

# Schuilplaatsperspectief

Juni 2017, nr. 2

**Naam: Niels**  
**Leeftijd: 29 jaar**  
**Thema: Pesten**

## Ik werd gepest

**Niels (29) heeft moeite met relaties. Hij heeft weinig vrienden en de paar keer dat hij verkering krijgt, is het steeds snel weer uit. Hij werkt heel hard, maar ook op zijn werk geeft zijn leidinggevende aan dat het moeilijk is met hem te communiceren. Volgens zijn leidinggevende heeft Niels te weinig inlevingsvermogen en kan hij slecht tegen kritiek. Dat leidt tot conflicten met collega's. Het is voor Niels reden om hulp te zoeken bij Stichting Schuilplaats.**

**U**it de eerste paar gesprekken blijkt dat Niels moeite heeft om zijn emoties te tonen. Vooral wanneer hij zich kwetsbaar voelt. De enige emotie die hij toelaat is boosheid. Soms is hij zo boos dat hij dingen kapot gooit, vertelt hij. "Het lijkt wel of mijn boosheid te groot wordt voor mijn lichaam en naar buiten moet."

### **Eerste keer**

De hulpverlener vraagt Niels of hij zich kan herinneren wanneer hij zich voor het eerst zo boos

heeft gevoeld. Niels vertelt dat dat vermoedelijk in groep 7 van de basisschool was. "Ik ben vanaf mijn zesde jarenlang gepest. Ik heb nogal grote oren. Kinderen lachten me er om uit en riepen 'enge vleermuis'. Ook als ik een goed cijfer haalde, was dat reden om mij achterna te zitten en mij belachelijk te maken."

De hulpverlener vermoedt dat er een verband is tussen het pesten en het huidige gedrag van Niels. Hij heeft zich vaak onmachtig gevoeld en het idee gekregen niet gezien te worden. De hulpverlener »

» stelt voor om hem te verwijzen naar de EMDR therapeut van Stichting Schuilplaats. EMDR is voor mensen die een trauma hebben of een onvoldoende verwerkte pijnlijke herinnering. De therapeut gaat terug naar de negatieve gevoelens die het pesten heeft opgeroepen om deze te verwerken en als het ware te “resetten”.

### Pesten

Niels: “Ik wist niet goed wat ik me bij EMDR moest voorstellen. Aangezien de therapie slechts zo’n twee uur duurt, wilde ik het wel proberen. De hulpverlener vroeg mij naar een moment dat voor mij het meest schrijnend was. Ik herinnerde mij een moment in groep zeven. Mijn oma was net overleden. Ik ben dol op haar geweest. De leerkracht riep mij naar voren en ik mocht vertellen hoe mijn oma was overleden. Ik vond het moeilijk en begon te huilen. Later op de dag riepen jongens uit de klas op het schoolplein tegen mij: ‘Jouw oma is lekker dood’. Dat heb ik echt vreselijk gevonden. Ze wilden dat ik weer ging huilen en dat lukte ze nog ook.”

### Naar jezelf kijken

Niels neemt tijdens de EMDR het beeld van dat moment in gedachten als een foto waar hij naar kijkt. De hulpverlener vraagt hem terug te gaan naar wat hij op dat moment op het schoolplein dacht en voelde. Niels: “Ik was zo boos dat ze de liefde voor mijn oma en daarmee haar belachelijk maakten. Tegelijkertijd was ik bang dat ze me na schooltijd achterna zouden komen. Dat gebeurde wel vaker. Dan duwden ze mij of trokken ze me bijna van mijn fiets. Ik voelde me eenzaam en wilde wegrennen naar huis of naar het huis van mijn oma, waar natuurlijk niemand meer was. De hulpverlener vroeg mij dat beeld en gevoel vast te houden. ‘Wat doet dat met je?’ Ik voelde een drukkende pijn in mijn borst en mijn hoofd begon te bonzen. Ik voelde mij boos worden vanwege mijn onmacht en angst. Voor het eerst sinds lange tijd kon ik huilen. Ik volgde met mijn ogen de vingers van de hulpverlener. Daarbij vroeg zij wat het bij mij opriep als ik aan de pijnlijke ervaring dacht.

“

*“De therapeut ging met mij terug naar de negatieve gevoelens van het pesten, om deze te verwerken en als het ware te ‘resetten’.”*

### Liefde van oma

“Door op haar handbeweging te focussen, droogden mijn tranen en werd de druk op mijn borst minder. Ik werd minder overspoeld door verdriet en de onmacht. De hulpverlener vroeg mij een positief beeld tegenover het negatieve beeld te zetten. Toen kwam het beeld boven dat God mij ziet zoals ik ben en minstens zo van mij houdt als mijn oma. Ik moest opnieuw teruggaan naar de foto van het incident op het schoolplein en bedenken wat ik nu voelde. Opnieuw volgde ik haar handbewegingen en probeerde mijn boosheid en onmacht, plaats te laten maken voor het positieve gevoel van de liefde van God en van mijn oma.”

