



LAAT JE ER

NIET

ONDEK

KRIJGEN!

8 tips om je los te maken van de pester



eyeco



Tip 1

Stop te geloven wat anderen voor een nare dingen over je zeggen.



Wat ontzettend naar dat je gepest bent of nog gepest wordt. Ik vind het verschrikkelijk dat mensen dit elkaar aandoen en dat het jou is overkomen. Het spijt me voor je. En wat super dat je dit E-book leest. Jij gelooft dus dat jij zelf dingen kan doen om jouw pesten te stoppen. Wow, wat krachtig! En ik ben het helemaal met je eens. Je hebt de kracht en de mogelijkheden om voor jezelf op te komen.

De eerste stap is dat je niet meer gelooft wat anderen voor een rottigheid over jou zeggen.

Vaak schelden ze je uit omdat je er anders uit ziet, of anders doet. Ze noemen maar een paar dingen, bijvoorbeeld dat je rood haar hebt, een gekke neus, te dik, te dun. Is het je wel eens opgevallen dat jullie de meeste dingen hetzelfde hebben en hetzelfde doen. We zijn allemaal gewone mensen..

Wat ze zeggen is niet waar!

Wat ze zeggen is dus niet waar, het is in ieder geval niet de hele waarheid. Dus begin te twijfelen aan hun waarheid. Het is niet waar.



Voordat we verder gaan, even voorstellen?



Ik ben Corinne

Niet als kind maar als volwassene werd ik gepest, op mijn werk. Ik was toen zelfs trainer bij een communicatiebureau! Het kan dus iedereen overkomen. Door dat pesten voelde ik me heel alleen en onzeker. Ik had nergens meer zin in. Toen ben ik gaan uitzoeken hoe ik het kon oplossen. Ik moest daarvoor langs pijn en verdriet. Natuurlijk had ik daar geen zin in, maar het gaat niet anders: no pain, nog gain. Zo werkt het nu eenmaal in het leven. Daar ben ik wel achter.

Sindsdien zorg ik veel beter voor mezelf en doe ik vooral dingen waar ik lol in heb.

In mijn werk zoek ik samen met klanten naar de kern van hun probleem. Ook help ik ze om makkelijker om te gaan met hun emoties. Mijn werkmotto is: **"als je wilt bied ik je houvast, totdat jij in al je vezels voelt dat je waardevol bent."**

En Haha, laten we dat ook meteen even relativeren. Ik ben geen supervrouw. Ik doe ook onhandige, stomme, aso dingen. Tuurlijk maak ik fouten, maar juist daardoor zoek ik hoe het prettiger kan. Ik leer ervan en blijf groeien.

Ja maar, denk je misschien, bij sommige mensen lijkt alles vanzelf en makkelijk te gaan.



Ze stralen zoveel zelfvertrouwen uit. Om jaloers van te worden. Hoe kan dat nou? Ja, dat klopt. Sommigen hebben een "voorsprong" en rollen makkelijker door het leven. Maar staar je er niet blind op. Jij kunt zelfvertrouwen leren. Dat heb ik zelf gemerkt en ook vaak meegemaakt.

En precies daarmee ga ik je helpen in dit E-book: jezelf belangrijk maken, zodat de pestdeken van je afglijdt, en je weer voelt dat jij waardevol bent. Ja je bent waardevol!

Is dat nog een stap te ver? Wees je dan in ieder geval bewust dat jij oké bent.

Jij bent oké.

Ha je merkt het waarschijnlijk al.

Downloaden en lezen is een mooi begin, maar het is niet genoeg.

Het is net als een reisje naar Mallorca dat je hebt geboekt. Het wordt pas echt leuk als je ernaartoe gaat en daar nieuwe dingen ontdekt.

Gun jezelf het avontuur, begin en hou vol. Je komt er. Ik weet het zeker.

Hartelijke groet,

Carinne



Tip 2

Het is niet tegen jou persoonlijk gericht.

Hoe zit het met pesten?

Je weet er alles van, maar nog even kort op een rijtje. (Ik gebruik verder hij als de pester, maar de pester kan natuurlijk ook een meisje, een vrouw of een groep zijn. De gepeste noem ik ook hij/ hem, maar ook dat kan een meisje of vrouw zijn).



Pesten gaat over macht, over controle pakken.



De pester heeft behoefte aan controle omdat hij pijn heeft, en die pijn wil hij niet voelen. Die pijn moet dus weggedrukt blijven. (Vaak weten pesters zelf niet wat er precies pijn doet)



De pester heeft publiek nodig, dus het gebeurt altijd als er anderen bij zijn, of als hij het kan laten zien aan anderen.



