

## 22 tips weerbaar zonder pesten...

22 tips weerbaar zonder pesten...

Pesten. Het gebeurt helaas nog overal, bij jong en oud! Of je nou nog op school zit, werkt op kantoor, in de bouw of waar dan ook.

Het gebeurt en vaak heeft de pester dat niet eens in de gaten. Kijk een plagerijtje zoals voor de grap een opmerking te maken, dat gebeurt weleens een enkele keer en valt dan vaak onder de noemer plagen. Maar wanneer wordt plagen pesten en een structureel probleem? Voor de pester is het over het algemeen geen probleem die ziet het misschien, en dat nemen we dan maar even aan, als "plagen" of als een "leuk grapje". Maar 500.000 volwassenen die voelen dat ze elke dag het slachtoffer zijn van pestgedrag denken daar heel anders over. En op school hebben kinderen die elke dag worden geconfronteerd met "plagen" daar ook een heel andere mening over.

Om te voorkomen dat "plagen" pesten wordt zijn hieronder 22 tips om weerbaarder te worden. Om te durven zeggen dat een grapje leuk is maar wanneer het pijn gaat doen dat "Stop" zeggen dan ook stoppen betekent!

Dat dit in het begin moeilijk is zal misschien niemand ontkennen en het vergt misschien wel behoorlijk wat training. En training is ok. Bruce Lee zei eens: *"Ik ben niet bang voor de man die 1000 technieken kent ik ben wel bang voor de man die 1 techniek 1000 keer heeft getraind"*

Misschien zit er wel een tip bij die uiteindelijk het verschil maakt.

Welke past bij jou? Probeer ze allemaal en neem er eentje die goed voelt. Welke maakt het verschil wat het verschil maakt?

Oefen deze vaak tot heel veel, tot wel heel vaak, tot wel 1000 keer!

SUCCES!!

*'...hieronder volgt mijn verhaal, mijn ervaring met pesten en hoe ik daar mee om ging...'*

## **Mijn angst voor jongens groter dan ik...**

1977....ik lag in mijn bed. Ik was 5, 6 jaar . Ik droomde dat Ik geluiden hoorde, gesprekken, mannen die praten over brand en de aanpak hoe dit te blussen. Ik was daarbij en luisterde. Vanuit een megafoon schalmde "is de brand Meester?! "Maar hoe kan ik daarbij zijn ik lag in bed. Ik snapte het niet hoe kan dit? Ik begreep het niet. Toen nog niet...

...7 jaar was ik en ik werd vastgehouden door 3 jongens, wat wilde ze van mij? Ze gooide mij op de grond ik wilde loskomen en brulde net zo hard als de Hulk, een populaire serie in die tijd, en door het brullen van mij, amuseerde deze jongens, ik hoorde ze lachen en een van de jongens die op mijn rug zat drukte mijn gezicht in het zand. Een moment kreeg ik geen lucht en de tijd leek even stil te staan tot ik mijn moeder mijn naam hoorde roepen, de jongen die mijn hoofd vast hield liet los en ik draaide mijn hoofd, en met mijn gezicht nog vol met zand zag ik door de zandkorrels mijn moeder die aan kwam rennen. Ze riep nog een keer mijn naam, en kwam steeds dichterbij. De jongens lieten mij los en rende er vandoor. Ze drukte mijn hoofd tegen haar buik, "hoe- hoe wist je dit?" Hijgde en proestte ik. "Je broertje zag het gebeuren en heeft me geroepen" zei ze met tranen in haar stem.

“Jongen” zei ze, “misschien moet je wat brutaler worden en van je af bijten”.

“...houd hem goed vast dan schiet ik midden in zijn ballen” riep de middelste jongen met de kruisboog terwijl hij de zuignap van de pijl afhaalde en de pijl op de kruisboog lag. Ik bleef rustig en riep, brutaal: “dat durf je niet! “Onee? Houd hem vast! “Een stekende pijn in mijn kruis, enorme pijn. Ik zakte ineen en lag ineengekrompen op de grond. Kennelijk geschrokken van de impact van het kruisboogschot rende de jongens weg, behalve de schutter” zie je wel dat ik het wel durfde klootzak! “Hij gaf mij nog een schop, en ook hij rende weg.