### Gedachten en gevoelens

Niels vertelt dat tijdens de EMDR behandeling allerlei gedachten en gevoelens afzonderlijk de revue zijn gepasseerd. Hij geeft voorbeelden: “Als ik emotie laat zien ben ik kwetsbaar voor pestgedrag, ik ben alleen, ik ben verdrietig, ik word niet gezien, anderen zijn niet te vertrouwen, ik ben bang, ik moet weg, ik wil ze slaan,

van de hulpverlener



MARNELLA VLASBLOM,  
EMDR THERAPEUT  
BIJ SCHUILPLAATS

## Hoe ga je om met de gevolgen van pesten?

**Als je iets ingrijpends meemaakt kan het zijn dat hieruit psychische of lichamelijke klachten ontstaan. Je voelt je onrustig, slaapt slecht of piekert veel.**

**S**oms merk je dat meteen na de heftige gebeurtenis. Het kan ook zijn dat je pas later merkt dat wat je hebt meegemaakt veel impact heeft. Het denken aan de nare ervaring roept zoveel pijn, verdriet of angst op dat je de herinneringen liever uit de weg gaat.

Pesten kan zo’n ingrijpende gebeurtenis zijn.

### Gevolgen

Pesten gebeurt op verschillende manieren: schelden, belachelijk maken, vernederen, of lichamelijk geweld. Ook cyberpesten via social



ik kan geen relaties aangaan. Ik werd gevraagd stil te staan bij de gedachten en gevoelens die ik krijg wanneer ik aan mijn oma denk. Wat zou mijn oma zeggen als ik het haar vertelde? Ze zou zeggen 'laat ze toch kletsen' en 'ik hou van jou'. Ook gedachten die ik heb bij God: Hij heeft mij gemaakt, ik ben de moeite waard, ik draag zorg voor mensen die Hij aan mij toevertrouwt, bij Hem mag ik boos worden over onrecht, Hij ziet wie ik ben en niet alleen wat ik doe."

### Doorwerking

Het is nu drie maanden geleden dat Niels EMDR volgde. "De pijn is steeds meer uitgewist. Wat daarvoor in de plaats komt is het besef dat ik er mag zijn zoals ik ben. Ik voel mij minder snel afgewezen door opmerkingen en kan gemakkelijker het gesprek aangaan als er meningsverschillen zijn op het werk."

Hij besluit: "Het lijkt wel alsof een strak gespannen veer in mij langzaam tot ontspanning komt. Ik kan in een gesprek meer mijn gevoel tonen zonder dat ik mij de mindere voel. Ik durf mij nu kwetsbaar op te stellen. Dat merk ik ook tijdens het bidden. In mijn gebed kan ik nu ook mijn gevoelens met de Heere God delen. Daar ben ik heel blij om. Ik voel dat ik er van Hem mag zijn en niet mijn plek moet verdienen door goed te presteren."

*Vanwege de privacy van de geïnterviewde zijn enkele gegevens aangepast.*

media komt steeds meer voor. Bij pesten wordt doelbewust de ander schade aangebracht. En die schade kan soms jaren later nog heel groot zijn.

Je kunt bijvoorbeeld moeite hebben om anderen te vertrouwen, je hebt weinig zelfvertrouwen, kunt slecht tegen kritiek of je hebt veel bevestiging nodig. Dit heeft vaak gevolgen voor je functioneren, zowel privé als op school of op je werk.

### Verwerking

Soms zijn de gebeurtenissen zo schokkend, dat op eigen kracht verwerken niet (volgende) lukt. Je kunt denken aan seksueel misbruik, verkeersongeval, misdrijf of geweld.

“Het denken aan de nare ervaring roept zoveel pijn, verdriet of angst op dat je de herinneringen liever uit de weg gaat.”

Maar ook bijvoorbeeld aan het niet gezien zijn door je ouders, een verbroken relatie, een nare ervaring op je werk of een pestverleden. Soms is het een eenmalige pijnlijke en schokkende gebeurtenis, soms duurt het jarenlang.

### Wat is EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een behandelmethode waarbij

Om  
over na te  
denken!

#### ● WORD JE GEPEST?

Houd het niet geheim. Je hoeft je er niet voor te schamen. Ook in de Bijbel werden mensen vernederd en gekwetst. Denk aan Jozef, Hanna en Jezus. Hieruit leren we dat we ons mogen verdedigen. Pesten heeft niets te maken met 'de minste zijn' of 'de andere wang toekeren'. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Breng je verdriet in gebed bij God. Leer op te komen voor jezelf en zoek daarbij zo nodig professionele hulp.

