

Lotte de Boer

l.de.boer@medischcontact.nl

[@medischcontact](https://twitter.com/medischcontact)

GEPESTE HUISARTS SCHREEF BOEK EN WIL SPECIALE KLINIEK OPENEN

‘Veel klachten hebben een pestverleden’

Een pestverleden kan tot veel psychische en lichamelijke klachten leiden: zowel op korte als langere termijn. Depressie, angststoornis, verslaving en automutilatie zijn er maar enkele van. Een arts moet daarop bedacht zijn, zegt Rutger Verhoeff, zelf huisarts én pestslachtoffer.

Rutger Verhoeff (1979) wordt de eerste twee jaar van zijn middelbareschooltijd door pesters dusdanig tot wanhoop gedreven, 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 *Laat je niet verpesten*, een boek over de effecten van een pestverleden op hem én anderen, zoals Esther Verhoef, Janine Abbring en Javier Guzman en andere bekende en onbekende Nederlanders en Vlamingen. Aan de hand van interviews en anekdotes beschrijft hij de diepe sporen die het pesten kan nalaten, 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 “imago dingetje”: jongens en meiden 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. Met het boek hoop ik ook te bereiken dat pesten bij artsen sneller in beeld is als mogelijke oorzaak van lichamelijke en psychische klachten.’

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 getrapt. Mijn fiets werd regelmatig kapot geschopt, mijn oorlellen kapotgescheurd 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.’

‘Al vrij snel ging het pesten over in fysiek geweld’

Wat heeft het pesten voor uitwerking op u gehad?

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

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.



MATS VAN SOOLINGEN

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.'

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 in slecht 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: volwassenen en kinderen moeten weten wat pesten is en wat het met iemand kan doen. Je kunt ook zorgen dat je alle jongerejaars koppelt aan een ouderejaars, 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. Als er een pestslachtoffer in de klas zit, dan horen er weerbaarheidstrainingen en assertiviteitstrainingen in die klas plaats te vinden. De gepeste, de pester en de rest van de klas moeten getraind worden; niet alleen het slachtoffer. Het gevoel een buitenbeentje te zijn wordt alleen maar meer bevestigd als de training alleen voor slachtoffers is. Maar voor al deze dingen zijn klassen met dertig kinderen veel te groot. Er zijn grenzen aan hoe je een groep kunt overzien. 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 een werkgever of bedrijfsleider om een veilige werkplek te creëren. Ik denk dat je ook daar een pestprotocol moet hebben.'

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 kun-

‘Ik wil een antipestkliniek gaan openen’

nen 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 wel eens 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. Het bedrijfsplan is er al en ik heb gesproken met twee investeerders. Ik ben nu aan het kijken waar ik subsidie kan krijgen. Door het boek heb ik al vijftien open sollicitaties ontvangen van mensen die een bepaalde therapie aanbieden. Ik ben de therapieën nog aan het uitkiezen.’

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 kamer-tje 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 meditatie-trainingen kunnen hierbij zinvol zijn. Leren relativeren en het beoefenen van vechtsport en/of theatersport 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.’ ■

web

Meer informatie over dit onderwerp vindt u onder dit artikel op medischcontact.nl/artikelen.

VELDWERK

DE HUISARTS



JOS VAN BEMMEL is
praktijkhouder in Amersfoort

Ieder sterft zijn eigen dood

Ze is begin 70, een pittige dame. Ovariumcarcinoom. Met Kerst laat ze zich nog met de auto rondrijden langs haar herinneringen. Er zijn te veel hulpverleners rond haar bed. Of het geen tijd is voor morfine. En of ze al nagedacht heeft over euthanasie – die ik dan blijkbaar moet uitvoeren. Ze wil helemaal niks, gewoon rustig doodgaan. Voor haar geen medicijnen. Het is goed zo, laat me maar. Eind januari. Haar kinderen zien haar laatste ademtocht. De echtgenoot praat duizend woorden om zijn verdriet niet te voelen.

Hij is bijna 80. Jehova's getuige. Een pathologische humerusfractuur. Pas later wordt duidelijk wat de veroorzaker is. Nog maar even te leven. Gesteund door

zijn geloof is hij niet bang om te sterven. Tegen elke verwachting in leeft hij nog drie jaar. Elk jaar is er wel een periode dat er afscheid genomen wordt door de kinderen omdat alles er dan op wijst dat het afgelopen is.

ZE HOEFDE NOG NIET NAAR DE HEMEL. ZE WILDE 100 WORDEN

Maar telkens volgt

er een wonderbaarlijke wederopstanding. Begin maart wil hij dood. Hij raakt erg verward. Na een paar dagen sedatie slaapt hij rustig in.

En dan mijn moeder. Zij had ons, haar kinderen. En dan nog twee nakomende generaties. Bovendien had ze Jezus. Maar de allerbelangrijkste was Maria, Maria van Altijddurende Bijstand. Drie dagen voor haar overlijden speelden we samen nog mondharmonica. Ze hoefde nog niet naar de hemel. Ze wilde 100 worden. Het scheelde niet veel. Mijnheer Alzheimer was eerder langs geweest. Hij had de laatste bramen van haar toch al lieve karakter weggepoetst. Wat overbleef was louter Liefde. De laatste uren kreeg ze een snufje midazolam. Geen piep, geen kraak, geen reutel. Vredig vertrok ze. Dat is – nu ik dit schrijf – precies een week geleden.