

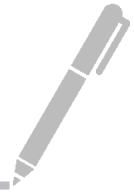
#IK BEN GEPEEST

*Hoe je met creatief schrijven je
pestverleden kunt overwinnen*



Martha Pelkman

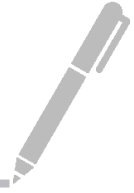
Inhoud



Inleiding.....	7
Waarom zou je schrijven?.....	13
Het verhaal van een overwinnaar	17
De WIN-methode.....	25
W Deel 1. werken aan je schrijfspier	27
Waarom werken aan je schrijfspier?	29
Schrijven met je zintuigen	31
Beschreven verleden.....	41
Interview met Jennifer Delano	45
Schrijfoefeningen	49
I Deel 2. Inzicht in je pijnlijke herinneringen	53
Waarom zou je nare herinneringen verwerken?.....	55
Fight, flight, freeze en PTSS verwerken	57
Beschreven verleden.....	65
Interview met Annika	71
Schrijfoefeningen	75

N	Deel 3. Nieuw begin maken	79
	Waarom een nieuw begin maken?	81
	Hoe maak je een nieuw begin?	85
	Onderzoek van Dieter Wolke	89
	De kant van de zwijger.....	91
	Beschreven verleden.....	95
	Hoe het voor mijn moeder was.....	101
	Hoe nu verder?	105
	Over de auteur	109
	Nawoord.....	113
	Hulpverleners	115
	Bronnen	119

Inleiding



Wat is pesten? Pesten is voor iedereen anders. Wat de een plagen noemt, vindt de ander pesten. Pesten gaat uit van de ontvanger. Als die vindt dat hij wordt gepest, dan is dat zo, zelfs als de aangever zegt dat hij alleen maar plaagde.

De definitie op Wikipedia is als volgt:

“Pesten is het gedrag waarbij iemand herhaald en gedurende langere tijd door anderen bejegend wordt op manieren die leiden tot fysieke verwonding en/of psychisch lijden. Dit kan variëren van woordgrapjes tot structureel geweld en afpersing. In extreme gevallen kan het leiden tot zelfdoding van het slachtoffer.”

7

Pesten wordt niet altijd als zodanig herkend. Opmerkingen die ik vaak te horen kreeg in de tijd dat ik op school zat, varieerden van: “Ze zal zelf ook wel iets gedaan hebben om het uit te lokken”, tot “Probeer het je niet zo aan te trekken, ze bedoelen het vast niet zo.”

Plagen is vaak een een-op-een-gebeurtenis, waar je met zijn tweeën smakelijk om moet lachen. Denk bijvoorbeeld aan het Sinterklaasgedicht. Pesten is daarentegen vaak een groepsaan-gelegenheid van een groep tegen één persoon die zich meestal niet of niet afdoende kan verweren tegen het (verbale) geweld.

Problemen die je vaak ziet als je gepest bent, zijn:

- minderwaardigheidscomplexen
- faalangst
- onzekerheid
- depressiviteit
- aanpassingsproblemen
- vereenzaming
- gedragsproblemen
- emotionele problemen
- psychotische problemen
- slechte schoolresultaten
- verhoogd risico op zelfmoordgedachten en pogingen tot zelfdoding

Pesten gaat vaak over de buitenkant: hoe zie je eruit, wat draag je, wel of geen merkkleding of andere afwijkende kenmerken zoals flaporen, te dik zijn, te dun zijn. Maar ook over de binnenkant: intelligentieniveau, afkomst of seksuele geaardheid, godsdienst... Eigenlijk kan in alles een aanleiding worden gevonden om iemand te pesten.

Er zijn passieve slachtoffers en provocerende slachtoffers. De passieve slachtoffers van pesten kenmerken zich door angstig en onzeker gedrag en een negatief zelfbeeld. Ze durven zich niet te verweren, wat de pester als aanmoediging van zijn gedrag kan zien.

De provocerende slachtoffers uiten hun angst en negatieve zelfbeeld op agressieve wijze: ze zeggen vaak iets terug of slaan erop, maar zijn hierin niet doeltreffend genoeg om het pesten te stoppen.

Een advies als: negeren of sla er maar op, is dan ook niet afdoende voor de slachtoffers, want het pesten gaat hoe dan ook door. Zelf heb ik beide methoden geprobeerd: erop slaan en negeren. Het heeft nooit voor mij gewerkt.

Wetgeving

Staatssecretaris Sander Dekker en voormalig kinderombudsman Marc Dullaert zijn in 2013 begonnen met het instellen van een wet, die scholen verplicht om een aanpak te hebben tegen pesten, een zogenaamd 'pestprotocol'. Daarbij hoort een bewezen effectief anti-pestprogramma. Scholen moesten al een protocol hebben over hoe ze omgaan met pesten, maar dat was te vrijblijvend.

Het beoogde resultaat van de wet:

“De vrijblijvendheid en willekeur gaat eraf: op elke school voor primair en voortgezet onderwijs moet iets aan het voorkomen en stoppen van pesten worden gedaan. Door het verplichten van een bewezen effectieve methode brengen we de wildgroei aan antipestprogramma's terug tot een beperkt aantal methodes dat écht werkt en waarbij de nadruk ligt op het voorkomen van alle vormen van pesten. De inspectie krijgt bovendien een grotere rol en ziet erop toe dat scholen methodes hanteren die effectief zijn.”¹

De Veiligheidsmonitor

Ook wordt pesten meegenomen in de Veiligheidsmonitor van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Deze gaat echter alleen over cyberpesten. Van offline pesten wordt geen melding gemaakt.