#### ● BEN JE GEPEST?

Pesten is ingrijpend en kan ook jaren later nog gevolgen hebben. Bijvoorbeeld als er dingen gebeuren die jou herinneren aan oude pijn. Vermijden van situaties of ervaren van angstklachten zijn vaak signalen dat pesten of andere ingrijpende gebeurtenissen onvoldoende zijn verwerkt.

#### ● WORD JE KIND GEPEST?

Herken de signalen. Wil je kind niet naar school, worden personen of situaties vermeden, is je kind vaak angstig of boos, slaapt je kind slecht of dalen de schoolprestaties? Ga met je kind een gesprek aan. Neem je kind serieus, leer je kind om hulp te vragen en werk aan het vergroten van zelfvertrouwen.

#### ● BEN JE PESTER?

Weet dat pesten grote schade aan kan richten. Pestgedrag kan voortkomen uit onvrede met jezelf of een situatie. Praten hierover helpt. Pesten staat haaks op het gebod om de ander lief te hebben als jezelf. Als je in het verleden iemand hebt gepest ga dan zo mogelijk het gesprek alsnog aan, belijdt schuld en toon berouw.

oogbewegingen gestimuleerd worden tijdens het ophalen van de pijnlijke herinneringen. Het doel is om het verwerkingsstelsel te activeren, waardoor schokkende gebeurtenissen verwerkt kunnen worden. De klachten die hieruit voortkomen verminderen of verdwijnen. EMDR is een kortdurende therapievorm die snel resultaat geeft.

EMDR is een bewezen en verantwoorde behandelvorm binnen de christelijke hulpverlening. Bij een EMDR-sessie bij Stichting Schuilplaats is er aandacht voor de christelijke identiteit. Meer informatie over EMDR bij Stichting Schuilplaats is te vinden op de website [www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl)



DS. B. WEERD  
HUIZEN

# Pesten en je geloof

**H**oe ga je er mee om als je als christen gepest wordt of gepest bent?

Als je gepest wordt of gepest bent, kun je de neiging hebben om jezelf als verliezer, als loser, te gaan zien. In het geloof is het belangrijk om niet naar jezelf te kijken vanuit goede of slechte eigenschappen of kwalificaties. Je bent niet de verliezer. Allereerst ben je een door God gekend mens. Door het geloof in Jezus Christus, ligt je identiteit in God en ben je een kind van God.

## Gekend weten

Ook van het pesten weet God. Specifiek voor pesten geldt, dat Jezus heel goed weet wat dat

betekent. Mensen die in een sterkere positie stonden dan Jezus waren er bewust op uit om Hem te kleineren. In Johannes 18: 22/23 staat het zo beschreven:

‘En toen Hij dit zei, gaf een van de dienaars die daarbij stond, Jezus een slag in het gezicht en zei: Antwoordt U zo de hogepriester? Jezus antwoordde hem: Als Ik verkeerd gesproken heb, bewijs dan wat er verkeerd is; maar als Ik terecht gesproken heb, waarom slaat u Mij dan?’ Je mag je gekend weten door Jezus. Hij is Iemand, die echt met je medelijdt.

## Boos om onrecht

In de Bijbel worden slechte dingen nooit goed gepraat. Pestgedrag dus ook niet. Misschien denk je dat je pestge-

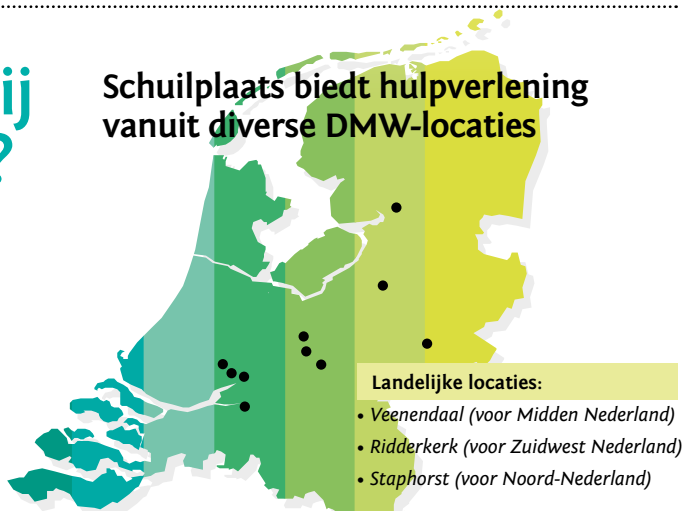
drag moet accepteren, omdat je je vijanden moet liefhebben. Iemand liefhebben is echter niet hetzelfde als gedrag goedkeuren. Een pester wordt trouwens ook niet gelukkig van pesten. Vaak is het onmacht, frustratie of zelfverheffing. Je wenst hem of haar toe dat in te zien. De ander liefhebben betekent dat je wenst dat ook hij of zij Gods goede wegen zal bewandelen. In Efeze 4: 26 staat: ‘Word boos, maar zondig niet; laat de zon niet ondergaan over uw boosheid.’ Als jou onrecht wordt aangedaan, mag je daar boos op zijn. Jezus wees de dienaar ook terecht. Laat die boosheid alleen niet de baas worden. Leg je boosheid en pijn in gebed bij de Heere neer en vraag Hem je te helpen met je situatie om te gaan.