Dit werkte niet echt goed. Dit gebeurde mij ongeveer 1 jaar later na het voorval van die jongens die mijn gezicht in het zand duwde waarna mijn moeder zei dat ik moest leren mijn mond te gebruiken, ‘bijt van je af dan schrikken ze wel’.

Maar ik merkte dat ‘stoer doen’ en zeggen “dat durf je toch niet” in sommige situaties niet echt handig is.

Op school was er een jongen 2 klassen hoger, uit de zesde klas, genaamd Ernst-Jan. Die had lijstjes met namen. Dan kwam hij naar je toe, pakte een papiertje uit zijn zak en zei: “jij staat op mijn lijstje”. Zo ook die keer bij mij. Ik stamelde “o-oh? - ja? “(Wat zeg je anders tegen iemand die in jouw ogen een reus is?) - “Jij staat op mijn lijstje en bent een van jongens die ik binnenkort in elkaar ga slaan!”.

Nu ik erover nadenk is dit nooit gebeurd, misschien had hij de verkeerde Nico voor zijn neus. In 1 klas hoger dan mij zat ook een jongen met de naam Nico. Punt was wel dat ik vanaf dat moment Ernst Jan in mijn dromen voorbij zag komen en ik dan eigenlijk altijd voor hem op de vlucht was. Eigenlijk in elke Speeltuin waar ik kwam bleef ik op mijn hoede voor ‘grote Jongens’. Zodra die aankwamen, maakte niet uit wie, maakte ik mij uit de voeten. Voor mij waren ‘Grote Jongens’ kwade monsters waar je voor

moet wegrennen. Ik weet nog goed dat er 2 grote jongens aankwamen in de speeltuin waar ik met mijn 2 vrienden aan het voetballen was. "kijk daar komen grote jongens aan", zei ik dan, "laten we maar snel weggaan". "waarom?" Vroeg een van mijn vrienden. Maar ik werd al een beetje zenuwachtig en zei snel: "daarom!" en liep direct van het veld af mijn 2<sup>e</sup> vriendje ging mee. Verbaasd zagen we dat onze andere vriend bleef en de grote Jongens liepen naar hem toe. Mijn hart bonkte in mijn keel en ik stond stokstijf te kijken. De grote jongens gingen op een schommel zitten en bleven onze vriend aankijken. Plots ging onze vriend hangen aan het klimrek aan zijn armen en bleef zo een tijdje hangen. Dat moet hij vast doen van die grote jongens dacht ik. Even later vertrokken de grote jongens en kwam onze vriend naar ons toe lopen. Ik kon mij niet voorstellen dat hij niet bang was en vroeg "was je niet bang?" Hij antwoordde; "nee waarom?" En ik zei: "nou je moest van die jongens aan het klimrek hangen was dat zodat je armen pijn gaan doen van het moe worden?" Hij keek mij met grote ogen verbaasd aan; "he? Waar heb jij het nou over ik moest dat helemaal niet doen en..." Maar ik geloofde hem niet en de woorden die hij zei drongen ook helemaal niet tot mij door. In mijn beleving kon het niet anders dan dat ze hem hadden gedwongen en ook dat ze plan waren om hem pijn te doen maar er nu misschien geen zin in hadden. Met andere woorden, onze vriend heeft heeft gewoon mazzel gehad. ...

...Weer is er hier een plaaggeest, uit het niets krijg ik van achteren een schop onder mijn kont en ik draai mij om, sodemieter op roep ik. Het is een donkere jongen - laten we hem Enos noemen - en hij kijkt mij dreigend aan. Naast hem staan nog meer- ik weet niet hoeveel- jongens, horen die allemaal bij hem? Of kijken ze alleen? Ik weet het niet maar deze overmacht maakt dat ik vuurrood word van de uitspraak die ik zojuist deed en wenste dat ik terplekke kon verdwijnen. Een leraar staat ineens tussen mij en die

jongens. “Wat is hier aan de hand?” Roept hij op strenge toon, “hup naar jullie lokaal”. Dit is Brugklas Mavo.

