

# Van vreemde vogel tot

'OF JE NU DE GEPESTE OF DE PESTER BENT, HET IS EEN SITUATIE WAARIN JE NIET WILT ZIJN!'

- Uit Ka de rare kanarie -

Tijdens een bijscholing rond pesten raakte IJja van der Meijden geïnspireerd tot het schrijven van een verhaal voor kinderen die te maken hebben met pesten of niet jezelf kunnen zijn. Het verhaal, waarin Ka de kanarie de hoofdrol speelt, kreeg een vliegend staartje en werd een boek. Een boek voor ieder kind van vijf tot elf jaar. Want tenslotte heeft ieder kind minder of meer direct met pesten te maken, in de rol van pester, gepeste of als toeschouwer. Het is een lastig thema omdat het zo ondoorgankelijk is waarom iemand pest of gepest wordt. Je hoeft echt geen rare vogel te zijn om gepest te worden. Wat er allemaal speelt bij pesten wordt inzichtelijk in dit boek. IJja koos voor de kanarie omdat het een krachtdier is dat staat voor onder meer verbale kracht, sensitiviteit en creativiteit. Ka laat zien dat deze elementen van essentiële waarde zijn in het omgaan met pesten.

## Uit het boek:

Iedereen op het plein keek naar Ka en ze lachten hem uit. Ka kon van ellende wel door de grond zakken. Helemaal toen zijn vriendje Blub ook mee begon te lachen, harder en harder.

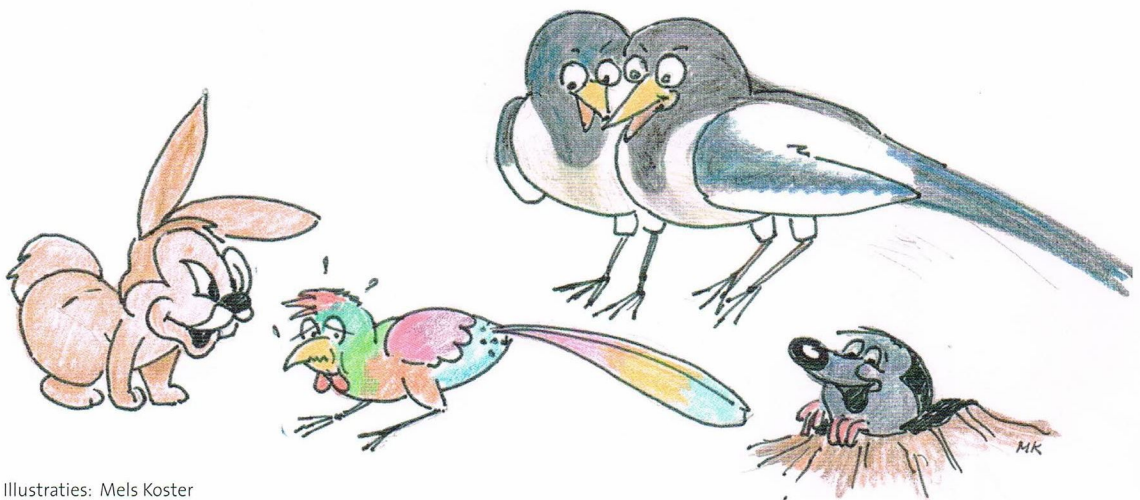
Blub, die ontzettend blij was met een vriend als Ka, keek erg op tegen de populaire dieren op school. Wat wilde hij graag bij die groep horen. En dus koos hij voor de groep. Hij liet Ka helemaal alleen staan op het plein. Ka fluisterde zachtjes: 'Blijf bij mij.' Maar Blub deed net of hij het niet hoorde en draaide zich om en liet Ka helemaal alleen.

## Een interview met Ka



### Waar gaat jouw verhaal over?

Het gaat over een bijzondere kanarie die op school gepest wordt. Een zwaar onderwerp, zeker als je ermee te maken hebt en de wonden niet of slecht genezen. Juist daarom wilde ik een luchtig verhaal, bedoeld als steun in de rug voor kinderen die te maken hebben (gehad) met pesten. Het is ook voor alle andere kinderen, ouders en begeleiders om te begrijpen wat er bij pesten en pestgedrag komt kijken. Het geeft een eenvoudige maar heldere kijk op het fenomeen pesten. De sociale thema's zijn onder andere: vriendschap, buiten-



Illustraties: Mels Koster

# wijze vriend

door Ilja van der Meijden

sluiting, groepsdruk, samenwerken, helpen en anders zijn. De emotionele thema's: jaloezie, angst, agressie, onmacht, verdriet en vertrouwen.

## Voor wie is je verhaal bedoeld?

Mijn boek is er voor ieder kind dat met pesten te maken heeft. Iedereen kent wel iemand die met pesten in aanraking is gekomen. Zeker als je het verschil tussen pesten en plagen duidelijk voor ogen hebt is er bijna niemand die niet geplaagd of gepest is als kind of later als volwassene. En ergens denk ik ook dat er dan weinig mensen zijn die zelf nog nooit iemand gepest hebben. Want al is je intentie nog zo goed, als de ander er niet om kan lachen of er zelfs verdriet van heeft, dan is het toch echt pesten.

