

Voorlichting “Trauma als gevolg van pesten”

Op 19 juni 2013 organiseerden het GGz Informatiepunt Holland Rijnland en Stichting ZON gezamenlijk een themabijeenkomst over de gevolgen van pesten op volwassen leeftijd. Tijdens deze avond sprak Priscilla van Lierop van Stichting Vogelvrij over de gevolgen, de misverstanden, de verwerking en het systeem achter pesten. Ook vertelde Frouke openhartig over haar ervaring op dit gebied.

De avond start met een vraag aan de geïnteresseerde bezoekers: Waarom zijn jullie hierheen gekomen? Sommigen hebben een gepest kind, dat meegekomen is. Anderen zijn therapeut of hulpverlener geworden omdat ze zelf gepest zijn. De volle zaal geeft duidelijk aan dat het onderwerp niet alleen actueel is, maar ook bij veel mensen belangstelling wekt.

Een ervaringsdeskundige spreekt

Frouke vertelt haar verhaal op deze wijze voor het eerst: “Ik ben geboren in Amsterdam en op mijn derde verhuisd naar een ogenschijnlijk vriendelijk dorp. Daar heb ik 10 jaar gewoond en ben ik 10 jaar gepest. Ik ben buitengesloten. Mocht niet meedoen. Niet naar kinderfeestjes. Ben vernederd. Vastgebonden. Onder geplast. Met poep besmeerd. Uitgekleed. Met stenen bekogeld. Er is over me heengereden met fietsen en brommers. Ik ben met stokken geslagen. De leraren hielpen me niet, sommigen deden zelfs mee. Een leraar stond toe te kijken hoe ik in elkaar geslagen werd. Ik hield altijd hoop. Ik gaf dingen weg om gemogen te worden. Ik had nachtmerries en plaste in mijn bed tot late leeftijd. Op een gegeven moment kwam er berusting: Ik zou wachten tot het over was.”

Ik had één vriendin, zij was een soort Zwitserland. Ze deed niet mee, maar deed er ook niets aan om het pesten tegen te gaan. Toen ik merkte dat een pester probeerde om haar te beïnvloeden, ging ik door het lint. Mijn ouders waren liefdevol. Maar uit schaamte vertelde ik hen een heleboel niet. Er was in die tijd ook veel verlies en ziekte in het gezin. Op mijn veertiende ben ik verhuisd, toen stopte het pesten. Maar met de verhuizing nam ik ook de aangedane overtuigingen mee. Ik was er van overtuigd dat ik niks waard was, dat ik niet mocht leven. Ik durfde niemand te vertrouwen uit angst dat ze zich tegen me gingen keren.

Vanaf mijn vijftiende ontwikkelde ik anorexia, later ook boulimia. Ik leidde een destructieve levensstijl, mijn leven was een chaos. Eigenlijk wilde ik niet leven. Ik zag geen toekomst.

Op mijn 28^e kon ik niet meer, mijn ouders hebben me opgevangen. Ik heb toen pas voor het eerst een intensieve behandeling gevolgd. Ik voelde een tegenkracht, wilde vooruit, maar moest alles verpesten wat ik bereikt had en wat belangrijk voor me was. Ik heb lang gedacht dat ik een hopeloos geval was totdat een therapeut tegen me zei: “Jij hebt normaal gereageerd op een abnormale situatie.” Dit zorgde voor een beter perspectief. Het boek “platgetrapt” van Stichting Vogelvrij was een en al herkenning voor mij. Ik heb heel hard gewerkt om te komen waar ik nu ben. Ik ben nog steeds bang voor afwijzing en heb snel het gevoel voor gek te staan. Ik ben bezig te leren de bril van vroeger af te zetten. Ik probeer mezelf te zien zoals ik ben: krachtig en zacht als een leeuw. Ik ben niet meer alleen en weet: “Ik mag er zijn!”

Op vragen uit het publiek antwoordt Frouke dat sinds haar verhuizing naar een klein dorp alles anders werd: “Het was een andere cultuur, andere kleren, andere haren. Ik was groot en niet

weerbaar. Ik heb wel eens gedacht: Een bom op dat dorp, maar goed, of ik daar nu uiteindelijk gelukkig van geworden was... Ik zou de pesters niet willen confronteren met hun gedrag, omdat ik niet geloof dat dit werkt. Dat kun je ook zien aan de programma's op TV waarin dit geprobeerd wordt. Liever organiseer ik bijeenkomsten over pesten, zoals deze.

