

Stelselmatige scheldpartijen in de pauze, dagelijks van je fiets getrokken worden na school of een lawine aan WhatsApp-berichten met bedreigingen. Eén op de negen kinderen is doelwit van pesten. Ook het kind van Michanou Selberie. „De sleutel is praten en delen met elkaar. Maak je kind weerbaarder”, zegt de Hilversumse, drijvende kracht achter het Bully Buddy dagkamp. In vijf dagen leren gepeste kinderen voor zichzelf op te komen.

Gezondheid

Maak een vuist tegen je pestkop



Annemarie de Jong
a.de.jong@hollandmediacombi.nl

Hilversum * Michanou Selberie (44) schiet licht in de stress als de fotograaf van de krant voor de deur staat. „Ik wist niet dat die nú zou komen. O, mijn haar zit niet!” „Dat is ook wat”, lacht ze. „Zeg ik tegen alle kinderen: ‘Kom op, je mag er zijn!’ Doe ikzelf hysterisch over een foto! Ach, we hebben allemaal onze onzekerheden, hè.” Michanou Selberie - „zeg maar Mies” - is de motor achter het nieuwe Bully Buddy Dagkamp voor kinderen ‘die het zat zijn gepest te worden’. In de zomervakantie leren ze in buurthuis de Zoutkeet en op de hei in Hilversum-Zuid in vijf dagen tijd voor zichzelf op te komen. „Op een speelse manier, we doen heel veel gezellige dingen.” Selberie - vrolijke lach, warme uitstraling - heeft jaren ervaring in de jeugdhulpverlening en kinderpsychiatrie. „Ik heb geleerd dat kinderen veerkrachtig, vergevingsgezind en wijs zijn. Ze kunnen veel hebben en zijn steeds bereid op nieuw te beginnen. Hoe erg hun situatie ook is: er is altijd weer een nieuwe dag.”

Buitengesloten

Als trainer helpt ze nu slachtoffers van pestertijen. Drijfveer is haar eigen kind. „Dat werd buitengesloten en genegeerd in groep 8 van de basisschool”, vertelt ze. Om haar kind - met wie het weer goed gaat te beschermen, wil ze er niet alles over kwijt. Maar het was een hel. „Je hart breekt als je kind een bombardement van vijftig Whatsapps krijgt met gemene dingen. ‘Je mag niet naar mijn slaapfeestje,

je bent stom, een kutkind. Achter elkaar door. Eerst werd ik boos, wilde er meteen op afvliegen. Heb ik gelukkig niet gedaan. Mijn grootste angst was: ‘Hoe krijgen we dit weer goed? Hoe wordt mijn kind weer gelukkig?’, vertelt ze aan de keukentafel.

De regie

„Volgens mij is dan de enige optie: je kind weerbaarder maken. Want jouw omgeving verandert op het moment dat jij verandert en jij de regie weer zelf oppakt.” De Hilversumse benaderde Stichting Omgaan Met Pesten en werd opgeleid tot ‘Sta-Sterk-trainer’. „Training gericht op sterker worden en zelfvertrouwen. Kinderen leren omgaan met lastige pestsituaties. Wat zeg je terug als iemand roept: ‘Je hebt een lelijke broek aan, je ziet er niet uit, of je stinkt?’ Met rollenspelletjes oefenen we korte, krachtige, concrete zinnen. Ik had gewild dat er zo’n kamp was toen mijn kind werd gepest”, zegt Selberie, die samenwerkt met Amber Clarijs.

Schouders

Ze staat op van haar stoel en recht haar rug. „Kijk zo: schouders naar achteren, voeten iets uit elkaar, stevig op de grond. Armen losjes langs het lichaam.” Ze kijkt de verslaggeefster recht aan. „Noem iemands naam. Zeg: ‘Annemarie, ik wil dat je hiermee stopt. Jij zegt iets waar ik niet blij van word. Want ik stink helemaal niet. Doe eens normaal.’ En dan loop je sterk weg. Kruin omhoog, handen uit je zakken. Ik leer kinderen letterlijk sterker te staan en hun stem goed te gebruiken. We doen ook ontspanningsoefeningen en leren ze op spannende momenten op hun ademhaling te letten.”

Alle scholen hebben ‘pestprotocollen’, maar het probleem is hardnekkig. „Eén op de negen kinderen wordt gepest. En niet zo’n klein beetje ook. Echt pittig pesten. Meiden pesten anders dan jongens. Jongens geven een stomp. Bij meiden gaat het meer onderhuids. Je hebt een bijenkoningin - de ‘queenbee’ die bepaalt wie bij de groep hoort en wie niet - en daarnaast heb je ‘whannabees’, de meelopers. Queenbees zijn slimme meiden die op slinkse manieren opdrachten geven aan onderdanen. Ze manipuleren, negeren en sluiten uit. Ze nodigen iemand niet uit maar laten wel duidelijk merken dat er een feestje is. Meidenvenijn.”