Ik weet dat pesten een moeilijk onderwerp kan zijn om over te praten. Je wilt geen aansteller zijn, het zal vast niet zo rot bedoeld zijn, en je wilt niet dat je ouders boos naar school gaan of zich ermee gaan bemoeien, want dat maakt alles alleen nog maar erger. Door er (samen) over te lezen (bij voorkeur ook op school), wordt dit moeilijke onderwerp makkelijker bespreekbaar. Neem eens de tijd om te sparren over pesten en ontdek wat mogelijke triggers zijn die pesten uitlokken. Wat doet het met je wanneer je ziet dat iemand gepest wordt? Wat is het effect van pesten op school en in de groep? Wat zou je doen wanneer het jou zou overkomen of overkomen is? En sta ook eens stil bij wat het met jou doet als er gepest wordt in de groep of wanneer jouw kind gepest wordt. Waar kun je je kind bijstaan en hoe zou je kind willen dat je hem helpt? Herken je patronen en zo ja, wat vertelt dat jou?

Zo hoop ik met mijn verhaal te kunnen ondersteunen door een ingang te bieden voor het gesprek tussen ouder en kind, leerkracht en groep én kinderen onderling. Daarnaast hoop ik dat de kinderen door het verhaal beseffen wat pesten met je kan doen en welke schade het kan aanrichten. Dat het aanleiding geeft tot mooie gesprekken over acceptatie, pesten, moed en meelopen. En dat het de kinderen zal sterken in hun zelfbeeld 'Ik ben ik en dat is echt al heel veel!', dat het harten zal raken en mensen (groot en klein) aan het denken zet.

Ik geloof dat door deze inzet het pesten kan verminderen. Verminderen, want verdwijnen zal het nooit. De pest zelf bestaat tenslotte ook nog steeds. Er zal dus altijd gepest worden en ergens denk ik dat pesten en flink plagen wel een gezond fenomeen is. Alleen mag het niet structureel gebeuren en ook niemand kapotmaken. Er moet een (acceptabele) grens zijn.

Mijn grootste wens is dat de kinderen aan de hand van



Ilja van der Meijden is eigenaar van coachpraktijk Ilja-Linkt en auteur van het kinderboek *Ka de rare kanarie*. Ze begeleidt kinderen en volwassenen bij de hobbels die het leven soms biedt. Ilja is gespecialiseerd in NLP, natuurcoaching, mBraining, voice dialogue, conflictcoaching en pesten. [www.ilja-linkt.nl](http://www.ilja-linkt.nl)

Foto: Marjolijn Jense

mijn verhaal samen gaan bedenken hoe zij pesten zien. Wat is pesten en wat is plagen, wanneer is het acceptabel en wanneer niet, wat willen zij er met elkaar aan doen? Wat kun je doen als er onverhoopt toch sprake is van pesten, terwijl jij het als plagerij had bedoeld? Dat voorkom je nu eenmaal niet altijd. En dat zo de verandering omtrent pesten door de kinderen zelf kan plaatsvinden, met eventueel wat hulp van de mensen om hen heen. Dit soort gesprekken voeren aan het begin van een schooljaar en daar aandacht aan blijven schenken werkt naar mijn idee veel beter dan een door volwassenen bedacht en opgelegd pestprotocol.

## Fictie of...?

Gelukkig kan ik zeggen dat ik mijn verhaal niet zelf beleefd heb. Nou ja, niet alles dan. De scène waarin mijn baasje op mijn staart gaat staan is helaas wel werkelijk gebeurd. Al reageerde zij een stuk liefdevoller toen het gebeurde en heeft ze wel duizend keer sorry gezegd.

## Wat was jouw grootste avontuur?

Eigenlijk was mijn hele totstandkoming één groot avontuur. De hoofdrol spelen in een verhaal is één ding, maar vervolgens het grote publiek zien was even andere koek. Alles wat ik heb meegemaakt was mijn eerste keer en dus op momenten best heel spannend. De eerste lay-out, de persoonlijke boodschap in het boek, de reacties van lezers, een boekpresentatie geven en vervolgens een workshop Zicht op pesten geven. Voor iemand die wel gezien wil worden maar liever niet zichtbaar is, is dat best een grote stap uit de comfortzone.

En als je dan net een beetje gewend raakt, komt de uitgever met het bericht dat Ka vertaald gaat worden in het Engels, en daar begon mijn buitenlandavontuur. Maar ik kan trots zeggen: 'Hoe spannend het ook was, ik heb het wel gedaan.'

