

## Groot maatschappelijk probleem met ingrijpende gevolgen

# Pesten: veel **kinderen én volwassenen lijden** eronder

‘Dagelijks worden binnen onze samenleving duizenden mensen op school, het werk, de ouderenzorg, clubs en verenigingen uitgesloten, doordat ze gepest worden. Het menselijk leed, met soms zelfmoord als gevolg, is onaanvaardbaar.’ Dat is samengevat de boodschap op de homepage van Stichting Pesten. Twee zinnen maken hier duidelijk dat het om een groot maatschappelijk probleem gaat dat in principe van alle tijden is. Maar de laatste decennia is er – gelukkig – wel meer aandacht voor.

**A**ls pesten de oorzaak is van bepaalde klachten, is het soms niet eenvoudig om daar als therapeut achter te komen. Schaamtegevoelens kunnen zowel kinderen als volwassenen verhinderen je in vertrouwen te nemen. Om een beeld te krijgen van de problematiek en hoe je ermee om kunt gaan als therapeut, hebben we twee specialisten gevraagd over hun werk te vertellen. Therapeut en coach Carin Camp uit het Limburgse Kelpen-Oler heeft een deel van haar werk speciaal gericht op kinderen die gepest worden. Sociaal en organisatiepsycholoog Astrid van Koppen zet zich in voor volwassen slachtoffers. Wat direct opvalt, is de enorme ‘drive’ die beiden aan de dag leggen: een soort ontzagwekkende vastberadenheid om zich in te zetten en wat aan de misstanden te doen. Dat is een grote overeenkomst, maar verder doen ze hun werk ieder op een totaal verschillende manier.

### Machtiger

Zo zet Carin Camp met veel succes haar paarden in bij de therapie. Door haar motivatie gepeste kinderen te helpen, heeft ze inmiddels veel ervaring opgedaan en is ze een deskundige op dit gebied. ‘Pesten is een vorm van geweld en moet heel serieus worden genomen’, vertelt ze, ‘want het kan aanmerkelijk psychische en fysieke schade veroorzaken. Degenen die het overkomt, voelen zich vastzitten in een uitzichtloze situatie. Ze beleven een soort dagelijkse nachtmerrie, waar ze letterlijk ziek van worden. Het lichaam reageert met psychosomatische klachten om maar niet naar school te hoeven. Het gaat om kinderen die vaak niet snel en adequaat reageren als een ander iets naar ze roept of ze iets lelijks aandoet, ze klappen dicht. Op school zie je vaak dat hun prestaties steeds verder achteruit

gaan. De pesters daarentegen voelen zich steeds machtiger en dominanter.’

### Pietje Bell

Hoe kun je als therapeut het probleem herkennen? Volgens Carin moet je alert zijn bij hoofdpijnklachten. ‘Die horen niet bij een kind. Dat geldt ook voor buikpijn waar de huisarts geen oorzaak voor vindt. Andere indicaties bij het kind zijn karakterveranderingen of slecht slapen en ‘s ochtends het bed niet uitkomen uit tegenzin naar school te gaan. Ik let ook op de uitstraling. Is het een soort Pietje Bell die me rechtstreeks aankijkt of houdt het de blik op de grond gericht? Kinderen die gepest worden hebben doorgaans een ongewoon zachte stem. Als je het vermoeden hebt dat je met zo’n kind te maken hebt in je praktijk, bespreek het dan met de ouders of neem eventueel contact op met de school. Heb je meer duidelijkheid, dan kun je een plan van aanpak maken. Belangrijk is om het kind goed te aarden en weer helemaal in balans te brengen. Iedere therapeut doet dat op zijn eigen manier.’

### ‘Hoe kun je als therapeut het probleem herkennen?’

### Zuivere energie

En Carin schakelt er paarden bij in: ‘Dat zijn dieren met een groot energieveld en een hele mooie zuivere energie. Daardoor wordt het kind heel stevig geaard en komt innerlijk tot rust. Het ervaart veiligheid en kan daardoor achterdocht loslaten. Zo komt het kind weer in de eigen energie terecht. In het >

begin kan dat een paard wel wat groot vinden, dan laat ik het eerst nog even aan de andere kant van de afrastering staan. Ik begin het paard in alle rust te borstelen. Vaak zijn de kinderen er dan als de kippen bij om me te helpen. Omdat door al het pesten bij deze kinderen hun gevoel nogal geblokkeerd is, laat ik ze vervolgens voelen hoe lekker zacht de haren zijn. Daarna gaan we een stukje lopen in een langzaam tempo, waarbij het kind het touw van het paard vasthoudt. Zo neemt het symbolisch de leiding van zijn leven. Ook verdere oefeningen gebeuren trouwens naast het paard en niet erop, het is niet de bedoeling dat de kinderen ruiters worden. Ik praat met ze en bijna als vanzelfsprekend komen we op het pesten terecht.'

