

De werkwijze die tot het hart van pesten doordringt

Heb jij wel eens stilgestaan bij het woord 'pesten'? Het is afgeleid van de pest, de ziekte die ook wel de 'zwarte dood' wordt genoemd. Wat heeft dat nog te maken met het pesten zoals wij dit nu kennen? Onderstaand fragment uit de Italiaanse klassieker *Decamerone* (uit 1350), waarin Boccaccio de pest beschrijft, kan een antwoord geven op die vraag.

'Mensen schuwden elkaar (...) familieleden bewaarden afstand, broeders lieten elkaar in de steek en vaak werd een man door zijn vrouw verlaten; ja zelfs nog erger en nauwelijks te geloven, er waren vaders en moeders die hun eigen kinderen aan hun lot overlieten, zonder verzorging en zonder dat er iemand naar hen omkeek, alsof het vreemden waren.'

De pest voorbij?

As je bovenstaand fragment leest, begrijp je dat de pest ook op emotioneel niveau een ingrijpende ziekte geweest is. Een mens, die hoe dan ook een groepsdier is, werd geschuwd door iedereen en volledig buiten de samenleving geplaatst.

Een kind dat met pesten te maken heeft, kan zich waarschijnlijk voorstellen hoe ingrijpend dit geweest moet zijn. Buitensluiting, zo kenmerkend voor de pest, is immers nog altijd de essentie van pesten zoals we dat vandaag kennen.

Dit buitensluiten kan actief of passief gebeuren. Zo kan een kind volledig door iedereen genegeerd worden, of het krijgt te horen of te voelen dat het er niet bij hoort.

Er niet bij horen, afgesneden zijn van de groep, wordt vaak als zeer onveilig ervaren. Denk hierbij maar aan dieren die uit de kudde gestoten worden.

Het vergaat ze doorgaans niet zo goed.

Effecten van gepest zijn kunnen tot diep in de volwassenheid gevoeld worden, soms een leven lang.

Ook kinderen die anderen pesten, ondervinden daarvoor vaak grote gevolgen. Het kost hun veel energie dit kunstmatige leiderschap vol te houden. Echte vrienden

hebben zij niet. Het kind dat pest, lijkt innerlijk meer op het kind dat gepest wordt dan je zou denken.

Pesten gebeurt op grote schaal, exacte cijfers zijn niet bekend. Eigenlijk heeft elk kind er in meer of mindere mate wel eens mee te maken, al is het alleen al als toeschouwer.

Pesten is een beladen thema, waarover relatief weinig bekend is – er lijkt nog een waas van taboe rond pesten te hangen. Scholen vinden het niet prettig voor hun reputatie, ouders raken geëmotioneerd en kinderen verzwijgen het soms als ze gepest worden. Pesten blijft hierdoor in een soort mist gevat. Het wordt vaak gezien als een probleem dat opgelost moet en zal worden. Maar zolang er naar een pasklaar antwoord gezocht wordt, zal de mist blijven hangen. En zoals we weten, zie je in geval van mist geen hand voor ogen, ook geen uitgestoken hand.

Pesten Buiten Westen

Jeannette Bakker-Stam hoorde de roep van de misthoorn en ontwikkelde Pesten Buiten Westen, een visie die een nieuw licht kan werpen op het fenomeen pesten. Een visie die pesten benadert vanuit een open en nieuwsgierige houding.

Als er sprake is van pesten, kun je je afvragen: Wat vraagt deze situatie nu? Wat wil tot uiting komen of gezien worden? Welke mogelijkheden zijn er? Door deze benadering is een wijze van handelen ontstaan die KOMOP heet en een schitterende en complete werkwijze vormt voor wie met pesten te maken heeft.

De term 'Buiten Westen' is ontleend aan de scheepvaart van weleer. Vroeger, toen nog aangenomen werd dat de aarde plat was, kon je met je schip buiten de uiterste grenzen van de kaart terecht komen. Je was dan 'van de kaart' of 'buiten westen'. Wie wist waar de woelige wateren je dan zouden brengen?

En zo kan een kind dat met pesten te maken heeft, zich

Pesten.

Als golven.

Onverwacht en
overweldigend.

Met een zoute smaak.

Pesten.

(Alicia, 17 jaar)



ook voelen: van de kaart en niet zeker waar de stroom hem brengen zal. De kindercoach die vanuit Pesten Buiten Westen werkt, kan zorgen voor de gunstige wind in de zeilen, zodat het kind op eigen kracht weer koers kan zetten richting bestemming.