Ook hier is dus weer een plaaggeest. Een paar weken later is het raak in de kleedruimte van de gymzaal. Dezelfde jongen, hij wil dat ik aan de kant ga en terwijl ik dat doe mompel ik in mezelf “waar slaat dat nou op er is plek zat hier, .... sukkel. "Direct daarna word ik gegrepen tegen de muur gezet en een hand op mijn keel duwt mij kin omhoog. Ik ben verstijfd en de angst verlamd al mijn spieren ik voel me als een pop vastgenageld aan de muur. Donkere ogen kijken mij dreigend aan. Weer word ik gered, de gymleraar komt binnen en de boosdoener moet met hem mee naar zijn kantoor om tekst en uitleg te geven. Ik pak mijn spullen en loop weg, mijn vrienden vragen hoe het gaat, ik hou mij groot en roept iets van “ach, het is niks, het is gewoon een grote klootzak”.

Thuis heb ik op bed liggen janken.

Ik weet nog dat ik een paar maanden op Judo zat. In het begin vond ik dit een leuke sport vanwege de leuke spelletjes maar toen de leraar vroeg hoe oud ik was (12), plaatste hij mij naar een hogere groep. Er waren daar judoka's die iets groter, en sommigen veel groter dan ik..... Grote jongens! Nadat ik een keer hard op de mat was gegooid door een Judoka die een kop groter was ik dacht ik: “ok dit is niks voor mij”.

In het 2<sup>e</sup> jaar van de Mavo werd ik bevriend met Wilco, Een grote kerel, hij was blijven zitten. Hij was voor niemand bang en ik voelde mij eigenlijk wel veilig wanneer hij in de buurt was. Hij vertelde mij een verhaal dat hij een keer op de kermis was en dat er jongetje van 7 een schop tegen zijn schenen gaf waarop hij die jongen een schop teruggaf en daarna ineens de hele familie van dat jongetje voor zijn neus stond. “Maakt niet uit ik ben hier ook met vrienden “zei hij toen en plots stonden er 2 groepen


tegenover elkaar. De familie besloot te vertrekken. Was je niet bang? Zei ik tegen hem. "Natuurlijk wel" zei hij "maar ik laat mij niet zomaar schoppen." Een paar maanden later kwam hij op school samen met zijn moeder. Ik weet nog goed hoe hij eruitzag, zijn hoofd in het verband 1 oog zat dicht en er zaten allemaal blauwe plekken in zijn gezicht en op zijn handen. Het zag ernaar uit dat hij had gevochten. Ik heb hem daarna 1x gesproken en gevraagd wat er was gebeurd, maar hij zweeg. Daarna heb ik hem nooit meer gezien.

Niet lang daarna voelde ik dat het net zich ook om mij sloot. Ik had bijles gehad en was 1 van de laatste leerlingen. Ik keek naar buiten en zag een hele groep jongens buiten staan wachten samen met Enos. Sommige hadden een knuppel of een kettingslot bij zich. Een medeleerling van de bijles klas zag dat ook en zei kom op ik leid ze wel af dan kun jij je fiets pakken. Tot op de dag vandaag kan ik mij niet meer herinneren wie dat was maar ik ben hem of haar o zo dankbaar. Ik weet niet precies wat die afleiding was maar ik kon ongezien mijn fiets pakken en fietste zo snel ik kon het fietsenhok uit. Helaas werd ik daarna direct gezien en er volgde een schreeuw: "Hee hier is ie!" Ik fietste zo hard ik kon richting huis, althans met een gedwongen omweg, dat wel, ik kon nog net een botsing voorkomen toen één van mijn achtervolgers plots naast mij fietste en zijwaarts directe zijn vuist in mijn gezicht wilde planten, hij had zwarte handschoenen aan. Ongelofelijk hoe hard je dan kan fietsen als je zo bang bent. Met mijn hart in mijn keel viel ik thuis binnen.

