tekst
Madelon Meester

fotografie
Heidi de Gier

pesten houdt nooit op

ÉÉN OP DE TIEN KINDEREN WORDT GEPEST. Aan de buitenkant zie je het niet, maar velen kampen na jaren nog steeds met de gevolgen ervan. Ze hebben het gevoel dat het deels hun eigen schuld was. 'Soms hoeft het leven van mijzelf niet meer.'

Het is een gevoelig onderwerp. Ook zoveel jaar na dato nog. Een mooie, jonge vrouw die vroeger werd gepest omdat ze stevig was, wilde aanvankelijk wel praten met de verslaggeefster, maar kwam daar een week later via een sms'je op terug. 'Ik sta liever toch niet in het middelpunt van de belangstelling, pesteffect?'

Een jongen – sportief lijf, knappe kop – zag er uiteindelijk ook van af zijn verhaal in het magzine te vertellen. 'Ik was tonnetje rond en heb het daar liever niet meer over.' Anderen wilden wel meedoen, maar niet herkenbaar in beeld of niet met naam worden genoemd. Voor een buitenstaander moeilijk te begrijpen, omdat het stuk voor stuk mooie, succesvolle mensen zijn.

Psycholoog Bob van der Meer, die al sinds 1978 onderzoek doet naar pesten, kent het mechanisme. 'Ze hebben het gevoel dat het deels hun eigen schuld is en zien het als zwakte dat ze het pesten niet hebben kunnen tegengaan. Ze zijn bang voor reacties als: 'Je bent inderdaad een beetje anders.' Of: 'Logisch dat je bent gepest, moet je zien hoe je eruitziet.' Het probleem is groot. Eén op de tien kinderen wordt gepest en dat laat diepe sporen na, meer dan op het eerste gezicht is te zien.'

Gepesten hebben vaker last van faalangst, een laag zelfbeeld, depressie, eetstoornissen of een posttraumatisch stress-syndroom. Ook zelfverminking en zelfmoordgedachten of -pogingen komen meer voor. Op dit moment zitten ongeveer 850 leerplichtigen thuis omdat ze wegens pesterijen niet meer naar school durven.' Om aandacht voor pesten te vragen wordt 19 april de landelijke dag tegen het pesten gehouden.

Veel scholen worstelen met de aanpak. Sommige scholen halen de pester en het slachtoffer uit elkaar, en sturen gepesten naar sociale-vaardigheidscursussen. Andere scholen stellen regels op en leggen de verantwoordelijkheid bij de leerlingen: worden de regels overtreden, dan is het aan de groep het probleem op te lossen. 'Maar', zegt Van der Meer, 'veel scholen voeren geen effectief pestbeleid en dat is vreemd.' Want volgens hem is pesten een 'in principe niet zo moeilijk op te lossen kwestie'. Op elke school moet volgens hem de simpele regel gelden: 'Op deze school wordt niemand buitengesloten. Degene die het toch doet, heeft een probleem.'

Dat scholen worstelen met de aanpak, komt ook doordat onderzoekers elkaar tegenspreken. Zo



Lennard, een gefingeerde naam, wil onherkenbaar blijven, hij heeft zichzelf getekend voor de foto.

'Diep van binnen ben ik grenzeloos onzeker'

vindt de Britse psycholoog Helene Guldberg dat pesten beter niet kan worden aangepakt. In het boek *Reclaiming Childhood. Freedom and Play in an Age of Fear* schrijft ze dat pesten hoort bij het opgroeien. Een zerotolerancebeleid op scholen zou volgens haar een slachtoffercultuur creëren en als resultaat hebben dat kinderen op latere leeftijd niet weerbaar zijn. Volgens haar leren kinderen door uitsluiting juist hoe zij zich ertegen kunnen wapenen.

Onzin, vindt socioloog Gijs Huitsing, die meewerkt aan het Finse anti-pestprogramma Kiva in Nederland, waarvan de pilot dit voorjaar start. 'Er is geen onderzoek waaruit blijkt dat slachtoffers profijt hebben van pesten.' Hij vindt, net als Van der Meer, dat de verantwoordelijkheid bij kinderen moet worden gelegd. In het Kiva-programma leren docenten hun leerlingen in tien lessen hoe ze pesten moeten aanpakken. 'Je moet ze laten inzien wat het effect is van pesten en hoe je het kunt opnemen voor een slachtoffer. Ook wordt geleerd wat je rol binnen de groep is. Als je zelf niet actief pest maar wel klapt en lacht, vervul je toch een bepalende rol. Het is belangrijk dat kinderen dat inzien.'

