



Als je vroeger werd gepest 'Nu weet ik dat er **niets mis** met me is'

Pesten heeft een enorme impact. Veel mensen die er als kind mee te maken kregen, merken dat nog elke dag. In vriendschappen, relaties en op werkgebied. Maar erover praten helpt en kan die oude verhoudingen doorbreken. "Wat was het goed om naar die schoolreünie te gaan!"

Tekst Inge van der Schee | Illustratie Ellen Mandemaker

Ik vecht nog dagelijks tegen het gevoel dat ik er niet mag zijn." Aan het woord is **Frans (53)**, opgegroeid met zes zussen en flink gepest op de lagere school. Dat heeft nog steeds een enorme invloed. "Ik kom overal te laat. Waarom zou ik op tijd zijn? Er zit toch niemand op me te wachten. Als ik een factuur moet schrijven voor m'n werk, moet ik elke keer een drempel over: ben ik het wel waard om betaald te worden? Bij vrienden en in relaties geef ik mijn grenzen niet aan: ik geef, geef en geef en vraag er nooit iets voor terug. Dat gevoel komt steeds weer terug in mijn leven." Frans is niet de enige die nog jaren na het pesten worstelt met de gevolgen. Uit wetenschappelijk

onderzoek blijkt dat de negatieve effecten van pesten veertig jaar later nog altijd meetbaar zijn. Mensen die in hun kindertijd gepest zijn, hebben als vijftiger relatief vaak lichamelijke en psychische klachten. Dat melden Britse onderzoekers in het wetenschappelijk tijdschrift *American Journal of Psychiatry*.

In sommige gevallen zijn de gevolgen van de vroegere pesterijen zo groot dat er zelfs sprake is van een posttraumatische stressstoornis. Kinder- en jeugdtherapeute Anja de Weerd is oprichtster van de Stichting Aandacht voor Pesten: "Na langdurig pesten zijn er in de hersenen duidelijk DNA-veranderingen te zien. En dan vooral op het gebied van emotieregulatie,

**Therapeute
Anja de Weerd**

'Voor mensen die er nog steeds last van hebben, is therapie aan te raden.'

antisociaal gedrag, agressie en depressie. Daarin is echt iets kapotgemaakt. Voor mensen die hiermee kampen, is therapie raadzaam. Bijvoorbeeld cognitieve gedrags-therapie, waarin je leert om anders over situaties te denken, of EMDR-therapie, waarmee je herinneringen zachter maakt. Ook mindfulness kan heel waardevol zijn: leven in het nu en wat er is gebeurd in het verleden leren accepteren.”

De ontkenning is het ergst

Waarom blijft de een er zijn leven lang last van houden en kan de ander het achter zich laten? Een belangrijke rol speelt de ontkenning van het pesten toen het gebeurde. De leraar die zijn ogen sloot, de moeder die vond dat je je niet moest aanstellen. Anja de Weerd: “Zo zijn er veel voorbeelden van ontkenning waarmee, al waren ze misschien goedbedoeld, een gepest kind totaal niet is geholpen.” Lourens de Bakker is directeur van M5 Groep, die een antipestmethode

Therapeute
Anja de Weerd

‘Mijn advies: schrijf een brief aan je pester, dat kan enorm opluchten.’

op scholen aanbiedt. Hij bevestigt: “Mensen gaan eraan kapot. Niet aan het pesten zelf, maar aan het isolement, aan de zwijgplicht die iedereen lijkt te hanteren.”

Esther (52) herkent die zwijgcultuur maar al te goed. “Ik weet nog goed dat leerlingen uit mijn klas een keer op het bord hadden geschreven: ‘Esther mag niet op het schoolfeest komen.’ De leraar veegde het weg en ging verder met de les alsof er niets was gebeurd. Ik was verbijs-terd. Dat leraren niets deden, daar heb ik nog lang last van gehad.” Aan pesten kleven vaak veel en pijnlijke herinneringen. Hoewel we die het liefst zouden vergeten, gebeurt het tegenovergestelde.

Anja de Weerd: “Dat is niet voor niets. Die negatieve herinneringen hebben een functie. De amygdala, het deel van onze hersenen dat binnengekomen prikkels aan emoties koppelt, toetst of een situatie veilig is en waarschuwt voor gevaar. En juist omdat die herinnering zo goed is opgeslagen, vervallen mensen bij eenzelfde soort stresservaring snel weer in hun oude gedrag. Ze worden stil en trekken zich terug als anderen het gezellig met elkaar hebben. Of ze reageren heel sterk als er iemand voordringt bij de bakker.”