### '...of gaat zitten schuifelen.'

#### Enorme boost

'Een andere keer vertel ik dat het paard wel 600 kilo weegt. Stel dat Marietje de pestkop is, dan zeg ik dat er wel twintig Marietjes staan. 'Kijk maar eens goed in die ogen en zeg maar dat Marietje achteruit moet.' Omdat deze kinderen doorgaans zacht van stem zijn, moeten ze moeite doen om het paard hoorbaar commando's te geven. Dat is even wennen. Als het paard dan een paar pasjes achteruit gaat, dan is dat een enorme boost voor zo'n kind. Al na een paar sessies zie je de lichaamshouding van het kind veranderen. Ze lopen rechterop en hun stem wordt steeds duidelijker. Dat maakt ze minder aantrekkelijk voor de pestkoppen, want die willen een zacht en gewillig slachtoffer. Wat het succes van de therapie nog meer aantoon, is dat de rapportcijfers van de gepeste kinderen soms met wel twee punten stijgen!'

#### Zelfmoord

Aangrijpend is Carins verhaal over een kind dat niet meer wilde leven. 'Ik werd op zondagavond door een paniekerige ouder gebeld, hun zoon Jules<sup>1</sup> was voor de zoveelste keer weggegend omdat hij het leven niet meer zag zitten. Jules was vaker

<sup>1</sup> Om reden van privacy is dit een gefingeerde naam



Foto: Pim Timmermans

weggeweest, dan vonden ze hem terug bij een viaduct waar hij wachtte op een vrachtauto om zichzelf voor te gooien. Zo ook die avond. Ik adviseerde de ouders om direct een hulpverlenende instantie te bellen. In diezelfde week kwamen ze met Jules bij mij. Die was aanvankelijk extreem bang voor het paard, maar gaandeweg de sessie kwam hij helemaal los. Hij bleek superbewust met zelfmoord bezig. Maar bij elke afspraak werd hij rustiger en zijn stem luider. Kort samengevat, na vijf sessies was hij weer een vrolijke jongen. De hulpverlenende instanties zijn pas na drie maanden in actie gekomen. Die vertraging kwam niet door onwil, maar door gebrek aan tijd en capaciteit. Jules was niet het enige kind dat met zo'n zwaar probleem hier kwam, het afgelopen jaar heb ik er wel zeven behandeld. Niet allemaal met een specifieke doodswens, maar wel zonder enige lol in het leven.'

#### Hartslag

'Als ik zo'n kind zie, komt in mij direct de hulpverlener naar boven. Ik ben heel empathisch en daarbij ben ik gezegend met twee hele lieve en bijzondere paarden. Want niet alle paarden zijn voor dit werk geschikt. De dieren die dat wel zijn, hebben zelf ook in hun leven een trauma meegemaakt, bijvoorbeeld mishandeling of ze hebben te lang in een stal gestaan. Het kan van alles zijn. Maar ze hebben dat een plaats kunnen geven en zijn weer verder gegaan met hun leven. Een paard heeft door zijn lichaamsmassa zo'n sterk energieveld dat je er sneller resultaat mee bereikt. Wist je dat een mens de hartslag van het paard overneemt als hij in het energieveld van een paard komt? En een paard spiegelt, het heeft net als mensen spiegelneuronen. Volwassenen kunnen zich vaak anders voordoen dan ze zijn, maar aan het paard kan ik bijvoorbeeld zien dat iemand die zich stoer voordoet, een heel klein hartje heeft.'