Debby Dacier, consultant bij de onderwijsad- →

viesorganisatie CPS en auteur van *Gedist*, een boek over de aanpak van pesten, ziet juist weinig heil in een programma waarin de verantwoordelijkheid bij de kinderen ligt. Volgens haar moeten volwassenen meer verantwoordelijkheid nemen. 'Je moet de pester aanspreken op zijn gedrag en de gepeste beschermen en weerbaarder maken. Bijvoorbeeld met een sociale-vaardigheidstraining. Als het echt niet anders kan, moeten het slachtoffer en de dader uit elkaar worden gehaald.'
Volgens Van der Meer is het hoog tijd dat niet alleen de slachtoffers, maar ook de aanstichters naar sociale-vaardigheidstrainingen worden gestuurd. Zij hebben net zo goed moeite met sociale contacten. 'Pesten is een zwaktebod', vindt hij. 'Pesters zijn impulsief, hebben weinig empathisch vermogen, hebben de neiging anderen te overheersen en uit onderzoek blijkt dat ze een vier keer zo grote kans hebben in het criminele circuit te belanden. Als het slachtoffer het advies krijgt voor zichzelf op te komen, is de indirecte boodschap aan de kwelgeest dat hij sterker is dan zijn prooi, terwijl het slachtoffer het gevoel krijgt zwak te zijn. En dat gevoel van zwakte dragen ze vaak de rest van hun leven mee.'

Lennard (gefingeerde naam) (40), werkt als onderwijskundige. Werd gepest omdat hij een 'irritante betweter' was.

Je wilt liever niet met je naam in de krant, speelt schaamte hierbij een rol? 'Ja, schaamte is de overheersende emotie.'
Waarvoor schaam je je dan? 'Dat ik gefaald heb. Het is bijna niet onder woorden te brengen. Het heeft ermee te maken, denk ik, dat je niet wilt dat het je is overkomen, maar dat je het toch hebt laten gebeuren.'
Waarmee werd je gepest? 'Ik was een vreselijk ettertje. En ik was slim. Ik had een bril, later ook een beugel en ik vond school echt naar. Achteraf kun je zeggen dat ik me misschien verveelde. Ik lag met veel vakken voor dus in de klas ging ik een beetje lopen stieren. Ik was zo'n type dat de meester verbeterde en kinderen corrigeerde tijdens een spreekbeurt.'
Op een gegeven moment heb je toch door dat je jezelf daarmee niet populair maakt? 'Ja, maar er kwam een interactie op gang. Doordat ze mij pesten, voelde ik me des te wraakzuchtiger op een vlak waarin ik wel goed was.'
Welke gebeurtenis heeft veel indruk op je gemaakt? 'Ze hebben me een keer in een hoek geduwd op het schoolplein. Daar was een laag muurtje. Ze hebben me daarop gelegd en mijn broek losgemaakt. Daar was iedereen bij. De hele klas. Dat vergeet je nooit. Ik keek laatst de film *As it is in heaven*. De hoofdpersoon werd vroeger ook gepest. De film was afgelopen en ik begin te huilen, echt zomaar ineens. Alles komt dan weer naar boven, een intens verdriet.'
Heeft het je karakter gevormd? 'Ik ben sowieso eigenwijs van aard en daar komt nog eens bij dat ik er gevoelig voor ben of mensen mij wel serieus nemen. Als je mij op de kast wilt krijgen, moet je badinerend over me doen. En diep van binnen ben ik grenzeloos onzeker.'
Je bent in therapie gegaan, waarom? 'Omdat mijn vrouw zei: 'Nu ga je in therapie of ik ga bij je weg.' In 2006 heb ik mijn trauma verwerkt, met behulp van EMDR, een methode waarbij de oogbewegingen worden gevolgd terwijl je herinneringen ophaalt.'
Wat is er sindsdien veranderd? 'In therapie heb ik geleerd mezelf meer te laten zien en om op emotioneel niveau contact te hebben. Ik heb echt moeten leren gevoelens te herkennen. Als ik op mentaal niveau gelijk had, dramde ik net zolang door tot ik mijn gelijk behaalde. Terwijl er meer meespeelt: context, gevoel, emotie. Daar heb ik nog steeds moeite mee, maar ik weet nu dat ik daarop moet letten.
'En ik geef anderen iets minder de schuld van alles. Dat is iets wat ik veel deed. Alles en iedereen was flauw. Een beetje het calimero-effect. Ik deed toch zo mijn best. En dat was ook zo, maar ik deed én mijn best én was ook heel irritant.'
'Toen ik in therapie ging, ging het eigenlijk heel snel. Gaandeweg kwam ik erachter dat mijn pestverleden nog een grote invloed had. Het was een