Na mijn examen volgde ik beroepsonderwijs en vond ik dat op de nieuwe school ik direct een duidelijke indruk moet neerzetten. 1<sup>e</sup> Indruk, belangrijk, zeker voor iemand met een beugel; slotjes boven en slotjes onder. Ik zag een film met een onbekende acteur; Jean Claude van Damme hierin liet hij zien dat hij goed

kon Kickboksen en ik dacht dat is het. Ik schreef mij in bij het plaatselijke buurt huis voor Kickboksles, ik kocht bokshandschoenen , scheenbeschermers, een bitje en een

kickboksbroek , zo'n broek is het stoerste van alles. En je kunt er ook mee zwemmen, cool toch? Iedereen in het zwembad ziet dat ik zo'n broek draag en wekt de suggestie dat ik een hele goede kickbokser ben, toch? hoewel ik nog maar net begonnen ben. ik kocht een gouden ketting met 2 bokshandschoentjes

 en mijn zelfvertrouwen groeide met de dag. Ik kreeg zelfs aandacht van meiden die dit wel interessant vonden. Maar het mooiste van deze actie is dat ik niet werd gepest, ik werd met rust gelaten. Ondanks dat ik een beugel had, piekhaar en niet de vlotste kleding aan had is het idee dat deze jongen weleens heel gevaarlijk kon zijn voldoende om mij met rust te laten. En door de hoge trappen en snelle stoten die ik leerde had ik zelf ook het idee dat ik gevaarlijk kon zijn. Nog meer zelfvertrouwen dus. Op de laboratoriumjas tekende ik ook 2 bokshandschoenen, het symbool voor mij van bescherming.

Op een gegeven moment was er een Kickbokswedstrijd in Rotterdam. En één van de kickboksers van onze club deed daaraan mee, Roland. Nu in onze club was deze jongen de snelste en beste van allemaal, hij was de koning. Om Roland te steunen gingen we mee. Na verschillende wedstrijden gezien te hebben was "onze "Roland aan de beurt. Na 2 rondes een technisch knock-out. Het viel mij op dat dit boksers zijn die wel 1000x beter zijn dan ik, inclusief Roland. Ik voelde mij plotseling niet zo gevaarlijk meer en mijn zelfvertrouwen zakte. Helemaal toen ik in een training met Roland een stoot kreeg waarbij bij mij even het licht uit ging. Ik zag sterretjes en de beugel had mijn onderlip en bovenlip beschadigd, ondanks het beschermbitje. Ik besepte dat als je hier goed in wil worden je keihard moet trainen om er zo voor te zorgen dat niemand je kunt verslaan, maar ja er is altijd iemand sterker, 1 wint en 1 verliest. Nu kwam ik erachter dat

kickboksen wel stoer is maar niet echte de bescherming is voor mij. Ondanks dat heb ik 2 jaar Kickbokstraining gedaan. En 1 jaar bokszaktraining in de militaire dienstplicht. Ook hier liet ik mijn symbool zien, de gouden bokshandschoentjes, zodat niemand het in zijn hoofd haalde om een confrontatie met mij aan te gaan. En ik ging nog een stukje verder door krachttraining te doen om breder en gespierder te zijn

Weer zag ik een film wat indruk op mij maakte. De film "Nico" met Steven Seagal. Achter op de hoes was te lezen: "Acteur Steven Seagal is drager van de zwarte band in Aikido door kenners beschouwd als de moeilijkste van de martial arts".

Ik was getriggerd! De moeilijkste van de martial arts! Dus niet iets wat je makkelijk onder de knie kan krijgen. Iets wat buiten de standaard valt. En kennelijk uniek als je hier de zwarte band van hebt! Ik ging erover lezen en raakte in een vakantie in Spanje toevallig met een Belgische Aikido aan de praat. Hij vertelde me dat Aikido een krijgskunst is zonder winnaars en verliezers, dat is het... ik ga Aikido leren. Het is 1999....

...Een verjaardag in 2005. Ik hoor een paar dagen van tevoren van de gastvrouw toevallig dat een van mijn pesters van vroeger haar familie is. Mijn 1<sup>e</sup> indruk is om niet naar de verjaardag te gaan, ik wil hem niet zien, noch horen. Zijn naam valt, Enos, het valt mij op dat zijn naam bij mij nu geen angst triggert wat vroeger zeker wel het geval was! Bij het horen van zijn naam draaide mijn maag wel drie keer om!

