

#IK BEN GEPEEST

*Hoe je met creatief schrijven je
pestverleden kunt overwinnen*

Martha Pelkman

je dan ook de uitkomst kunt veranderen. Je hoeft je helemaal niet te houden aan de feiten. Dat is zo mooi van creatief schrijven en fictieverhalen bedenken.



Het verhaal van een overwinnaar

Dit is niet het verhaal van een slachtoffer, dit is mijn verhaal als overwinnaar.

Ik kan er een grote klaagzang van maken, maar pesten heeft mij dit boek opgeleverd en de moed om naar buiten te treden met mijn verhaal. Dit is mijn stem, mijn verhaal en ik ben er eigenaar van geworden.

Als schrijfcoach wil ik anderen inspireren om hun levensverhaal op te schrijven, om hen een stem te geven, om impact te maken. Als ervaringsdeskundige in het pesten weet ik wat het met mensen kan doen. Pesten verPEST mooie kinderen die daardoor niet de volle potentie uit zichzelf kunnen halen.

Door erover te schrijven, heb ik mijzelf beter gemaakt. Omdat ik erover kon schrijven, werd mijn stem gehoord. Op school had ik geen stem. Ik werd niet gehoord. Door te gaan schrijven heb ik mijzelf een stem gegeven en aan mijzelf toegegeven wat er allemaal is gebeurd.

Wat is er allemaal gebeurd?

Ik denk dat het al in groep 3 begon: als laatste worden gekozen met gym, niet uitgenodigd worden voor verjaardagsfeestjes van klasgenootjes en niet mogen meespelen op het schoolplein. Pas in groep 4 realiseerde ik me echt dat ik werd gepest. Het was rond Sinterklaas: ik was net jarig geweest. Mijn klasgenootjes zeiden: “Jij gelooft nog in Sinterklaas hè, maar die bestaat helemaal niet.” Huilend ging ik naar huis. Dat was de eerste keer dat ik het woord ‘pesten’ in de mond nam.

Ik kreeg het gevoel dat ik mij moest verontschuldigen voor het feit dat ik er was. Ik deed enorm mijn best om aardig gevonden te worden. Ik deed aardig tegen iedereen, ongeacht wat iedereen tegen mij zei. Ik probeerde niet op te vallen en liet mijn cijfers zakken. Ik was wat slimmer dan de rest, maar als ik dat liet blijken, dan werd ik neergemaaid. Zo zei ik in groep 7 als meisje van een jaar of tien, elf, dat ik vond dat de maatschappij niet zo geautomatiseerd moest worden. Mijn leraar vroeg aan mij of ik begreep wat ik zei. Ik snapte het zelf, maar kon het niet uitleggen. In de pauze werd ik uitgelachen en nageroepen.

Mijn ouders wisten ervan. Ze zijn met al mijn leraren gaan praten over het pestgedrag in de klas. Mijn moeder zat in de ouderraad van mijn basisschool, maar dat haalde niets uit: “Ze zal het wel uitgelokt hebben, daar wordt ze sterker van, het hoort erbij”, waren de reacties van de docenten.

Ze waren er wel voor mij, mijn ouders. Ze zeiden: “Negeer het maar, dan gaat het wel over, dan vinden ze het niet leuk meer.” Het ging natuurlijk niet over. Negeren, terugschelden, slaan, het maakte geen verschil. Mijn klasgenoten gingen door tot ik reageerde op het getreiter.

Pas in mijn studententijd stopte het pesten. Wat een verademing! Ik mocht weer mens zijn, er werd naar mij geluisterd en ik luisterde naar anderen. We hadden gesprekken, discussieerden met respect voor elkaars mening en ik voelde me thuis. Ik werd lid van Augustinus in Leiden en daar vormde ik een cordial, een groep vriendinnen die mij oké vonden en mij erbij wilden hebben.

De omslag van ‘sorry dat ik besta’ naar ‘hé, wat leuk dat je er bent’, was wereldschokkend. In het begin had ik moeite met sociale normen, vooral tijdens de kennismakingstijd deed ik mijn best om aardig gevonden te worden en deed ik wat rare dingen. Ik moest veel leren over wat je wel en niet doet in sociale omgang. Dat had ik als eenling nooit goed geleerd in het basis- en voortgezet onderwijs. Mijn eerste stappen in de studentenwereld waren op zijn zachtst gezegd een beetje ‘awkward’.

In loondienst

Werken in loondienst ging me niet goed af. De technieken voor omgaan met managers en hoger geplaatsten deden mij terugdenken aan school en ik overleefde door niet zichtbaar te zijn. Ik presteerde niet optimaal in mijn banen en mocht ieder jaar een nieuwe baan zoeken. Vervolgens ben ik in 2010 het onderwijs ingegaan als docent Nederlands.