### '...omdat uitgerekend die leidinggevende de pester is...'

#### Idealist en pragmaticus

Pestgedrag beperkt zich echter niet alleen tot kinderen, het brengt ook volwassenen ernstige schade toe. Dat is het terrein van Astrid van Koppen, die net als Carin heel vurig over haar werk vertelt. 'Divine indignation' noemt ze haar felheid; een soort diepe, innerlijke verontwaardiging over onrecht die aanzet tot actie. 'Ik ben idealist en pragmaticus. Meer dan een half miljoen Nederlanders wordt gepest op het werk. Honderdduizend van hen zelfs dag in, dag uit! De schade daarvan is enorm. Mensen verliezen hun baan, zijn langdurig ziek en een aantal van hen wordt na twee jaar ziekteverzuim arbeidsongeschikt verklaard. Onderzoekers van TNO schatten zelfs dat een op tien zelfdodingen bij volwassenen te maken heeft met pesten op het werk. Dat vind ik als idealist alarmerend genoeg om me voor in te zetten. De pragmaticus in mij onderzoekt en bedenkt wat daarbij nodig is'.

#### Gespecialiseerde zorg

Een van de dingen die haar het meest heeft getroffen, is het gebrek aan gespecialiseerde zorg. Mensen die ziek worden door



pesten krijgen tot nog toe dezelfde behandeling als mensen die overspannen worden door werkdruk. Terwijl hun klachtenpatroon meestal complexer is. Samen met chirurg Karlien Bongers en voormalig bedrijfsarts Gabriëlle Rutten heeft ze daarom Stichting Herberg voor Herstel opgericht (zie ook VNGK 3/13 – red.): ‘Daarmee ontwikkelen we programma’s voor mensen met een complexe burn-out. Bijvoorbeeld als gevolg van ongewenst gedrag zoals discriminatie, agressie, intimidatie, geweld en pesten. Daarbij is er nog een onderscheid tussen extern en intern ongewenst gedrag. Bij het eerste zijn de daders klanten, leerlingen of patiënten. Bij het laatste collega’s en leidinggevenden. In het merendeel van de gevallen blijkt de leidinggevende bij intern ongewenst gedrag, zoals pesten, betrokken’.

#### Nul komma nul

Laat nu juist het contact met de leidinggevende verplicht zijn in de Wet verbetering poortwachter. ‘Als je als ziekegepeste werknemer dat contact niet wilt omdat uitgerekend die leidinggevende de pester is, dan zet jij je zogenaamd niet voldoende in voor je reïntegratie. Dat kan consequenties hebben voor je inkomen of je recht op een uitkering. Je bent in de praktijk dus nul komma nul beschermd, want je leidinggevende kan een gesprek eisen en je daarmee opnieuw intimideren. Zo word je eerder zieker dan beter. Bij intern ongewenst gedrag zou de zieke werknemer zelf moeten kunnen

kiezen of en zo ja, met wie van de organisatie hij of zij contact wil. Bovendien vind ik dat mensen recht moeten krijgen op een flinke schadevergoeding van hun werkgever. Die is immers verantwoordelijk voor een veilige werkomgeving. Maar ik ben geen jurist en het enige dat ik hier kan doen is per mail de verantwoordelijke politici aansporen om maatregelen te nemen.’

**‘Juist omdat die medewerker goed werk levert...’**

#### Minister Asscher

Ze is dan ook ontzettend blij met een initiatief van minister Asscher om aandacht te geven aan het probleem. In een brief aan de Tweede Kamer uitte hij onlangs zijn bezorgdheid over de gevolgen van psychosociale arbeidsbelasting (PSA). Maar dat begrip omvat zowel werkdruk als ongewenst gedrag. Twee verschillende categorieën die je volgens Astrid niet op een hoop moet gooien. Toch is er wel een lichtpuntje, want Asscher geeft in de brief aan dat hij het eerste jaar vooral aandacht wil geven aan werkdruk, het tweede jaar aan discriminatie en het derde jaar aan pesten.