De pester wil de gepeste zo persoonlijk mogelijk raken. Want hij wil zien dat hij macht heeft! Hij wil zien dat het resultaat heeft. Want zo lang hij met het pesten bezig is, hoeft hij niet bezig te zijn met zijn eigen pijn.



Pesten gebeurt langere tijd.

Pesten is dus het afschermen van eigen pijn.

De pester heeft het dus nodig om de baas te spelen. En dan loop jij toevallig in de buurt. En dan ben jij de klos. Het is dus niet persoonlijk tegen jou gericht. Hij heeft gewoon iemand nodig. Hoe triest dat ook is.

Vind ik pesters ook oké mensen?

Ja, in mijn ogen zijn alle mensen oké, maar ze doen wel iets dat zeer schadelijk is voor anderen. Hun gedrag is helemaal niet oké.



Tip 3

Ontdek je grenzen

Misschien vraag je je af, maar waarom word ik gepest? Waarom moeten ze mij hebben? Er waren toch meer kinderen in de buurt? Dat kan waar zijn. Maar jij als gepeste en jouw pester hebben heel waarschijnlijk één iets gemeenschappelijk. Jullie hebben allebei een probleem met grenzen.

Op het moment dat de pester aan het pesten is maakt zich groter dan hij is. Hij gaat dus over zijn eigen grens heen. Door jou te pesten gaat hij ook over jouw grenzen heen. Hij vergeet wat respectvol en normaal is, voor zichzelf en voor jou.

Maar hoe zit het met jouw grenzen?



In september ging Yorick naar de brugklas. Hij was 12 jaar, maar nog klein. In de 3e klas zat Martin, 15 jaar, blijven zitten, en best onzeker of hij wel vrienden kon maken in zijn nieuwe klas. Hij was groot en stevig. Toen Yorick voorbij liep in de gang tilde Martin hem moeiteloos op. Het was best grappig en hij kreeg de lachers op zijn hand. Maar Yorick was er gauw klaar mee. Toen hij weer werd opgetild en Martin niet luisterde naar "hou op", krabde hij hem heel hard op zijn arme. "Au" schreeuwde Martin, "je lijkt wel een kat". Martin liet los en Yorick kon in het vervolg gewoon langslopen. Yorick kon niet op tegen die grote stevig jongen. Maar hij vond een middel om zichzelf te verdedigen. Daardoor is het pesten snel gestopt. Hij wist zichzelf te verweren.



Geef jij je grenzen aan?

Als het pesten doorgaat is de gepeste vaak vergeten om zijn grenzen aan te geven en voor zichzelf op te komen, of hij weet nog niet hoe hij dat moet doen.

Geef jezelf niet op je kop!

Natuurlijk maak jij je als gepeste niet expres klein. Pesten maakt bang. Maar door je grens te dichtbij te maken en de pester over je grenzen te laten gaan, bewaak je je grenzen niet goed genoeg. Nu je dit weet, kan je beginnen dit te veranderen!

Wat doe jij als je tegenover de pester staat?

5 heel algemene tips zijn:



Oefen om naar je buik te ademen. (Hand net onder je navel leggen).
Zo sta je stevig.



Niet luisteren naar de woorden van de pester.



Kijk de pester in de ogen.



Praat rustig en duidelijk tegen de pester.



Verdedigen mag.

Zo blijf je bij je eigen kracht en geef je je grenzen aan.



Tip 4

Uit jezelf zo snel mogelijk

Hoe is het pesten bij jou begonnen?

Net als bij Yorick kan uit een grapje heel naar pestgedrag ontstaan.

Vaak heb je niet zo snel in de gaten dat het op pesten begint te lijken. Dan probeer je uit onzekerheid nog mee te doen, het niet zo erg te vinden of het te negeren. Je denkt misschien nog: het gaat wel voorbij. Maar intussen voel je van binnen al van alles.

Wat voel jij als je denkt aan het pesten? Voel je verdriet dat je niet mee mag doen, boosheid dat ze zo stom doen, ben je kwaad, driftig, vind je het oneerlijk, gemeen, of... Wat je ook voelt, het is heel normaal!

Maar hou het niet meer binnen. Je moet het uiten. Al je emoties mogen er zijn!

Je emoties uiten maakt je krachtig!

Heb jij iemand die naar je verhaal luistert en die je op een goeie manier aanmoedigt om voor jezelf op te komen? Die combinatie is belangrijk: luisteren én met je overleggen wat je zelf kan doen. Daarom is een volwassene aan wie je het kan vertellen vaak fijn.

Heb jij iemand die je begrijpt. Wie?



**EMOTIES
UITEN
MAKEN JE
KRACHTIG!**



Tip 5






Geloof de kwebbelaap op je schouder niet.