Maar ook daar werd ik gepest. De leerlingen riepen uit het raam ‘kanker Pelkman’ als ik kwam aanlopen en in de klassen werd er niet naar mij geluisterd. De eerste vrijdag na de zomervakantie was het duidelijk: de leerlingen gooiden de tafels na elke eindbel door elkaar, zodat ik in mijn pauze met de rommel zat.

Ook op andere scholen merkte ik dat ik geen orde kon houden. Op de laatste school waar ik werkte, zeiden de leerlingen tegen me: "Over zes weken bent u weer weg." Ik hield het vol tot februari. In 2013 had ik mijn laatste lesdag. Ik koos voor mijzelf. Geen onderwijs meer voor mij, de omgeving herinnerde me te veel aan mijn eigen schooltijd en dat maakte me ziek. Het was een negatieve omgeving voor mij.

Intussen had ik psychologische hulp gezocht. Het werd te groot, te veel. Ik overleefde per dag, soms zelfs per uur. Ik probeerde de dag door te komen, zonder uitgescholden te worden, zonder op te vallen. De toekomst was het einde van de dag als ik weer thuis was.

Karate

Karate is al die tijd een uitlaatklep geweest voor mij. Ik begon toen ik twaalf was en ben er even tussenuit geweest in mijn studententijd. Met mijn 28e begon ik weer. Acht jaar later begreep ik via een anonieme e-mail dat er een WhatsApp-groep bestond bij de vereniging waar ik toen trainde, waar het laatste nieuws over mij besproken werd. Ik had al eerder een vermoeden, maar bij navraag aan een vriendin, werd het ontkend. Later bleek dat zij mij had willen beschermen omdat ze zag hoeveel pijn het deed.

Na de anonieme mail, vroeg ik haar er weer naar en toen bekende zij dat het er was. Ze was voor me opgekomen: "Hoe zouden jullie het vinden als Martha erachter zou komen?" Maar dat zou niet gebeuren volgens de dames.

De leraren had ik ingelicht, maar die deden er weinig aan. Ze hielden een speech tijdens de algemene ledenvergadering over waar hun club voor stond: elkaar helpen en elkaar respecteren.

Op advies van mijn psycholoog confronteerde ik de dames die zich de 'Karate ladies' noemden. Ik kreeg bakken kritiek over me heen, maar ik bleef staan: handen op de heupen, benen wijd, voeten op de grond. Het gesprek ging nergens naartoe. Toen ik anderhalf jaar later besloot om te vertrekken, gingen de Karate ladies los in de WhatsApp-groep. Het laatste nieuws werd besproken. Ik doe nog altijd aan karate.

Hulp

Ik heb jarenlang psychologische hulp gehad om te leren omgaan met wat er met mij gebeurd is. Het was mijn psycholoog die me aanraadde om te gaan schrijven over wat ik doormaakte, over wat ik voelde. Dat heeft me geholpen om een plekje te geven aan de dingen en ik kwam erachter DAT ik kan schrijven.

Dit heeft helend gewerkt, ik kan het nu 'ownen'. Hierdoor kan ik het integreren in wie ik ben en kan ik verder. Dit gun ik iedereen.

In 2008 is het balletje voor mij gaan rollen. Het was zowel in mijn privéleven als in mijn werkend leven een zwaar jaar: ik raakte een baan kwijt, vond een nieuwe baan, mijn relatie ging uit, mijn vader werd ziek, ik kocht een huis, mijn eerste nichtje werd geboren en mijn vader overleed. Het was ook het jaar dat de crisis begon en de banken omvielen. De startup waar ik werkte, mocht geen geld meer uitgeven van de geldschietster en ik had veertig uur per week niets te doen. Eind november van dat jaar ging ik voor het eerst naar de nieuwe huisarts. Hij vroeg me: "Wat kan ik voor je doen?" en ik kon alleen maar huilen. Ik was oververmoeid en ik wist: dit gaat zo niet langer, er moet wat gebeuren.