KOMOP met die schatkist

Hoe helpt een KOMOP-coach? Zo'n coach ziet geen dader of slachtoffer van pesten over de drempel van de praktijkruimte komen, maar gewoon een kind. Een kind dat met het fenomeen pesten te maken heeft. Dat geeft een neutrale energie, waarin het kind gezien wordt zoals het is. Een KOMOP-coach doet een beroep op het gezonde en creatieve deel in het kind. Daar ligt de gereedschapskist, of schatkist zo je wilt, van waaruit gewerkt kan worden aan de hulpvraag. Het gaat hierbij om de vraag van het kind. Maar de coach houdt wel het grote geheel in het oog en is zich ook bewust van de vragen vanuit de nabije omgeving van het kind.

Ieder kind dat met pesten te maken heeft, legt zijn eigen weg af, heeft zijn eigen wens, zijn eigen vraag en vooral zijn eigen oplossing. Dit verklaart mogelijk waarom algemene trainingen niet altijd het gewenste effect hebben. Een kind helpen rond het thema pesten is namelijk maatwerk. Een groep kinderen helpen rond dat thema is maatwerk. Ouders helpen om hun kind te ondersteunen dat met pesten te maken heeft, is maatwerk. Een KOMOP-coach is getraind om dit maatwerk te kunnen leveren.

Elke kindercoach heeft eigen talenten, een eigen specialisme, een eigen aanpak. Door de juiste combinatie met de gereedschapskist van het kind kan de coaching een succes zijn.

Een kindercoach kijkt vanuit een brede blik naar wat er speelt. Hoe beleeft een kind zichzelf in de groep, hoe ervaart het kind het pesten of gepest worden, wat levert het op, welke plek neemt het kind in binnen het gezin en binnen school, en welke samenhang vertoont dit alles eventueel met het pesten?

KOMOP, met de wind in de zeilen

Kindercoaches die deze specialisatie hebben gevolgd, werken weliswaar op hun eigen manier, vanuit hun eigenheid en kwaliteit, maar maken gebruik van de werkwijze KOMOP. Deze is erop gericht het kind eerst te doen herstellen van de gevolgen van het pesten.

KOMOP draagt bij aan kennis over pesten. Dit is bijzonder belangrijk, omdat een kind wil begrijpen waarin het verzeild is geraakt. De ervaring heeft geleerd dat er zo'n sfeer van spanning rond het thema pesten ligt, dat kinderen zelden de kans krijgen dit onderwerp te verkennen.

Tijdens de coaching wordt gewerkt aan het vergroten van de kracht van het kind, zowel fysiek als mentaal. Kwaliteiten worden gevonden en verankerd, zodat het kind weet wat het in huis heeft om het tij te kunnen keren. Gedachten en overtuigingen die tegenwerken, worden ontrafeld en vervangen door helpende gedachten. Een KOMOP-coach helpt het kind om te zijn wie het wil zijn in situaties waarin pesten voorkomt. De werkwijze spreekt het gehele kind aan: zowel hoofd, hart als handen.

De ouders worden nauw betrokken bij de coaching. Zij doorlopen een proces dat vergelijkbaar is met dat van hun kind. Zij willen ook het pesten begrijpen. Ouders hebben hulp nodig om inzicht te krijgen in de wijze waarop zij met hun eigen emoties om kunnen gaan. Het kan zijn dat zij zelf met dit thema te maken hebben gehad of dat zij sterk meevoelen met het kind, en willen graag weten hoe zij concreet hulp kunnen bieden. Door de ouders te begeleiden helpt de KOMOP-coach het kind op nog krachtiger wijze.

KOMOP-coaches werken binnen scholen en instellingen met kinderen en groepen, verzorgen ouderavonden of werken met kinderen in hun praktijk, zowel individueel als in een groepje.

Het concept van Pesten Buiten Westen werd ontwikkeld door Jeannette Bakker-Stam, later kwam Natascha Bruti aan boord. Zij geven trainingen aan professionals in Steenwijk en Den Haag.

Voor meer informatie kun je kijken op www.pestenbuitenwesten.nl en www.komopcoach.nl. Daar zijn tevens namen en adressen van gecertificeerde KOMOP-coaches te vinden. <

Dit artikel komt uit het boek *Wegwijs in therapieland, 34 methodieken, trainingen en therapieën voor kinderen*, 248media uitgeverij.