

Rutger Verhoeff wordt de eerste twee jaar van zijn middelbareschooltijd zodanig gepest, dat hij met een zware rugzak op de reling van een hoge brug gaat staan. Gelukkig durft hij de sprong niet te wagen. 25 jaar later is hij huisarts en schrijft hij het boek **Laat je niet verpesten**.

ZO KOM JE STERKER UIT EEN PESTVERLEDEN

An de hand van interviews en anekdotes beschrijft huisarts Rutger Verhoeff (1979) de diepe sporen die het pesten kan nalaten, en de bestaande therapieën en mogelijke oplossingen om er weer bovenop te komen. Ook geeft hij zijn visie op de ideale behandeling om slachtoffers er sterker uit te laten komen.

Verhoeff: ‘Toen ik mensen met een pestverleden benaderde om mee te werken aan het boek, kreeg ik vooral positieve reacties. Een enkeling deed er liever niet aan mee. Dat was vooral een “imagodingetje”: jongens en meiden van rond de 18, 19, 20 jaar die net begonnen met hun carrière en pesten als iets beschamends zagen in hun leven. Dat gaf mij alleen maar meer reden om erover te gaan schrijven.’

Wat is u overkomen?

‘Ik heb een hele fijne basisschooltijd gehad. In de voorlaatste klas werd ik Prins Carnaval en in de laatste klas had ik de hoofdrol in de musical. Dat was meteen de laatste keer dat ik zo fijn en relaxed op een podium stond. Op de middelbare school kwam ik in een gemixte klas, dus alle niveaus door elkaar. Ik had in die tijd “de drie B’s”: bolleboos, beugel en bril. Toen de andere kinderen doorkregen dat ik hoge cijfers haalde, begon het met “nerd” en andere verbale uitingen. Al vrij snel ging dit over in fysiek geweld. Na het gymmen werd ik achter een gebouwtje in elkaar getrap. Mijn fiets werd regelmatig kapotgeschopt, mijn oorlellen gescheurd en als dieptepunt zetten de pesters mij tegen een muur en ben ik gestenigd. Dat was het moment waarop het voor mij genoeg was en ik naar de brug fietste. Achteraf stortte ik in en heb ik alles aan mijn ouders opgebiecht. Ik ben naar een andere school gegaan. Daar kwam ik in een gymnasiumklas terecht met een hele goede mentrix: ze liet me alles in de klas vertellen en gaf de leerlingen vervolgens de taak om mij me veilig te laten voelen.’

Wat heeft het pesten voor uitwerking op u gehad?

‘De gevolgen van het pesten bleven me achtervolgen. Ik had last van chronische onzekerheid, een laag zelfbeeld. Ik kreeg een eetstoornis, depressieve klachten, verlatingsangst, bindingsangst en podiumangst. En een algemeen wantrouwen in de mensen om me heen. Dat

moet je als arts niet hebben. Ik heb meerdere behandelingen gehad en dat hielp wel voor een soort erkenning of acceptatie, maar ik kwam er niet helemaal bovenop. Ik wilde zo graag weer die persoon worden die ik voor het pesten was. Wat mij daarbij heeft geholpen, is meedoen aan theaterstukken. En ik ben gaan salsadansen, om de intimiteit met vrouwen aan te kunnen, want daar was ik veel te angstig voor. Ook de coschappen hebben mij erg geholpen. Door het contact met patiënten en artsen heb ik leren communiceren.’

Er zijn ook studenten die rondlopen met een pestverleden. Wat zou u hen aanraden?

‘Ik zou adviseren er vooral open over te zijn; bij wijze van spreken het bijna van de daken te schreeuwen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Probeer het eerst bij iemand bij wie jij je veilig voelt en breid het daarna uit. Je zult zien dat de meeste mensen een luisterend oor willen zijn en je willen helpen. Dat zorgt niet alleen voor erkenning van je trauma en klachten, maar ook voor acceptatie, allebei erg belangrijk bij de behandeling van een pestverleden.’

Wat is volgens u de oorzaak van pesten?

‘Ik denk dat er gelukkig maar heel weinig mensen zijn die pesten omdat ze gewoon in- en inslecht zijn. Iemand pest omdat hij een bepaalde motivatie heeft: de een omdat hij niet wil dat zijn instabiele thuissituatie aan het licht komt, de ander is zelf gepest op de basisschool. Als mensen het gevoel hebben dat ze afwijken van de norm, willen ze zelf buiten schot blijven. En dat kun je op meerdere manieren doen: pesten is daar één van.’

Wie is verantwoordelijk?