Pesten zal altijd blijven voorkomen

Priscilla van Lierop neemt hierna een aantal stellingen door met het publiek. De algemene opinie is dat pesten altijd zal blijven voorkomen. Ook vindt men dat een gepest kind geen schuld heeft aan het gepest worden. Minder overeenstemming bestaat over de vraag of een gepest kind zwak is. Een enkeling zegt: "ja, ik sla ze nog liever dood dan dat ik gepest word." Met deze ferme uitspraak wordt pijnlijk duidelijk hoeveel intense emoties dit onderwerp oproept.

Pesten en plagen

Hierna legt Priscilla uit dat er een groot verschil is tussen pesten en plagen. Plagen is wederzijds. Het wisselt van persoon. Pesten is structureel, het wisselt niet. Het slachtoffer is keer op keer dezelfde persoon. Deze persoon kan het pesten niet beëindigen. Het is een vorm van mishandeling. Pesten kan blijven bestaan door de groepscultuur. We gaan zoeken bij het slachtoffer van pesten: met diegene is volgens ons iets aan de hand. In een groep kinderen zitten meelopers en meekijkers. De groep zorgt ervoor dat het slachtoffer alleen komt te staan. Waarom doet dit kind niets terug? Omdat dit kind te maken heeft met een grote groep. Het is pure overmacht.

Aan de hand van een video (een auditie van Susan Boyle in Britains Got Talent 2009) wordt duidelijk gemaakt wat die groepscultuur doet met onze opinievorming: De juryleden laten aanvankelijk blijken dat ze geen vertrouwen hebben in de auditie van een vrouw die op het eerste gezicht niet als een idool gezien zal worden (door het grote publiek). Vervolgens begint ze te zingen. Alle juryleden zitten met open mond en grote ogen ademloos te luisteren. Het publiek is uitzinnig en vervolgens komen de juryleden superlatieven tekort om hun waardering te uiten: "That was stunning, an astonishing performance." Opvallend aan deze video is hoe snel wij veranderen van mening en hoe we meedoen met de menigte. De eerste indruk is heel negatief en wanneer ze begint met zingen, is iedereen opeens fan van haar.

Pesten typisch iets van kinderen?

Er wordt niet alleen onder kinderen gepest. Op de werkvloer wordt ook veel gepest. Priscilla noemt voorbeelden als: zout tussen het brood doen, opzettelijk een presentatie van een ander een uur voor de deadline wissen of een verkeerd adres opgeven bij een feest.

Hard tegen hart

Scholen kunnen het Amerikaanse voorbeeld volgen van het maken van een hart om er vervolgens hard op te stampen. Wanneer dit gebeurd is, moet men het vuil en de kreukels er weer uit proberen te krijgen. De les is duidelijk: eenmaal gemaakt schade blijf je zien. Het is een les die bij kinderen vaak zeer effectief werkt.

Oplossingen

Dat er niet één kant-en-klare oplossing is voor pesten is, moge duidelijk zijn. Niet iedereen die gepest wordt, krijgt last van dezelfde problemen of klachten. Aan de kant van slachtoffers is in elk geval het

volgende raadzaam: Het gaat om het veranderen van overtuigingen. Als je veel last hebt van de gevolgen van pesten, lukt het je niet alleen. Met een hulpverlener, therapeut of lotgenoot kun je die overtuigingen aanpakken.

Priscilla noemt een voorbeeld uit de lotgenotenweekenden voor slachtoffers van pesten: Deelnemers denken vaak: "Ik ga naar een weekend met alleen maar kneusjes". Bij de kennismaking blijkt dat er leuke en krachtige mensen bij elkaar komen, waardoor de gedachte kan ontstaan: "Als zij allemaal leuk zijn, misschien ben ik dat dan ook wel".

Aan de kant van daders is het belangrijk om de groeps cultuur te doorbreken. Op die manier zal een pester zich minder snel gesterkt voelen door een groep meelopers of meekijkers.

Pesten kan iedereen overkomen. Een kind geeft een verkeerd antwoord in de klas, begint te huilen, anderen beginnen te lachen: Het pesten gaat beginnen.

De oplossing schuilt in het veranderen van de groep: Als de groep niet meedoet met de pester dan houdt het pesten snel op.

De avond is helaas te kort om alle vragen van het publiek te behandelen en uit de reacties achteraf blijkt de behoefte aan meer. In samenspraak met Stichting Vogelvrij zullen het GGz informatiepunt Holland Rijnland en Stichting ZON de mogelijkheden voor een vervolg onderzoeken.

Voor meer informatie over Stichting Vogelvrij en Priscilla van Lierop:

www.stichtingvogelvrij.nl en www.silconsultancy.nl

Voor meer informatie over het GGz informatiepunt Holland Rijnland:

www.ggz-informatiepunt.nl

Voor meer informatie over Stichting ZON:

www.zonzh.nl

Dit verslag kwam tot stand door samenwerking tussen GGz Informatiepunt Holland Rijnland en Stichting ZON