### Wat heb je tot nu toe voor reacties gekregen?

In de praktijk van Ilja lezen wij vaak mijn verhaal en praten we over buitensluiting, pesten of gedoe op school. We bespreken wat kinderen meenemen uit het verhaal, wat hen opvalt en waar ze zich in herkennen. Door samen in gesprek te gaan werpt het een ander licht op hun eigen situatie, ze leren manieren om het patroon te doorbreken en doordat de onderliggende emoties inzichtelijk worden kunnen ze een andere positie gaan innemen.

Ik gaf een boekpresentatie met een workshop. Achteraf bleek dat echt alle kinderen met pesten te maken hadden en niet alleen als gepeste. We spraken over krachtdieren en het vergroten van je kracht. Want of je nu wel of niet gepest wordt, het is altijd fijn om een helpende gedachte te ontwikkelen dat je mag zijn wie je echt wilt zijn. Ouder en kind gingen op zoek naar krachtdieren. Het kind zocht een dier waar hij op wilde lijken. De ouders zochten een hulpkrachtdier dat zij hun kind in deze moeilijke situatie gunden, dat zou kunnen helpen. We gingen op zoek naar de innerlijke krachten en kwaliteiten. Het geloven in deze krachten betekent natuurlijk niet dat je problemen direct zijn opgelost, maar wel dat je meer in jezelf kunt geloven en een beter beeld hebt van je kwaliteiten. Dat maakt ze sterker.

Eerst gingen we voelen met het hele lijf. Hoe beweegt het, waar is het sterk in en welke geluiden horen daarbij? Voor de ouders was het heel onwennig, maar na verloop van tijd ontstonden de mooiste dieren op papier en ontstonden er ook gesprekken tussen ouder en kind. Op deze manier werd het voor enkele kinderen een stuk makkelijker om hun pestverhaal te vertellen, waar nog niet iedere ouder van op de hoogte bleek.

Sommige kinderen vertellen dat zij mijn verhaal mee naar school nemen en (voor)lezen. Zij willen dat ook de andere kinderen in de groep het verhaal horen en begrijpen dat wat er op school of in de groep gebeurt helemaal niet stoer of leuk is. En ook hier ontstaan waardevolle gesprekken.

Als laatste deel ik de ervaring van collega Gerlinde Bijzitter. Zij las mijn verhaal telefonisch aan een jongen voor ter ondersteuning. Na even nababbelen vroeg hij: 'Gerlinde, wil je het nog een keertje voorlezen?' Waarna een rustig manneke de telefoon weer neerlegde.

### Hoe is het nu met Ka?

Ik ben trots en blij dat ik al zoveel kinderen mocht steunen. Mijn buitenlandavontuur stopt dit jaar. In Nederland en België zijn genoeg kinderen die ik graag een

steuntje bied. Doordat ik de afgelopen jaren behoorlijk ben gegroeid, is het tijd geworden voor een nieuwe jasje. Een wat grotere jas die meer stevigheid biedt. Hetzelfde verhaal met enkele aanvullingen is vanaf oktober 2017 als hardcover en in prentenboekformaat te koop. Deze verandering maakt mij heel gelukkig.

### Welke vraag heb jij zelf?

Waarom dit boek, Ilja?

Leuke vraag Ka, ik vind het zelf een bijzonder verhaal. Als kindercoach specialiseerde ik mij tot KOMOP-coach (een werkwijze gericht op het herstel van de gevolgen van pesten, kennisverrijking over pesten en het vergroten van de kracht van een kind). Naast de verplichte opdrachten waren er ook keuzeopdrachten. Ik koos ervoor om een verhaal te schrijven over vriendschap, erbij willen horen, gezien worden, anders zijn, groepsdynamiek, spijt en eenzaamheid. Een verhaal waar kinderen kracht uit kunnen putten.

De titel wist ik direct, die vloog mijn hoofd in ver voordat de rest van het verhaal vorm had. Ik heb mijn hele leven al vogels, van parkieten tot dwergpapegaaitjes. Hele leuke beestjes met een eigenzinnig karakter, en ik beleef er de meest vreemde avonturen mee. Daarom werd *Ka de rare kanarie* de titel van mijn verhaal. Een verhaal ja, want aan het uitgeven van een boek had ik überhaupt nog nooit gedacht.

Dat veranderde toen ik mijn huiswerk inleverde bij Natascha Bruti en zij mij zei (of eigenlijk gebod) dat ik echt iets met mijn verhaal moest doen. Dat was de start van een groot avontuur en een nieuwe carrière.

Een verhaal nog zonder illustraties. Dus vroeg ik mijn oom Mels Koster, die de mooiste schilderijen maakt, of hij de tekeningen bij het verhaal wilde maken. Zijn kleinzoon bedacht de kleurstelling van de dieren. Mijn moeder haakte een grote Ka voor mijn praktijk én een aantal mini-Ka's als hulpkrachtdier voor bij het boek. Inmiddels heeft zij van Ka en Blub potloodpoppetjes gemaakt, zodat deze helpers gewoon mee naar school kunnen. *Ka de rare kanarie* is dus een echte familieproductie! <



Foto: Ilja van der Meijden