Maar nu niet. Geen gevoel van angst, maar een enorme boost van zelfvertrouwen schokt mijn lichaam. Ik besluit wél naar de verjaardag te gaan. Ik kom de kamer in en ik zie hem niet. Even een gevoel van opluchting. Maar dan in de hoek van de kamer zie ik hem zitten. Hij is ook vader van 2 kinderen zie ik, zijn kinderen staan naast hem. Zijn gezicht is precies hetzelfde alleen is hij iets



dikker is geworden. Hoewel een stem in mij zegt “negeren!” loop ik recht naar hem toe, steek mijn hand uit en er komt een krachtige “gefeliciteerd” uit mijn mond, ik geef hem een knipoog en loop weer weg. Dit is een F-A-N-T-A-S-T-I- S- C-H gevoel. Nu waren er geen bokshandschoentjes en kickboksbroek nodig, geen symbool, maar ik was het zelf! Ik was het zelf die recht op vol zelfvertrouwen recht voor hem stond, zonder angst, zonder twijfel. Die angst heb ik jaren mee gedragen als ongewenste ballast en natuurlijk heb ik mezelf sterker gemaakt zodat ik het gewicht hiervan kon dragen, maar nooit heb ik de ballast kunnen lozen, nooit heb ik het gewicht van mij af kunnen gooien tot die dag dat ik voor hem stond en de angst, twijfel maar ook de symbolen, heb kunnen loslaten....

.... Nu Geef ik les in Aikido aan kinderen vanaf 6 jaar en leer hen zelfvertrouwen, rechte houding en te vertrouwen op hun gevoel. Ik leer eigenwaarde en respect voor henzelf, maar ook voor anderen en dat ze deze technieken nooit buiten de dojo voor de lol mogen gebruiken. Maar ik leer zelf ook nog steeds, in 2014 jaar heb ik de 3<sup>e</sup> Dan gehaald hiervoor heb ik 2 jaar getraind, studie gewichtsconsulent afgerond en examen gedaan.

En als ik nu terugdenk aan 1977 waar ik mijn bedje lag die geluiden hoorde en die gesprekken de brand is geblust, het sein brandmeester wordt gegeven. Heb ik nu mijn ballast, mijn angst die zwaar op mijn ziel rustte, mijn gewichtige angst, meester gemaakt.

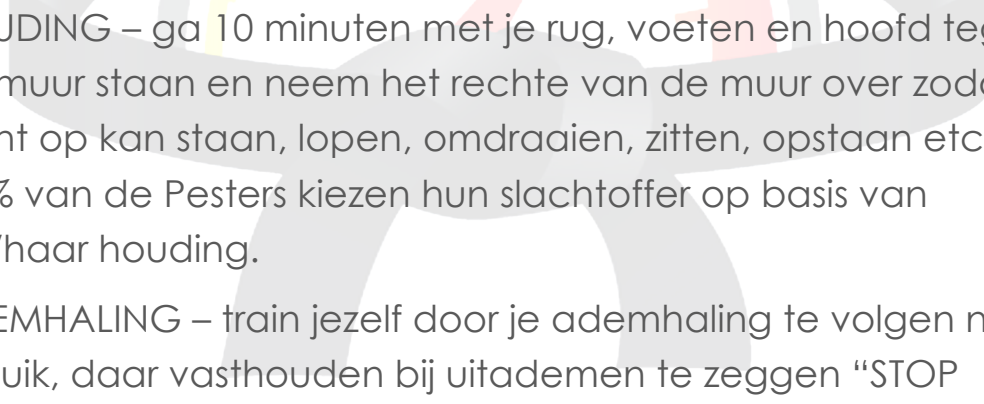
Ik heb een Zwaard. Een Japans zwaard. Een echte Katana, vlijmscherp en die staat bij mij hoog op een plank. Op een veilige plek, zodat mijn kinderen er niet bij kunnen. Daaronder een Japans Kort zwaard. Deze is nep. Het zwaard ziet er heel echt uit maar is bot. Dit zwaard heb ik op de plank onder de Katana.