## Wat doen wij met uw gift?

Dankzij uw gift kunnen we in steeds meer delen van het land christelijke psychosociale hulpverlening voor u en uw omgeving mogelijk maken. Uw financiële steun is hard nodig om ons werk voort te zetten!

NL18INGB 0001341400 t.n.v.  
Stichting Schuilplaats  
Hartelijk dank voor uw bijdrage!

## Schuilplaats biedt hulpverlening vanuit diverse DMW-locaties



### Landelijke locaties:

- Veenendaal (voor Midden Nederland)
- Ridderkerk (voor Zuidwest Nederland)
- Staphorst (voor Noord-Nederland)

### Plaatselijke en regionale locaties:

- Sprang-Capelle (regio De Langstraat)
- Doetinchem (regio Achterhoek)
- Veenendaal
- Apeldoorn
- Almkerk (regio Brabant)
- Ridderkerk
- Scherpenzeel
- Sliedrecht (regio A&V)
- Staphorst
- Woudenberg



33e jaargang, Juni 2017, nr.2  
Schuilplaats Perspectief is een uitgave van Stichting Schuilplaats.

REDACTIE  
Mevr. E.D. van de Lagemaat  
Mevr. H.M. van Dommelen  
Dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkten verder mee:  
Mevr. N.M. Vlasblom- Bulk  
Ds. B. Weerd

FOTOGRAFIE GettyImages

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. Medewerkers van Stichting Schuilplaats begeleiden mensen die vastgelopen zijn en helpen hen weer op weg om nieuw perspectief te zien. De overtuiging dat de Heere God betrokken is op alle mensen vormt onze belangrijkste drijfveer om ons in te zetten voor de mensen die hulp bij ons vragen. We zetten onze vakkennis en deskundigheid in om onze cliënten te begeleiden in hun psychosociale problemen.

Stichting Schuilplaats biedt christelijke psychosociale hulpverlening in samenwerking met lokale kerken. Daarvoor zijn in de regio hulpverleningslocaties opgericht die de naam ‘Diaconaal Maatschappelijk Werk’ voeren.

### NALATEN

Wij stellen het zeer op prijs als u Stichting Schuilplaats in uw wilsbeschikking op wilt nemen. U dient dan de volgende zin te vermelden: ‘Ik legateer aan Stichting Schuilplaats te Veenendaal een bedrag van € ... om te worden afgegeven zonder kosten, drie maanden na mijn overlijden.’

Postbus 7, 3900 AA Veenendaal  
T (0318) 54 78 70  
E info@stichtingschuilplaats.nl  
I www.stichtingschuilplaats.nl

Uw steun is hard nodig!

Kijk hieronder voor de juiste regio

Gift voor uw eigen regio overmaken kan op:  
DMW Achterhoek:  
NL18 INGB 0001 3414 00  
DMW Alblasserwaard en Vijfheerenlanden:  
NL07 RABO 0359 3417 64  
DMW Apeldoorn:  
NL69 RABO 0393 3119 88  
DMW De Langstraat:  
NL69 RABO 0393 3119 88  
DMW Noord-Brabant:  
NL69 RABO 0393 3119 88  
DMW Ridderkerk:  
NL23 RABO 0355 4629 31  
DMW Scherpenzeel:  
NL28 RABO 0355 1350 78  
DMW Staphorst:  
NL69 RABO 0393 3119 88  
DMW Veenendaal:  
NL69 RABO 0393 3119 88  
DMW Woudenberg:  
NL75 RABO 0372 4005 23  
Stichting Schuilplaats landelijk:  
NL18 INGB 0001 3414 00

BESTUUR  
Dhr. M. Bogerd (voorzitter), Urk; Dhr. R. Geluk (secretaris), Ermelo; Dhr. Drs. A. Terlouw (penningmeester), Waddinxveen; Dhr. Drs. Ing. W.J. Punt, Middelhamis; Mevr. Drs. A.K.C. van der Maas – Kranendonk, Leusden