Ylona Neeft



'Ik was bang op school, vooral in de pauzes. Als er les was, kon ik even uitrusten'

gevoel dat ik had weggestopt en dat ineens terugkwam. Ik wist niet dat het zo'n invloed had op het vertrouwen in mezelf en op anderen. In mijn achterhoofd hield ik er altijd rekening mee dat iedereen me kon verlaten, omdat ik vroeger vrienden had die mij pestten. Na de therapie heb ik meer rust gevonden. Ik heb het voor mijn gevoel beter kunnen afsluiten. Maar ik voel me nog altijd anders dan anderen, een buitenbeentje, maar dat heeft iedereen toch?'

Ylona Neeft (20) woont in Lutjebroek. Studeert mode aan het ROC en doet modellenwerk. Werd altijd gepest met 'het woordje jankerd, omdat ik vaak moest huilen'.

Wat gebeurde er als je werd gepest? 'Ik ben altijd gepest met het woordje 'jankerd', omdat ik vaak moest huilen. Maar dat deed ik omdat ik werd gepest. Een wisselwerking. Ze moesten me altijd hebben en ik wist niet waarom. Het was niet: 'Hé lelijkerd', of dat ik raar praatte of een bril had. Ze hebben me vaak opgewacht op het schoolplein en dan bekogelden ze me met een basketbal. Of ze dreven me in een hoekje. Op de middelbare school had ik weer iemand anders die me achtervolgde op de fiets, dat soort dingen.'
Heb daar nog last van? 'Ik sta er inmiddels boven. Maar een pestverleden doet wel wat met je, het krenkt je ego en je gaat toch twijfelen aan je- →

‘Een groep mensen vind ik nog steeds bedreigend’



zelf. Ik heb nooit veel vrienden gehad en ben daarom onzeker over vriendschappen.
‘Ik durf ook niet zo goed weerstand te bieden. Eerst had ik veel mot met twee collega’s. Ze gaven me vaak de schuld. Daar durfde ik niets van te zeggen. Dan voelde ik me heel klein. Dan dacht ik: laat maar, jij voelt je beter dus ik hou me wel op de achtergrond.
‘Toen ik op de basisschool begon met dansen haalde ik daar zekerheid uit. Ineens vroegen de populaire meisjes me als we een stukje moesten doen voor de klas. Op de middelbare school deed ik mee aan Nederlandse Kampioenschappen en had ik eindelijk ook iets waarin ik uitblonk. Maar nu ik niet meer dans, merk ik gelijk dat ik weer afhankelijker ben van andere mensen. Ik heb goedkeuring nodig.
‘Nu zit ik weer even in een dalletje. Ik ben ook naar de huisarts gegaan om te kijken of ik een therapeut nodig heb. Ik twijfel vaak: of ik wel genoeg beteken voor deze wereld, of ik het niet beter hierbij kan laten. Soms hoeft het van mijzelf niet meer.’
Wat bedoel je? ‘Nou ja… het leven. Ik zal nooit actie ondernemen of zo, maar af en toe voel ik me gewoon zo vervelend dat ik denk: wat moet ik nou nog, wat heeft het voor zin? Ik volg een opleiding, maar waarom eigenlijk? Ik bekijk het pessimistisch allemaal. Mijn modeopleiding is niet mijn passie, maar ik weet ook niet wat ik wel leuk vind.
‘Ik vind het moeilijk om te geloven dat ik nu eindelijk vriendinnen heb naar wie ik toe kan om te praten. Maar ik denk ook vaak: ik wil ze niet lastigvallen met mijn problemen.’