Niemand weet het, ook partners niet

Maar hoe kun je wél verlost worden van de effecten van de pesterijen in je kindertijd? Anja de Weerd: “Stap één is: prát erover. Als je alles opslaat van binnen en er nooit iemand over vertelt, lijkt het probleem vaak groter dan het is. Je denkt sneller dat het allemaal aan jou ligt. Wie het deelt, voelt zich minder machteloos. Van de mensen die onze stichting benaderen, hebben velen

het pestverleden nog nooit met hun partner besproken. Veel van hen hebben jaren gedacht dat ze er geen last van hadden, maar nu, ook met al die programma’s over pesten op televisie, denken ze: heb ik daarom misschien zo weinig vrienden? Of vind ik het daarom zo eng in een groep? Inderdaad zijn een minderwaardigheidsgevoel, gebrek aan zelfvertrouwen, onzeker gedrag en faalangst allemaal bekende restverschijnselen van pesten. Ik adviseer vaak om alles op te schrijven. In de vorm van een brief, aan jezelf of aan de pester. Een confrontatie met je pester kan heel helend zijn, maar is vaak niet haalbaar of gewoon veel te eng. Een brief is een goed alternatief en het kan enorm opluchten alles van je af te schrijven.”

Voor anderen bedreigend

Frans: “Zes jaar geleden ben ik naar een reünie van de lagere school geweest. Ik vond het doodeng, maar wat was het goed! De plaatjes die al dertig jaar in mijn hoofd zaten, klopten helemaal niet met de realiteit. Een van mijn pesters bleek eigenlijk gewoon een goedzak die niet wist hij hoe hij op een normale manier kon aangeven dat hij met de tractor wilde spelen. Dat was zo belangrijk om in te zien.”

Organisatiepsychologe Frances Nijssen weet nog een andere oplossing: “Het kan helpen om te kunnen zien wat je als gepeste belichaamde voor de rest van de groep. Waarschijnlijk was dat iets wat zij niet leuk vonden of waar ze zelfs bang voor waren. Ik ben zelf vroeger gepest en het werkte voor mij heel goed om naderhand te beseffen dat ik gewoon een heel ambitieus meisje was dat studeren

NIKS MIS MET MIJ

leuk vond. Voor anderen was dat blijkbaar bedreigend of confronterend. Daar oog voor hebben, hielp me in te zien dat er niets mis was met me.”

Volwassen probleem: pestende collega's

Helaas stopt pesten niet altijd bij het verlaten van de lagere of middelbare school. Volgens onderzoek van Ipsos Public Affairs uit 2012 vinden drie op de tien werknemers hun werkplek mentaal niet veilig. Cijfers van het CNV geven aan dat één op de vijf werknemers structureel gepest wordt tijdens het werk.

Johan (56), getrouwd en twee volwassen kinderen, maakte dat dagelijks mee. “Pesten loopt als een rode draad door mijn leven. Ik ben vroeger verschrikkelijk gepest en later op mijn werk weer. Was ik naar de wc geweest, dan hadden collega's mijn bestand van de harde schijf gewist. Ik durfde daar nooit iets van te zeggen, daar was ik veel te onzeker voor. Als ik me onveilig voel, trek ik me terug en word ik heel stil. Nog stiller dan ik al ben. Bij complimentjes denk ik: nemen ze me nou in de maling? Dus zet ik maar een masker op en laat aan niemand zien hoe ik me voel. Niemand is te vertrouwen tot het tegendeel bewezen is. De enige bij wie ik mijn masker afzet, is mijn vrouw.”

Frances Nijssen is ook dagvoorzitter van de conferentie ‘Pesten op de werkvloer’. Haar advies: “Houd je in zulke situaties alsjeblieft niet sterker dan je bent. Maak gebruik van de vertrouwenspersonen in je organisatie en zoek steun daarbuiten, dat kan ook bij je partner of bij vrienden zijn. Vecht het alsjeblieft niet alleen uit. Er heerst ▶



‘Ik ben nu een liever en tevredener mens’

Femke (54): “Mijn hele lagere-schooltijd ben ik gepest met mijn haar. Mijn ouders waren zo trots op mijn mooie lange rode haar, maar ik smeekte ze het kort te knippen. Als ik zei dat ik ermee gepest werd, zei mijn vader: ‘Dan sla je er maar op.’ Een keer kwam ik huilend en met blauwe plekken thuis omdat twee kinderen me met mijn nek op een ijzeren hek hadden geduwd. ‘Laat je toch niet op je kop zitten’, zeiden mijn ouders alleen maar.

Tot ongeveer mijn 40ste ben ik erg opstandig door het leven gegaan. Ik stond altijd in de vechtstand; mij raak je niet. Toen ik 40 was, kreeg ik een baan als leidinggevende. Ik was een heel dwingende leidinggevende die niet naar haar werknemers luisterde. Ook in mijn relatie gaf ik de ander totaal geen ruimte. In het begin was het aantrekkelijk: ik was een doortastende vrouw die niet uit het veld te slaan was.