Er werd een vitamine D-tekort gevonden en ik werd doorverwezen naar de diëtiste. Zij gaf me na twee jaar op: mijn problemen gingen verder dan haar kennis. Terug bij de dokter legde ik uit wat ik deed. Hij zei, wat je doet klinkt als binge eating disorder. Dat is een eetstoornis die lijkt op boulimia, maar dan zonder het overgeven. Er was een kliniek die mensen hielp om de stoornis onder controle te krijgen. Na drie maanden had ik inzicht in mijn gedachten en gevoelens die tot overmatig eten leidden. De reden: ik wilde niet voelen, dat deed veel te veel pijn. Ik was bang dat ik dan niet meer zou kunnen stoppen met huilen als ik het wel allemaal zou voelen. Bij de psycholoog waar ik daarna drie jaar zat, heb ik geleerd dat huilen uiteindelijk ook wel weer ophoudt. In de sessie met hem kreeg ik veel inzicht in de overlevingsmechanismes die ik als kind had aangesproken om te overleven, maar die nu niet meer helpen in mijn volwassen leven. Ik heb van hem ontzettend veel afgeleerd en bijgeleerd.

Tweede puberteit

Ik heb tussen mijn 32ste en 38ste een nieuwe pubertijd doorgemaakt. Het heeft me bewust gemaakt dat je moet voelen wat er is. Als je niet voelt wat er gebeurt, wordt het heel lastig dingen te verwerken. Gevoel is mijns inziens veel belangrijker dan je hoofd.

Ik was slimmer dan de kinderen in groep 7, maar door mijn jeugd heb ik het voelen niet geleerd. Ik heb het weggestopt en nu was het tijd dit in de schijnwerpers te zetten. Ik moest dit opnieuw leren om te helen.

Mijn grootste overwinning

In 2013 liet ik een maagverkleining doen. Ik werd slanker en daarmee verdween de grootste reden om me te verstoppen. Ik

durfde mezelf te laten zien. Moest ik voorheen naar buiten om te werken en boodschappen te doen, nu wilde ik naar buiten om gezien te worden en te genieten van buiten zijn. Ik maakte zelfs de keuze om ZZP'er te worden. Dan moet je wel zichtbaar zijn, anders krijg je geen opdrachten. Ook durfde ik mezelf weer open te stellen voor contact met andere mensen. Ik ga naar netwerkbijeenkomsten en spreek mensen zelf aan. Na het sporten drink ik koffie met de mensen waarmee ik daarvoor heb gesport in een groep. Het gaat er niet om of je goed presteert, maar dat je meebeweegt. Dat is veel belangrijker.

Op dit moment sta ik op een kruispunt. Rechtdoor ligt de weg die ik nu volg, die me leidt naar mijn missie. Het is een weg vol kronkels, drijfzand en valkuilen, links en rechts zijn zijpaden die me afleiden en me hun kant op willen krijgen. Het zijn de makkelijke wegen van verleiding en verstoppen. Links zit de weg van verleiding, van geen gevoel en vooral alleen maar leuk; rechts is de rechte weg naar beneden, terug naar 2008 waar ik lekker alles weg eet en mijn gevoel kan verbergen. Wegen die ik al ken en niet wil volgen.

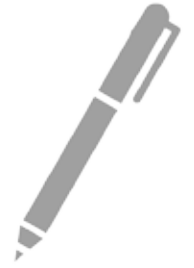
De weg voor mij is spannend, want ik ken hem niet. Het is de weg die ik wil gaan, omdat daar het einde van mijn missie te vinden is: IK WIL PESTEN DE WERELD UIT HELPEN! Het is de spannende zware weg die ik mag volgen. Ik stap hiervoor uit mijn comfortzone en laat zien wat mij is overkomen en hoe dat nog steeds invloed op mij heeft.

Zichtbaar zijn is zowel mooi als beangstigend. Ik ben ineens heel zichtbaar en waar ik vroeger mijn cijfers liet zakken om niet op te vallen, merk ik dat ik uit mijn eigen zesjescultuur stap. Ik ga voor de tien! Het is niet de makkelijkste weg, maar wel mijn weg.

Nu ben ik schrijfcoach en help ik mensen hun levensverhaal op te schrijven. Door het schrijven kan ik mijn verhaal in mijn leven integreren, ben ik de eigenaar van mijn verhaal. Dat werkt helend en dat gun ik iedereen!

#IK BEN GEPEST

De WIN-methode



Het gaat om winnen van je pesters, winnen van je verleden en winnen voor jezelf.

WIN staat voor:

- **W**erken aan je schrijfspier
- **I**nzicht creëren
- **N**ieuw begin maken



Werken aan je schrijfspier

In dit deel train je jezelf in het schrijven. Waar haal je inspiratie vandaan? Hoe zet je al je zintuigen in om wat je schrijft levendig te maken? Wat gebeurt er in het hoofd van de lezer als hij specifieke woorden gebruikt?



Inzicht creëren in je pijnlijke herinneringen

Dit deel draait om inzicht krijgen in wat er nu precies zo pijnlijk is. Met die pijnlijke stukjes ga je aan de slag om nieuwe verhalen te maken om te verwerken.