Elsa (22) studeert psychologie en verhuisde drie jaar geleden vanuit Griekenland naar Amsterdam om haar pestverleden te ontvluchten. Werd gepest met haar tics.

Ben je erg gepest? ‘Nou ja, erg... Ik vond het vooral heel lang duren. Het begon al in de kleuterklas en het ging verder op de middelbare school. Ik werd niet geslagen, maar had wel steeds de stress dat ik het doel zou zijn van pesterijen.’
Wat deden ze? ‘Dingen afpakken. Ik had best veel tics omdat ik gestresst was, daar reageerden ze dan op en dat verergerde de tics. Ik was bang op school, vooral in de pauzes. Als er les was, kon ik even uitrusten.’
Welke gebeurtenis heeft de meeste indruk gemaakt? ‘Dat ik in de klas zat en dat een groep jongens dingen van me afpakte. Ik ging naar de docent om het te zeggen en waarschijnlijk zei ze toen: ‘Nou jongens, niet pesten.’ Maar ze gingen gewoon door en de docent hielp niet. Ik ben toen huilend weggegaan.’
Hoe heb je daar nog last van? ‘Een groep mensen vind ik nog steeds bedreigend. Dan denk ik dat ik erbuiten val omdat het vroeger altijd zo was. Als ik bijvoorbeeld televisie wil kijken in de huiskamer van het studentenhuis waar ik woon, dan durf ik niet zo goed naar binnen te gaan. Ik ben dan zo druk met mijn emoties en voel me zo gestrest dat ik niet goed kan reageren. Het voelt alsof je in een kooi met leeuwen zit en een rustig gesprek moet voeren. Het is dan makkelijker om toeschouwer te zijn. Ik toon niet snel mijn emoties. Ik zal niet snel uitbundig lachen of boos doen bij anderen.
‘Doordat ik nooit echt vrienden heb gehad, denk ik dat ik daarin wel een achterstand heb. Hoe maak je vrienden en hoe behoud je die? Voor mij is dat niet vanzelfsprekend.’
Ben je de pesters wel eens tegengekomen? ‘Misschien één of twee keer. Maar dat is ook de reden dat ik hier ben gekomen, omdat ik gewoon niets meer met die jeugd te maken wil hebben. Nu is de kans dat ik klasgenoten tegenkom nihil. Dat vind ik wel veilig.’
Je ouders hoorden pas veel later dat je werd gepest. Dat lijkt me heftig voor ze. ‘Ik weet niet hoeveel mijn vader weet, hij is niet zo’n prater. Ik vertelde het mijn moeder toen ik terug naar Griekenland ging in 2010. Toen ik in mijn ouderlijk huis was, moest ik heel hard huilen. Alle herinneringen kwamen naar boven. Mijn moeder zei: ‘Ik had geen idee wat je hebt meegemaakt. Had het me maar gezegd.’ Maar ik denk dat ze niet veel had kunnen doen.’
Denk je dat je karakter is veranderd doordat je bent gepest? ‘Dat weet ik niet. Iedereen dacht dat ik verlegen was, maar ik was niet verlegen, ik was bang. Verlegen mensen hebben denk ik minder de neiging hun eigen weg te gaan, ik doe dat wel. Ik denk dat ik socialer zou zijn als ik niet was gepest, dat ik meer mijn emoties zou laten zien.
‘En ik heb dat ongemakkelijke, die angst. Als ik het rationaliseer gaat het wel, als ik bedenk dat het maar mijn emotie is. Dan probeer ik die gedachten te veranderen. Maar als ik dat niet doe, komt het allemaal weer naar boven. Daardoor geef ik sneller op, heb ik geen zin meer. Dat belemmert me wel een beetje.’
Vind je het moeilijk om over te praten? ‘Er komen veel emoties naar boven, maar ik vind het goed erover te praten. Niemand weet het, dat vind ik wel jammer want ik zit er vaak mee. Dan heb ik het idee dat mensen denken dat ik geen contact wil, terwijl ik het wel wil, maar niet kan.’



Elsa, ze wil niet te herkennen zijn, achter een portret dat haar oma van haar op 10-jarige leeftijd maakte.