Later werd dat vervelend.

Ik dacht altijd: het pesten heeft me zo gevormd: ik kan er niets aan doen. Pas toen ik in een enorme burn-out kwam, werden mijn ogen geopend. Ik heb mezelf helemaal opnieuw moeten uitvinden, nieuw gedrag aangeleerd, mijn hersens als het ware gereset. Dat heeft me tweeënhalf jaar gekost, maar ik ben een veel liever en tevredener mens geworden. Ik ben blij met wat ik bereikt heb.”

‘Mijn dochter zei: je maakt het groter dan het is’

Suzan (49): “Waar ik het meest bang voor was, gebeurde. Ik voelde me machteloos en boos. Het voelde als dubbel falen en ik trok het me veel meer aan dan andere moeders bij wie dit gebeurt: mijn dochter werd gepest, net als ik vroeger. Ik projecteerde mijn eigen angst op haar. Mijn dochter heeft weleens gezegd: ‘Mam, je maakt het veel groter dan het is.’ Als ze bijvoorbeeld vertelde dat ze niet mee mocht doen met touwtje springen, ging ik helemaal mee in haar verhaal. ‘Wat vervelend voor je, wat kunnen we eraan doen?’ Maar als ik dan later op het schoolplein kwam, zeiden meisjes: ‘Ze mocht best meedoen, maar ze wilde niet.’ Net als ik vindt mijn dochter het moeilijk om zich aan een groep aan te passen. O ja, denk ik nu, het verhaal heeft natuurlijk twee kanten.”

een cultuur van schaamte en ontkenning rondom pesten. Pesten is al erg, en als je het ook nog geheimhoudt en het helemaal alleen moet dragen, is dat dubbel zo zwaar. Het gevaar is dan dat je steeds meer in jezelf keert en de angst steeds groter wordt. Terwijl de kans groot is dat je, als je erover gaat praten, tot de ontdekking komt dat je niet het enige slachtoffer bent.

Om je tegen je pester te weren, is het goed om te beseffen dat hij of zij het ook moeilijk heeft. Het is al vaak gezegd, maar pesters zijn in veel gevallen ook slachtoffer. Zij handelen zo omdat ze ongelukkig zijn, in scheiding liggen of vroeger nooit geleerd hebben hoe je met andere mensen om moet gaan. Ze doen het niet om jou pijn te doen, maar om hun eigen pijn minder te hoeven voelen. Op die manier kun je het pesten misschien minder zien als een aanval op jou persoonlijk.”

Je eigen rol onder de loep

Nijssen plaatst wel een kanttekening: “Sommige mensen vinden dat iedereen altijd maar aardig tegen elkaar moet zijn. Maar dat is onrealistisch. Er is nou eenmaal negativiteit op de werkvloer. Ik denk dat het goed is om bij jezelf te checken: zijn mijn verwachtingen reëel? Soms zijn omgangsvormen nu eenmaal anders dan je gewend bent. Maar bij wie structureel gepest wordt – tegen wie nooit gedacht wordt gezegd bijvoorbeeld, of wie echt wordt tegengewerkt – is er iets heel anders aan de hand. Dan moet je dat melden aan je leidinggevende en hulp inschakelen.”

Anja de Weerd heeft nog een tip. “Als mensen eraan toe zijn, laat ik ze naar zichzelf kijken. Meestal doe ik dat met behulp van een A4’tje.

Organisatiepsychologe
Frances Nijssen

‘Vaak is een pester zélf ongelukkig en heeft zijn gedrag niets met jou te maken.’

Dan zeg ik: ‘Dit vel is de rol die anderen spelen in het pestgedrag.’ Vervolgens kleur ik een klein hoekje zwart en zeg tegen diegene: ‘Stel dat dit jouw aandeel is, wat zou dat dan kunnen zijn?’ De meeste mensen kunnen wel iets noemen in hun eigen gedrag wat bijdraagt aan het pesten. Samen breiden we dat hoekje steeds verder uit. Het besef: ik kan de ander niet veranderen, maar mezelf wel, is heel belangrijk.”

Annelies (50), getrouwd en moeder van twee volwassen dochters, herkent zich hierin. “In het team waarin ik werk, voel ik me vaak genegeerd. Als ik het heel druk heb, komt er nooit iemand naar me toe om te vragen of ik het wel red. Mijn dochter zei laatst: ‘Vraag je weleens om hulp dan?’ Nee, dat had ik eigenlijk nog nooit gedaan. Kort geleden heb ik voor het eerst een jonge collega een whatsappje gestuurd met de vraag of ze me misschien kon helpen. Ze antwoordde meteen dat ze eraan kwam. We hebben zelfs nog leuk zitten kletsen. Dat voelde zo ongelooflijk goed.” ■

De namen van degenen die zijn gepest, zijn op hun verzoek veranderd.