In de monitor van 2017 werd over cyberpesten gevonden dat 3,1% van de mensen zich daarvan slachtoffer voelden. Dit percentage is hetzelfde als in de vorige jaren. Het cijfer is dus niet afgenomen.²

Ik vraag me af of die wetgeving wel het resultaat heeft bereikt dat ermee werd beoogd. Als ik de cijfers zo zie, denk ik van niet.

Wat kun je verwachten van dit boek?

In dit boek vind je verhalen, theorie en schrijfoefeningen die je kunnen helpen als je vroeger gepest bent en daarvan nu nog last hebt. Het heeft mij geholpen om mijn leven weer op de rails te zetten, na alles wat ik had meegemaakt. Mijn psycholoog was degene die me aanraadde om te gaan schrijven over wat ik allemaal heb meegemaakt. En ik merkte dat het me hielp. Ik heb nog lang niet over alles geschreven wat er met mij is uitgehaald, maar ik kan hiervan wel een indicatie geven.

Ik werd niet alleen op school, maar ook bij mij in de buurt gepest. Nergens was het voor mij veilig, behalve thuis. En thuis was het goed. Het was de haven van rust die ik nodig had, hoewel ik daar mijn puberteit uitleefde, omdat het nergens anders kon.

Buiten dat ik dagelijks naar mijn hoofd kreeg geslingerd dat ik een vetklep, dikzak en dikke trut was, voorafgegaan door ellendige ziektes, zijn er flink veel zieke grappen uitgehaald met mij, inclusief fysiek geweld. Een kleine greep:

- We kregen telefoontjes met scheldkanonnades en gezang over de stad Rotterdam die in de oorlog plat lag.
- Er werden pizza's besteld, terwijl we niet thuis waren.
- Mijn naam en telefoonnummer stonden op de straat geschreven met het verzoek om mij te bellen voor een snelle wip.
- Ik ben in elkaar geslagen op een plein in het stadscentrum.
- Ik ben uitgemaakt voor hoer.
- Ik werd opgegeven bij een escortservice toen ik vijftien was.
- Als ik iets slims zei, werd ik uitgelachen.
- Als ik een hoog cijfer haalde, werd ik uitgemaakt voor stued of nerd.

- Een vriendschap die eigenlijk geen vriendschap was, maar een stukje misbruik.
- Grensoverschrijdend seksueel gedrag van verschillende figuren waarbij ik in een ondergeschikte positie zat (#metoo).

En er zijn nog steeds dingen waarover ik nog niet geschreven of gepraat heb. Al deze dingen hebben ervoor gezorgd dat ik nog altijd wat restjes wantrouwen naar mensen heb. En waarom deden ze dit? Ik week af van de norm: ik was intelligenter en steviger dan het gemiddelde meisje in mijn klas.

En dan ben ik blij dat 'online' niet bestond toen ik op school zat. Het internet kwam pas beschikbaar in 1997 en toen was ik net klaar met het voortgezet onderwijs. Als het internet in die tijd had bestaan, was ik er niet meer geweest. Daarvan ben ik overtuigd. Want het internet onthoudt alles en werkgevers zoeken je tegenwoordig op voor ze je uitnodigen voor een gesprek.

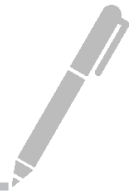
Met dit boek wil ik twee dingen doen: ik wil je laten zien wat je zelf kunt doen om vervelende herinneringen de baas te worden. Ik geef daarvoor theorie en schrijf oefeningen, waarmee je zelf aan de slag kunt. Op mijn site kun je ter inspiratie mijn uitwerkingen van de oefeningen vinden. Ook deel ik verhalen die ik geschreven heb om mijn herinneringen te verwerken.

Het tweede dat ik wil doen met dit boek, is een beweging creëren, zoals met #metoo. Ik wil laten zien hoe heftig de impact van structureel pesten kan zijn, zelfs ruim twintig jaar nadat het gebeurde. Ik heb de ambitie om pesten op scholen te helpen tegengaan en misschien zelfs wel uit te bannen met behulp van antipestprotocollen die nu eindelijk eens wel werken.

Maar jij, lezer, hebt dit boek nu voor je liggen. Ik hoop dat je er inspiratie uithaalt, om te schrijven, om te verwerken en om te creëren, om met opgeheven hoofd te durven zeggen: #ikbengepest, maar ik ben er nog. Ik heb mijn pesters overwonnen!

Martha Pelkman

Waarom zou je schrijven?



'Ik heb geen tijd' is een veelgehoorde reden om geen uurtje voor jezelf te nemen en een verhaal te schrijven. Zo komt die blog of verhalenbundel die je misschien wil uitgeven er nooit. Ik deel 5 goede redenen met je waarom je juist wel tijd moet vrijmaken om ervoor te gaan zitten. Hopelijk motiveren ze je om daadwerkelijk de stap te zetten en te schrijven.

13

Reden 1. Om jezelf te uiten

Als je schrijft, kun je alles op papier zetten. Er is niemand die zegt: "Dit kan niet" of "Dit mag niet". Het is jouw eigen vrije expressie. Alles wat je niet in het openbaar kan zeggen of doen, kunnen je personages doen. Je kunt je eigen visie op de wereld laten zien en er is niemand die je daarop kan afrekenen. Je meest geheime gedachten, gevoelens en ideeën kun je aan het papier toevertrouwen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan dagboeken, zoals die van Anne Frank en Adrian Mole.

Reden 2. Om jezelf te vermaken

Zoals lezen een vlucht naar een andere wereld kan zijn, zo is schrijven een geheel ander avontuur. Het avontuur van de creatie. Als je er middenin zit, kan het je helemaal absorberen. De flow die je meeneemt naar nieuwe werelden, nieuwe personages en nieuwe avonturen. Schrijf om jezelf te vermaken, om je dag