Wanneer ik kijk naar het Japans kortzwaard die ik op de onderste plank heb staan, doet deze mij herinneren aan de schijnveiligheid die ik had; het kickboksen.

De Katana echter staat symbool voor de echte zelfvertrouwen in mij. De katana is vlijmscherp maar is nog nooit uit zijn schede geweest en ik kan net zo scherp zijn als de Katana en dat is wel echt...

## 22 tips weerbaar zonder pesten...

22 tips weerbaar zonder pesten...

- 
- 1. HOUDING** – ga 10 minuten met je rug, voeten en hoofd tegen de muur staan en neem het rechte van de muur over zodat je recht op kan staan, lopen, omdraaien, zitten, opstaan etc. 50 % van de Pesters kiezen hun slachtoffer op basis van zijn/haar houding.
  - 2. ADEMHALING** – train jezelf door je ademhaling te volgen naar je buik, daar vasthouden bij uitademen te zeggen “STOP DAARMEE!”, houd als hulpmiddel je hand op je buik zodat je voelt dat wat je zegt vanuit je buik komt. Herhaal dat een aantal keer en meen wat je zegt! Hetzelfde kun je doen wanneer je je inbeeldt dat je door je pester wordt vastgehouden, train dan ook met de tekst “LAAT ME LOS!”
  - 3. VISUALIZEER** – sluit je ogen en zie jezelf terwijl je dit zegt tegen je pester, zie jezelf terwijl je zo recht staat als de muur en je a-b-s-o-l-u-u-t meent wat je zegt!

4. BEWEEG – doe een stap op zij, letterlijk, en laat de verbale verwensingen naast je neervallen, het raakt je dan niet omdat het naast je neervalt.
5. PAREER – Nadat je opzij bent gestapt pareer je de verbale verwensingen en stapt daarna weer terug waarbij je de verwensingen eerst aanwijst en daarna wegschopt.
6. NEEM STELLING – kijk de pester aan terwijl je denkt aan de Godfathermethode: “Are you talking to me!?” (Al Pacino in de



film Scarface

7. STAP IN DE ROL – van je favoriete actieheld
8. CITEER – citeer een beroemde tekst, leer deze uit je hoofd op de manier zoals uitgelegd bij stap 2
9. AIKIDO – leer taisabaki en wordt Master in stap 4!
10. EET GEVARIEERD – Eet gezond, dat is goed voor je huid, je gezondheid en je zelfvertrouwen!
11. KIJK EEN FEELGOOD MOVIE – creëer een goed gevoel bij jezelf en trakteer jezelf op een goede lachfilm of een feelgood movie!
12. KOOP – een nieuwe outfit, trek dit aan en doe tip 1 en kijk daarna in de spiegel. Zie je het verschil? Niet? echt wel! vraag desnoods hulp voor je outfit aan een goede vriend of vriendin.
13. DIERENTUIN – ga naar de dierentuin en observeer de leeuwen wanneer het etenstijd is (Be A Lion!)
14. DAAG JEZELF UIT- doe iets totaal onverwachts! Stap uit je comfortzone en belangrijk; geniet daar ook van!

15. GA ZINGEN – meld je aan bij een zangkoor en merk wanneer je met minimaal 25 mensen samen zingt hoeveel energie er in jou en door jou vrijkomt
16. BEZOEK EEN CONCERT – zing mee met je favoriet en merk hoeveel energie er nu vrijkomt!
17. KOOP EEN APEPAK – ga helemaal op in je rol
18. SPREEK EEN WILDVREEMDE – spreek een wildvreemde aan en stel jezelf voor.
19. BESTUDEER EEN SPIN – en ontdek hoe een spin zijn slachtoffer opvreet, Geographic channel heeft daar documentaires over.
20. KIJK TOM EN JERRY – sta jezelf toe om hilarisch en schaamteloos te lachen!



21. VRAAG JEZELF AF – Wie ben ik! Bevrijd jezelf van mentale ballast , laat dit gewicht letterlijk van je afvallen
22. LAAT JE NIET BEWEGEN, BEWEEG ZELF!