

Zelfvertrouwen tegen pesten

Farida geeft cursussen voor slachtoffers



JANNEKE DIJKE
JANNEKE@ALPHEN.CC

Instinctief maken mensen die gepest worden zichzelf kleiner. De Alphense Farida de Jager helpt slachtoffers van pestgedrag aan zelfvertrouwen.

Farida is in het dagelijks leven docente op het ROC ID College. Ze geeft omgangskunde, een vak dat ze op de Hogeschool Utrecht studeerde. Tijdens haar studie was ze al gefascineerd door pesters en hun slachtoffers: ze schreef er haar eindschrift over. Eenmaal aan het werk op school kwam ze het weer tegen. Het treiteren. Het kleineren. Het buitensluiten. Ze besloot in actie te komen en geeft nu trainingen aan kinderen die gepest worden.

Wat heb jij zoal aan pestgedrag meegemaakt in de klas?

„Ik herinner me het eerste meisje dat mij vertelde dat ze gepest werd. Ze was bang dat het weer ging gebeuren. Een andere keer werd een student buitengesloten als ik groepswork op gaf. Recent maakte ik mee dat er propjes werden gegooid naar een persoon. Dat werd dan aan mij uitgelegd als een grapje, maar voor die leerling is het verschrikkelijk. Door het ID College in Leiden ben ik in de arm genomen omdat het pesten helemaal geëscaleerd was. Een leerling zat zelfs thuis. Een groepje meiden was opstandig tegen één meisje, en ze namen de hele klas er in mee.”

Wat voor training geef je?

„Het is de Sta Sterk training van de stichting Omgaan met Pesten. Ik hoor bij een landelijk netwerk van 25 trainers. Uitgangspunt is dat je met een sterke lichaamshouding pestgedrag kunt afwenden. 55 procent van de slachtoffers wordt door de pesters opgemerkt door hun lichaamshouding. Het is bijna een soort instinct. Als je gepest wordt, maak je jezelf kleiner, terwijl dat juist helemaal niet handig is. Tijdens de training leer je een sterke houding: een manier van staan, dat je oogcontact moet maken.”

Leer je ook dat je pesters moet negeren?

„Nee, want dat moet je juist niet doen. Als je ze negeert, dan zullen ze andere manieren zoeken om je uit de tent te lokken. Je moet juist sterk reageren. Als je als slachtoffer laat weten hoe



Farida de Jager: „Niet alleen de pester, ook het slachtoffer mist sociale vaardigheden.” Foto Hedske Vochteloo

jij erover denkt, alleen dan kan het ophouden. Je moet dat op een respectvolle manier doen, niet agressief. Je leert allerlei vaardigheden waarmee je sterker kunt reageren.”

Geef eens voorbeelden.

„Zorg dat je sterke zinnen pa-

raat hebt. Die kun je van tevoren bedenken. Als je wilt meedoen, zeg dan: 'ik doe mee'. Niet vragend, en niet verwijtend: 'jullie laten me nooit meedoen'. Als je hulp wilt, probeer het dan eerst zelf op te lossen. Vraag aan de ander of hij begrijpt waarom jij het niet leuk vindt. Als je er

zelf niet uitkomt, haal dan de leerkracht erbij. Vaak hebben kinderen het idee dat het pesten erger wordt als ze de juf of meester er bij halen. Maar als die goed reageert, dan helpt het.”

Wat is een goede reactie van een

leerkracht?

„Vragen of de pester het zich kan voorstellen, hoe het is om gepest te worden. Niet alleen het slachtoffer, maar ook de pester mist sociale vaardigheden. De docent moet allebei de personen in hun waarde laten, en niet beschuldigen.”

Als je het zo hoort, dan lijkt het wel alsof het je eigen schuld is als je gepest wordt.

„Dat is niet zo, maar er ligt wel heel veel werk voor het slachtoffer. Iemand die gepest wordt, valt vaak buiten de standaard waarden en normen, die valt buiten de groep. Het zijn vaak kinderen die ergens in uitblinden of die qua uiterlijk afwijken. Daarom hoor je ook wel eens dat een kind op de basisschool gepest wordt, en dat het op de middelbare school over is. Daar is dan een andere groep, waar het kind wel tussen past. Soms blijft het pesten op de middelbare school doorgaan. Zo'n kind heeft dan nooit geleerd hoe je ermee moet omgaan.”

Wat kunnen ouders doen?

„Zorg voor een vertrouwensband met je kinderen. Je kunt er zijdelings naar vragen, bijvoorbeeld tijdens de afwas. En wees alert op cyberpesten, pesten via internet. Zet de computer in de kamer.”

Heb je al veel kinderen en jongeren kunnen helpen?

„Ik heb de afgelopen twee jaar individuele trainingen gegeven, en een aantal workshops op scholen. Recent mailde ik nog met een moeder. Zij gaf aan dat haar dochter heel goed in haar vel zit als gevolg van de training.”

Binnenkort begin je met een groeps-training.

„Ja. Ik ben heel blij dat ik vanaf november terecht kan in tienercentrum MAX. Zij willen extra activiteiten aanbieden aan de jongeren. Ik kan er ook mijn individuele begeleiding geven. Dat is prettiger dan thuis.”

Blijf je op het ID College werken?

„Voorlopig geef ik de cursussen naast mijn werk als docent. Als het lukt, dan wil ik er wel m'n baan van maken. Het is heel mooi. Je kunt iets voor een kind betekenen en het helpen. In mijn huidige baan heb ik dat gevoel niet altijd.”

Meer informatie over Farida de Jager en haar trainingsbureau VindKracht vind je op www.vindkracht.info. Of bel met 06-40046078.