### Winst

'Er is in de cijfers op dit moment geen onderscheid te vinden tussen mensen die ziek worden door werkdruk en mensen die ziek worden door ongewenst gedrag. Alle verzuim wordt bij elkaar geveegd onder de noemer psychische klachten. Datzelfde geldt voor arbeidsongeschiktheid. En dat is wonderlijk. De maatschappelijke kosten bedragen zo'n zes miljard euro per jaar! Als je daar iets aan wilt doen, dan moet je toch weten wat de oorzaak van het probleem is. Ik vermoed dat het juist de groep is die te maken krijgt met ongewenst gedrag, die langdurig verzuimt en arbeidsongeschikt wordt verklaard. In vrijwel alle gevallen is er bij hen, naast de typische burn-out klachten, sprake van angst en depressieve klachten of van een posttraumatisch stress-syndroom (PTSS). Hier is zowel persoonlijk als maatschappelijk de grootste winst te behalen.' De ernst van de klachten bij intern ongewenst gedrag is volgens TNO het grootst. Logisch volgens Astrid: 'Als je geweld ervaart van klanten, dan is de kans groot dat je steun krijgt van je collega's. Je baas vangt je op en geeft je ruimte om de ervaring te verwerken. Maar als je iedere dag door je eigen leidinggevende gepest of geïntimideerd wordt, dan kun je nu nergens naartoe.'

### Schuifelen

Op de vraag op welke signalen therapeuten alert moeten zijn bij hun cliënten, antwoordt Astrid: 'Je hoeft alleen maar te vragen 'hoe is het op je werk?' Dan schiet iemand vol of gaat zitten schuifelen. Het kan ook zijn dat hij opstaat en wegloopt. Een kind dat op school wordt gepest, wordt letterlijk ziek bij de gedachte naar school te moeten. Maar datzelfde gebeurt ook bij volwassenen. Ze twijfelen aan alles waarvan ze ooit dachten dat ze het konden.'

### Slachtoffer

Reguliere behandelmethodes lijken de oorzaak van de gezondheidsschade te zoeken bij degene die gepest wordt. Bij hem of haar moet iets verbeteren. Astrid: 'Maar je kunt deze mensen het beste helpen door ze duidelijk te maken dat zij in die situatie slachtoffer zijn. Door dat te erkennen kunnen ze de situatie en hun slachtofferschap achter zich laten en in het vervolg focussen op wat ze zelf nodig hebben en kunnen doen voor hun gezondheid. In de complementaire geneeskunde heeft het woord 'slachtoffer' vaak een negatieve lading, je mag iemand zo vooral niet noemen. Maar als een kind verkracht wordt, is dat kind dan op dat moment geen slachtoffer? En als je gemarteld wordt, dan word je toch gemarteld? Wie dat ontkent, ontkent de realiteit en doet net alsof er geen machtsverschillen zijn. Dat is iets dat mij enorm stoort.'

**'De maatschappelijke kosten bedragen zo'n zes miljard euro per jaar!'**

### Fnuikend

'Een therapeut zou kunnen uitleggen dat de situatie waarin zijn cliënt zich bevindt ongezond is en dat het een logische reactie van zijn of haar systeem is om er ziek van te worden. Raad iemand aan om daar zo snel mogelijk uit weg te gaan. Het zijn vaak hele goede medewerkers met een neiging tot perfectio-



Foto: Pim Timmermans

nisme. Wat een rol speelt, is dat sommige leidinggevenden zich bedreigd voelen in hun positie. Juist omdat die medewerker goed werk levert, gaan ze intimideren en pesten. Bij het slachtoffer ontstaat eerst ongeloof en dan gaat hij twijfelen aan zichzelf. Vervolgens gaat hij extra zijn best doen. Maar het is fnuikend voor je gezondheid als je voortdurend alert moet zijn. Want je voelt dat de omgeving onveilig is. Je gaat steeds meer presteren en toch hoor je dat je niet functioneert. Dat brengt een mens in de war. Mensen gaan twijfelen aan hun eigen vermogens en worden bang en depressief.'

### Heft

Natuurgeneeskundigen wil ze tot slot nog iets meegeven over het gevoel van controleverlies dat zo kenmerkend is voor overspannenheid en burn-out. 'Geef cliënten vooral weer hoop en vertrouwen dat ze in staat zijn om het heft van hun leven in eigen handen te nemen. Een handig hulpmiddel hierbij is het onderscheid tussen de Circle of interest en de Circle of control (Stephen Covey – red.). Dat zijn begrippen waardoor mensen ontdekken wat ze echt kunnen beïnvloeden. Van daaruit kunnen ze zelf hun leven weer een gezonde, nieuwe invulling geven.'

### Meer informatie:

[www.carincamp.nl](http://www.carincamp.nl) en [www.ruimtevoorverschil.nl](http://www.ruimtevoorverschil.nl)