‘De school moet de veiligheid garanderen. Ik vind dat scholen onderwijs moeten geven over pesten. Je kunt ook zorgen dat je alle jongerejaars koppelt aan een oudere-

RUTGER VERHOEFF (1979) groeide op in Huissen en studeerde geneeskunde in Nijmegen. Als huisarts was hij te zien in **Zon, Zuipen, Ziekenhuis**. Hij schrijft columns in het Algemeen Dagblad en het tijdschrift De Dokter. Daarnaast vlogt hij voor LibelleTV. Eerder publiceerde hij **Wat denkt u, dokter?** en het kookboek **Lekker beter**, samen met chef-kok Ramon Beuk.

'IK HAD DE DRIE B'S:
BOLLEBOOS, BEUGEL
EN BRIL'





jaars, zodat ze een soort buddygevoel krijgen. En er zijn tegenwoordig heel veel pestprotocollen, daar moet de school zich aan houden. Verder is het de taak van de school om een veilige omgeving te creëren waarin het pesten bespreekbaar is. Overigens is pesten op het werk ook iets wat veel voorkomt. Ik heb het zelf nooit meegemaakt, maar ik ben er wel alert op. Het is de verantwoordelijkheid van de werkgever of de bedrijfsleider om een veilige werkplek te creëren. Ik denk dat je ook daar een pestprotocol moet hebben.’

Pesten kom dus overal voor. Hoe kunnen studenten zich hier tegen wapenen?

‘Voor jezelf is het erg belangrijk om te weten wat jouw grenzen zijn: wanneer voel jij je niet meer veilig? Dit kun je leren in trainingen (assertiviteit, meditatie, et cetera) en ook door jezelf elke dag af te vragen of er momenten zijn geweest waarop jij je niet prettig voelde.’

Wat is uw rol als huisarts?

‘Om te beginnen ben ik er altijd alert op: lichamelijke klachten zoals buikpijn en migraine, maar ook angststoornissen, faalangst, burn-out, verslaving, automutilatie en zelfmoordgedachten kunnen allemaal verband houden met een pestverleden. Ik vraag uit wat er is gebeurd, hoe iemand erin staat en natuurlijk of iemand suïcidaal is. Verder vraag ik of diegene een bepaald netwerk heeft om op terug te vallen en kijk of ik de persoon zo snel mogelijk uit die toxische omgeving kan halen. Ik heb nog weleens de neiging om de school op te bellen, of de arbo-arts als het gaat om een volwassene die op het werk wordt gepest. En dan wil ik hem of haar doorsturen naar een psycholoog. Eigenlijk zou ik deze patiënten naar een antipestkliniek willen verwijzen, maar die bestaat dus nog niet. Daarom wil ik er zelf een gaan openen.’

‘IK WIL EEN ANTIPESTKLINIEK GAAN OPENEN’

Hoe kunnen pestslachtoffers het best behandeld worden?

‘Ik ben ervan overtuigd dat pestslachtoffers moeten revalideren. Je moet niet alleen een-op-een met een psycholoog in een kamertje gaan zitten of alleen EMDR-therapie ondergaan, het moet allemaal gecombineerd worden. De eerste stappen zijn erkenning en acceptatie, en zorgen dat iemand van zijn slachtofferrol afkomt. Daarnaast helpt inzicht in de lichamelijke en psychische klachten die het pesten kan veroorzaken. Yoga en meditatietrainingen kunnen hierbij zinvol zijn. Leren relativeren en het beoefenen van vechtsport en/of theater-sport kunnen je weerbaarder en assertiever maken en je helpen om sociale angst te overwinnen. Ik denk dat de behandelaren vooral ervaringsdeskundigen moeten zijn. Die had ik vroeger heel graag willen zien. Verder denk ik dat je een follow-up moet hebben, omdat zich in je leven nou eenmaal verschillende situaties voordoen waarin je kunt terugschieten in je primaire angstige reactie.’

Kun je ooit helemaal van een pestverleden afkomen?

‘Ik denk dat je het wel kunt overwinnen. Maar je moet wel accepteren dat het een deel van je verleden is, dus dat je het met je meedraagt en dat je daar dan de gevolgen of complicaties van hebt gevoeld. Natuurlijk ben ik nog weleens onzeker. Maar er is een verschil tussen onzekerheid vanuit het pesten – waardoor je je overal onzeker over voelt – en gezonde spanning, bijvoorbeeld over iets wat je moet presteren. Dat is een prettige onzekerheid, over iets wat je juist graag wilt. En dan is het alleen maar een goed teken.’ ●



Laat je niet verpesten,
Rutger Verhoeff, Prometheus,
264 blz., 17,99 euro.