Als je niemand kent waar je je verhaal kan doen, of niet durft te doen, kan je heel eenzaam worden en overvol met emoties raken. En natuurlijk kan je niet de hele dag heel emotioneel zijn, dus dan moet je die emoties ook nog de hele dag krampachtig binnen houden. Daar word je heel moe van, maar misschien voel je dat helemaal niet. Het is superknap als je dan nog naar je opleiding gaat en daar voldoende haalt.

Herken jij dat de peetschade dan groter wordt?

Er ontstaat door het niet begrepen worden een domino-effect:

-  Je wordt gepest
-  Je wordt niet gehoord en geholpen. Je vertrouwen in anderen wordt geschaad.
-  Je krijgt een kwebbelaapje op je schouder.
-  Je gaat de kwebbelaap geloven.
-  Je gaat je terugtrekken. Je doet niet meer wat je eigenlijk wil en kan.



Wat bedoel ik hiermee?

Als je je emoties niet kan uiten, raak je op slot. Wij mensen zitten dan zo in elkaar dat ons hoofd druk wordt met allerlei gedachten over onszelf.

Die gedachten gaan over:

“Het komt door mij dat een ander mij niet wil helpen, dat de ander niet naar mij wil luisteren, dat hij geen tijd heeft enz.

Het eindigt met gedachten zoals:

“Niemand zit op mij te wachten, ik kan maar beter weggaan, ik ben niet oké – het ligt allemaal aan mij. Ik ben niet de moeite waard.”

En die rot gedachten hoor je steeds vaker. Alsof er een kwebbelaap op je schouder zit die dat steeds in je oor fluistert. En het trieste is dat je de kwebbelaap gaat geloven. Alsof het waar is wat die kwebbelaap zegt! Het maakt je steeds onzekerder.

Dus terwijl anderen geen tijd hadden, of niet wilden of konden luisteren naar jou, ben je gaan denken dat het aan jou ligt. Je hebt jezelf de schuld gegeven: het komt door mij.

Dat is dus niet waar!

Zij konden er niet voor jou zijn, om welke reden dan ook. Jij bent oké!

Dus geloof die kwebbelaap niet.

Jij bent de moeite waard!

Ook al zie je op dit moment niet welke kwaliteiten jij hebt, ga er eens over nadenken en schrijf ze op.



Krijg je wel eens een compliment? Daarin zit vaak een kwaliteit van jou.

Mijn kwaliteit is:

Een andere kwaliteit van mij is:

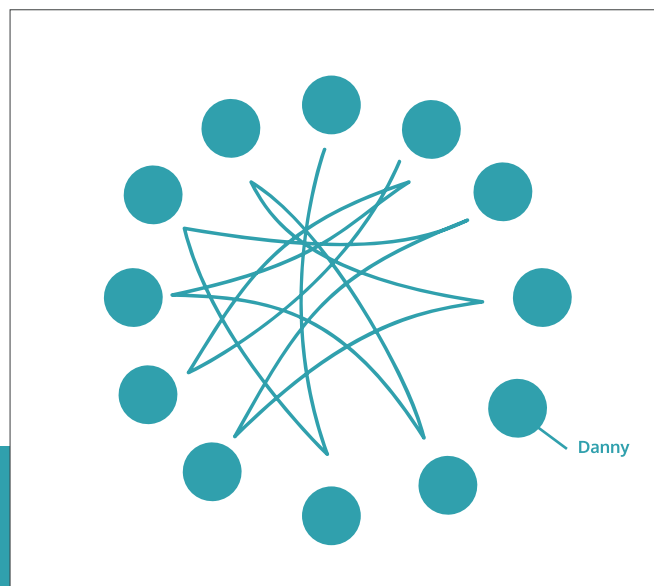
En nog een kwaliteit van mij is:



Tip 6

Maak je uit de afhankelijkheid los

Als je gepest wordt ga je automatisch de pester in de gaten houden. Dat is super logisch, want je wil ontkomen. Maar juist door de hele tijd op de pester te letten, maak jij je afhankelijk. Je bent te veel met hem bezig, en te weinig met jezelf.



Jaap en Danny zitten in een kring met 12 kinderen. Jaap krijgt de bal en die moet doorgegeven worden. Dat gebeurt en er is niets aan de hand. Danny krijgt vanzelf de bal. Iedereen doet mee.

Maar dan wordt de spelregel veranderd. Jaap krijgt weer de bal en hij mag nu zelf bepalen naar wie hij de bal gooit. Nu wordt het spannend voor Danny. Krijgt hij nog de bal toegegooid? Mag hij meedoen? Gooien andere kinderen naar hem?

