoffers zelf niet (meer) herkend wordt. Helaas vaak bevestigd door de omgeving, docenten en hulpverleners. Juist die kracht is een belangrijk aspect geworden in mijn visie en werkwijze en daarmee die van Stichting Vogelvrij. Het is

van belang te beseffen, dat er geen sprake is van zwakte, van 'niet sterk zijn'. Vandaar dat ik er op deze plek, voordat ik mijn verhaal afsluit, over schrijf. Het (opnieuw) herkennen en erkennen van die kracht zal de bron zijn van de heelwording, waarnaar het slachtoffer zoekt!

Nawoord

Het betreft een dierbare herinnering en een zeer emotioneel moment voor mij, mijn collega's en voor de groep slachtoffers waarmee wij op dat moment werkten. Verdriet en pijn maakten ruimte voor licht en opluchting. Een ervaring met een van de vele slachtoffers die ik heb mogen ontmoeten en gepast om aan het eind van ons verhaal met u te delen. We zullen haar *Ellen* noemen:

Ellen was halverwege de twintig. In haar jeugd lange tijd gepest. Als reden was iets van haar uiterlijk genomen. Niet iets erg opvallends of buitensporigs, maar wat wel als zodanig gebruikt werd door de pesters. Ze was al een aantal jaren met therapie bezig vanwege haar ervaringen en voelde zich eindelijk een beetje sterker. Ze had alle moed verzameld om aan een nieuwe HBO-opleiding te beginnen. De eerste dag was een spannende dag voor haar. Van tevoren had ze uitgedacht hoe ze het zou doen. Ze wilde zo graag goed beginnen en ze had besloten om alle vertrouwen in zichzelf te verzamelen en vanuit dat vertrouwen de andere studenten te benaderen. Ze was vroeg aanwezig, wilde zeker zijn dat ze op tijd het lokaal vond. Ze was er dan ook als eerste. Op een gegeven moment kwamen twee jongens, rond de twintig jaar, het lokaal binnen. Ze liepen haar voorbij. Zo lomp en ondoordacht als mensen uit de hoek kunnen komen, zonder er vaak echt iets mee te bedoelen, mompelde de één iets tegen de ander. Ze hoorde hoe er gezegd werd:

'Kijk dát... God maakt toch foutjes!'

*Voor Ellen was dat te veel. Ze was het lokaal uitgelopen en overstuur naar huis gegaan. De moed verloren om werkelijk aan de opleiding te beginnen. Tijdens een van de weekenden vertelde ze dit aan de groep en het was doodstil. De dag erna stonden we met de groep uitvoerig stil bij hoe pesten in elkaar zit en wat de misverstanden zijn. Onder andere Ellen was diep geraakt. Gaandeweg had ze een glans in haar ogen gekregen, die we nog niet eerder bij haar hadden gezien. Toen we vroegen hoe het voor de groep was om te horen hoe het in elkaar zat, zei zij zacht maar hoorbaar:
'God maakt dus toch geen foutjes...'*

Voor velen is het lezen van dit e-book een eerste voorzichtige stap op het pad van verwerking van hun pijn en verdriet over hun ervaringen met pesten. Het geeft veel stof tot nadenken: een andere kijk op pesten, een andere kijk op jezelf. Het kan heel confronterend zijn. Het heeft tijd nodig om de inzichten op hun plek te laten vallen. Tijd waarin je extra ondersteuning goed kunt gebruiken. Je hebt mij nu een beetje leren kennen, en de visie van Stichting Vogelvrij binnen laten komen. Misschien is het nu wel de tijd om de volgende stap te zetten. Kom eens persoonlijk kennis maken en/of neem deel aan het weekend, waarin je verrast zal worden over jezelf... Je bent van harte uitgenodigd!

Meer informatie vind je op onze website
www.StichtingVogelvrij.nl

Over de auteur



Joan Elkerbout (1970)

In 1996 studeerde Joan af als Maatschappelijk Werkster. Tijdens het laatste jaar van haar HBO-opleiding deed zij onderzoek naar het trauma op latere leeftijd ten gevolge van pesten. Het waren oorspronkelijk haar eigen

ervaringen als slachtoffer, waardoor ze realiseerde dat er vele misverstanden bestaan over pesten en over de gevolgen op latere leeftijd voor de slachtoffers. Het werd een grote motivatie om zich hierin op beroepsmatige wijze te specialiseren, en zich te ontwikkelen tot deskundige. Op professionele en betrokken wijze neemt ze de slachtoffers en andere betrokkenen of geïnteresseerden mee op pad naar een beter begrip en bewustzijn over pesten, de misverstanden, de gevolgen en de weg naar heelwording.

Tevens is Joan sinds juni 2009 Nederlands eerste Interreligieus Voorganger. Interreligieuze spiritualiteit, mystiek en wijsheid is een basis van wie zij is en wil zijn. Haar werk wat betreft pesten ziet zij zelf als een van de vormen waarin zij haar 'rol' als voorganger vorm geeft.

Contact

Wanneer u meer wilt weten over het werk van Stichting Vogelvrij, kijkt u dan op onze website:

www.StichtingVogelvrij.nl.

U vindt daar onder andere informatie over de **Weekenden** (de kern van ons werk), de mogelijkheid tot (*individuele*) **Gesprekken** met Joan Elkerbout zelf, en de **Deskundigheidsbevordering voor Hulpverleners**.



Stichting Vogelvrij

Kastanhof 90
5664 RV Geldrop
(bezoek enkel op afspraak!)

06- 10111962

(het beste kunt u eerst even een mailtje sturen,
zodat we een belafspraak kunnen plannen)

www.StichtingVogelvrij.nl
contact@StichtingVogelvrij.nl

U kunt ons ook volgen op [Facebook](#) (of zoek op: Hoe verwerk ik pesten)