

Pesten, of: Hoe ik mijn angst voor honden overwon

De afgelopen week was, in reactie op het treurige lot van Tim Ribberink, en de moedige rouwadvertentie van zijn ouders, pesten veel in het nieuws. Ik heb er veel over gelezen de afgelopen dagen, en er?de afgelopen jaren al?veel met mensen over gepraat. In die gesprekken hoorde ik van meer mensen dan ik had gedacht, dat ze ook gepest zijn ooit, of zelf pester waren. Pesten is blijkbaar iets dat vrij alomtegenwoordig is, hoezeer we ook wensdenken dat het uitzonderingen zijn als het gebeurt, incidentele gevallen tussen een dader met een lichtere of zwaardere stoornis en een slachtoffer die hoe dan ook ergens een vlekje had, waardoor het pestgedrag uitgelokt werd. Ik denk dat het subtieler is.

Zelf werd ik op de lagere school over een periode van paar jaar regelmatig gepest. Op het schoolplein werd ik af en toe geïsoleerd door een groepje en moest dan de vernederingen doorstaan die de pesters voor me bedacht hadden. Ik had een speelvriendje in de wijk, waar ik veel leuke avonturen mee bedacht en beleefde, maar die me ook onverwacht met kluiten modder kon gaan bekogelen, en daar dan niet mee ophield. Soms kwam zijn broer langs de speeltuin. Die was een stuk ouder, had een hond en vond het grappig dat ik zo snel mogelijk in het hoogste klimtuig klom, als hij zijn hond naar mij liet blaffen. Ik had als kind, en ook later nog, een tamelijk grote hondenfobie.

Maar terwijl dat vriendje dat soort dingen deed, bleef het wel mijn vriendje. De jongens op het schoolplein die me af en toe te grazen namen, nodigde ik ook uit op mijn verjaardag. En dat waren in mijn herinnering best leuke feestjes. Zo liepen pesten en spelen, plezier en angst door elkaar heen. Natuurlijk realiseerde ik me wel dat het niet leuk was, wat hij deed, en dat het niet hoorde, dat het beter zou zijn als er niet gepest werd. Maar toch liet ik het doorgaans gebeuren, en wachtte tot het weer voorbij was. Zelf was ik trouwens ook niet altijd een ontzettend leuk jongetje om mee om te gaan, denk ik.

Wat ik hiermee wil zeggen, is dat het voor kinderen, zeker jongere kinderen, niet vanzelfsprekend is om direct aan de bel te hangen als ze gepest worden. In zekere zin, zonder dat ik het goed wil keuren, is het onderdeel van hun leven. Soms spelen ze, soms pesten ze, soms worden ze gepest. Soms heb je lol met je vriendjes, soms is het een beetje zo-zo, soms heb je slaande ruzie, soms verneder je elkaar. Pas als het pesten langer duurt, structureel wordt, erger wordt, dan snappen kinderen dat het niet klopt en dat ze er iets aan moeten doen. Schaamte weerhoudt ze er dan vaak van, om erover te beginnen. Maar die schaamte is aangeleerd, net als het pesten.

Een tweet van Guus Kuijer vandaag gaf mijn denken hierover een laatste zetje. Hij schrijft: ?Let wel: de pestcultuur heerst ook onder volwassenen. Kinderen imiteren.? Dat is zo belangrijk om ons te realiseren. Kinderen leren alle taal en gedrag van de volwassenen om hen heen. Dus ook pesten. Ergens pikken ze het op van de grote mensen die hun het voorbeeld geven. De kunst is dan, denk ik, om kinderen vooral veel het goede voorbeeld te leren.

Op de basisschool van onze kinderen wordt gewerkt met ?De Vreedzame School!. Vanaf het begin dat ik erover hoorde, vond ik het een geweldig concept. Kinderen leren al vanaf groep 1 hoe ze op een positieve manier met elkaar kunnen omgaan: ?opstekers' geven, in plaats van ?afbrekers'. Iedere ouder met een kind die het ook heeft geleerd, heeft ongetwijfeld gemerkt hoe haarfijn kinderen de ?afbrekers' in onze communicatie onderscheiden. Confronterend, omdat we het zelf soms niet eens door hebben. Dat is de subtiele manier waarop negatieve communicatie, en, verder de glijdende schaal af, pest- en treitergedrag, ons leven binnensluipt.

In de bovenbouw van de basisschool zijn kinderen ?mediator' en lossen, op verzoek van andere kinderen, kleine en grote ruzies op. Het is fascinerend om te zien wat een vermogen kinderen van 10 hebben om rustig en wijs de feiten te scheiden van de beleving, en hoe ze het zwartepieten weten om te buigen in het praten over ?win-win'-oplossingen. Als ze het maar leren. Als je iedere dag maar weer het goede voorbeeld krijgt, hoe het ook kan, hoe het moet dus eigenlijk. Als telkens je negatieve communicatie maar weer, met een klein zetje, positief wordt omgebogen. Als je maar de woorden krijgt aangeleerd om te praten over wat je overkomen is, en als je maar weet bij wie je terecht kunt, en hoe je een probleem kunt oplossen.

Het kan dus wel, maar dan moeten we bij onszelf beginnen, de volwassenen. Hoe minder wij elkaar pesten, hoe minder de kinderen het van ons leren. Hoe beter wij onze ruzies oplossen, hoe verstandiger onze kinderen later met elkaar zullen omgaan.

Zelf kwam ik er pas veel later achter, dat dat pesten mijn leven veel meer beïnvloed had dan ik ooit had gedacht. Het negatieve ervan

is, achteraf bekeken, dat ik minder van vriendschappen heb genoten dan anderen, en het nog steeds lastig vind om goed te weten of ik een ander kan vertrouwen of niet. Positief is dat ik er een enorme motivatie aan ontleen, om anderen te laten zien dat je wél echt wat kan bereiken, als je dat wilt. Je bent niet het slachtoffer van je omgeving, of je opvoeding. Je kunt het zelf omdraaien, als je wilt, en doorzet. En als je hulp zoekt en accepteert, als je dat nodig hebt. Een kleine dertig jaar na die vervelende jaren in mijn jeugd ging ik praten, met een psycholoog. Die hielp me, met EMDR, in een paar maanden van mijn zwarte gedachten over mijn verleden af. En het leuke is: sindsdien ben ik ook niet meer bang voor honden.