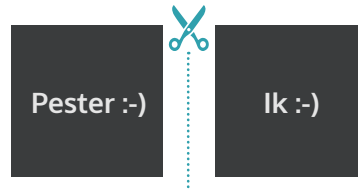
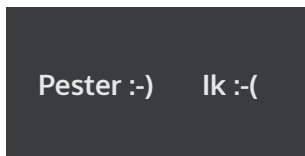
Het spel eindigt zonder dat Danny ooit de bal krijgt.



Het voelt heel onveilig als je niet weet waar je aan toe bent. En afwachten maakt je machteloos. Het is net alsof je in een net gevangen zit. Je weet niet wat er gaat gebeuren en je hebt het niet in de hand. Net zoals Danny niet kan bepalen wat Jaap of de andere kinderen in de kring doen.

Maar je hoeft niet machteloos te blijven. Je kan wel iets doen.

In plaats van al je energie te richten op de pester (de buitenwereld) ga je jouw aandacht richten op je zelf. Je knipt het als het ware los zodat er afstand ontstaat.



Moet je eens voorstellen, dat je opeens weer kan denken wat wil ik eigenlijk, waar heb ik zin in.

Wat komt er in je op?

Stel je eens voor dat alles mogelijk is. Waar heb jij zin in?

En wat wil je nog meer? Denk groot!



**WAT
WIL
IK?**



Tip 7

Laat verwachtingen los



Danny gaat in de pauze snoep kopen en uitdelen aan Frank en de andere kinderen. Hij hoopt dat hij daardoor de volgende keer wel mee mag doen.

Daarmee maakt Danny voor zichzelf verwachtingen. Als ik nou dat doe, dan gebeurt hopelijk... Dat lijkt misschien een goeie stap, maar het werkt niet.

SITUATIE

Door verwachtingen te hebben, richt je je aandacht weer op de pester (de buitenwereld). Je maakt je weer afhankelijk. En verwachtingen geven bijna altijd teleurstelling. Want Frank is helemaal niet bezig met Danny of met snoep. Hij is alleen maar bezig zijn eigen pijn onder controle te houden.

Laat daarom verwachtingen los.



Tip 8

Focus op jezelf

You have yourself. Own it!

Hoe is het om jezelf weer belangrijk te maken? Weet je dat je daarnaar op weg bent, als je nu snapt en beslist dat je jouw aandacht volledig anders mag richten: Naar jezelf!



Dan ben je niet meer bezig met doen wat de ander wil.



Dan kan je denken én voelen.



Dan kan je jezelf waarderen.



Dan kan je weer ontdekken wat jij wil en daar stappen in maken.



Dan groeit je zelfvertrouwen en word je weerbaar.

Het betekent dat je veel vaker ik gaat zeggen.

IK

Je mag echt veel egoïstischer worden. Daarmee bedoel ik dat je veel vaker mag doen wat jou blij maakt, niet ten koste van anderen, maar wel voor jezelf. Gewoon omdat het fijn is voor jou.



En natuurlijk is dat een avontuur. Maar denk aan Sonny Lorenzo. Hij is op reis gegaan met het programma Wereldreis op wielen. Waarom? Omdat hij meer en andere dingen wilde beleven. Wist hij van tevoren al of het leuk zou worden? Nee. Had wachten zin? Nee, want dan zou hij niets nieuws beleven. En dus gaf hij zichzelf één advies: doe het gewoon.



Sonny Lorenzo: "Doe het gewoon!"

Tot slot.

Is de omslag die jij nu maakt voldoende om het pesten te stoppen voor altijd?

Nee, dat geloof ik niet, maar het opkomen voor jezelf is wel een essentiële stap. Het leven gaat niet lekker als je niet leert je mannetje te staan. Per individuele situatie moet gekeken worden wat er verder nog nodig is om de pester te laten stoppen.



De volgende stap

Snappen wat er aan de hand is, is heel iets anders dan in actie komen.

We helpen je heel graag om echt stappen te zetten.

Weet dat we voor je klaar staan.

Dus zie de tips als een beginpunt. Verzamel moed en zet door.

Je kunt zoveel meer dan je denkt.

Wil je anderen ook helpen met informatie over pesten?

Like op fb of Instagram of deel dit E-book met ze via deze pagina: eyeco.nl/pesttips

Heb je meer hulp nodig?

Mail naar corinne@eyeco.nl om een afspraak te maken of bel naar 020 – 363 61 90.

Liefs,

A handwritten signature in black ink that reads "Corinne". The signature is written in a cursive style and is underlined.



eyeco

Corinne van Ravels
Praktijk Eyeco
Esplanade de Meer 68
1098 WN Amsterdam
corinne@eyeco.nl
www.eyeco.nl