Depressief

Pestgedrag aanpakken is volgens Selberie cruciaal. Als je kind stil en teruggetrokken is, niet meer naar school wil, als leerprestaties dalen of bij signalen als hoofd- en buikpijn, moet de alarmbel rinkelen. „Kinderen die langere tijd slachtoffer zijn kunnen ernstig depressief raken, of relationele en persoonlijkheidsproblemen ontwikkelen. De gevolgen kunnen desastreus zijn, tot zelfs zelfdoding aan toe. Al twee keer dit jaar en altijd laten ze een briefje achter: ‘Ik trok het niet meer.’”

Falen

Zoek hulp, wil ze maar zeggen. „Ik weet nu hoe pijnlijk het is voor ouders als je kind wordt gepest. Soms ontkennen ze het probleem lang. Het voelt een beetje als falen, je wilt eigenlijk dat je kind populair en stoer is. Je voelt je machteloos. Zeker als leerkrachten het pesten bagatelliseren: ‘Ach, het is niet zo ernstig’, ‘ik zie het niet in de klas’ of ‘het ligt ook wel aan zijn eigen gedrag, want hij is zo druk, of hij is een clowntje’.



Michanou Selberie traint slachtoffers van pesten. „Maak je kind weerbaar.”

FOTO: STUDIO KASTERMAS/BEN DEN OUDEN

‘Wat zeg je terug als iemand roept: je ziet er niet uit?’

Wat was Michanou Selberie zelf als kind? Pester, slachtoffer, toeschouwer, helper? „Ik was wel een helper, maar heb op de middelbare school ook eens een meisje geplaagd, moet ik toegeven.”

Vergeven

„Later kwam ik haar tegen in Egypte. Ze had het vreselijk gevonden. Ik heb mijn excuus aangeboden en ze kon het mij vergeven.” Ze pakt een briefje, gekregen van een meisje na een ‘Sta-Sterk-training’. „Moet je lezen, zó lief.” Ze neemt een slokje water. „Daar doe je het dus voor.”

‘Lieve lieve lieve Michanou, ik heb zoveel geleerd van jou. Vooral het stevig staan heeft me veel geholpen. Ook heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Ik hoop dat je nog veel andere kinderen kan helpen! Groetjes Iboya.’



Een van haar honden speelt een rol

tijdens het anti-pestkamp.

Hond troost kinderen Bully Buddy dagkamp

Hilversum * Michanou Selberie krijgt bij het Bully (pestkop) Buddy (maatje) dagkamp versterking van haar labradoodle Rebel. „Hij is mascotte en troosthond. Werkt perfect.” Het vijfdaagse dagkamp is een turbo-training waar slachtoffers zich leren wapenen tegen treiterijen, legt initiatiefneemster Selberie van trainingsbureau Konfia uit. Deelnemers volgen een - door het rijk erkende - ‘Sta Sterk training’. Op een speelse manier, gecombineerd met creatieve activiteiten, sport en muziek. Bijzonder is dat kinderen gekoppeld worden aan een buddy (maatje), die hen ook ná het kamp blijft steunen. De buddy is iemand uit het kinds eigen netwerk, die helpt de training toe te passen in de praktijk. De buddy-

hulp werkt vooral via (gesloten) Facebookgroepen. „We besteden ook veel aandacht aan het verschil tussen pesten en plagen. Bij plagen hebben beide partijen plezier en moet je samen lachen. Plagen is kortdurend en stopt als je zegt ‘stop’. Pesten gaat door. Het is de groep tegenover een geïsoleerd slachtoffer. Pesten gaat via vaste structuren. Altijd in de pauze, na school, of op bepaalde tijdstippen op internet: cyberpesten.” Haar boodschap? „Met hulp komt het altijd goed. Je kunt altijd weer terugkomen in je kracht. Als jij verandert, verandert jouw omgeving ook.” Maar is het niet de omgekeerde wereld dat het gepeste kind moet veranderen? Selberie: „Een kind verandert voor zichzelf. Niet dat het pesten uitlokt, maar het moet

zich er wel tegen kunnen wapenen. Pesters ruiken precies welke kinderen dat ingewikkeld vinden.” Ze pleit ervoor dat gemeentes ouders die het niet breed hebben subsidie geven om hun kind naar een anti-pesttraining te sturen. „Voorkom je veel ellende in de toekomst mee.”

Zoutkeet

Het eerste dagkamp (voor kinderen van 6 tot en met 14 jaar) is van 24 juli tot en met 28 juli en het tweede is van 31 juli tot en met 4 augustus. Het vindt plaats in buurthuis de Zoutkeet en op de hei in Hilversum-Zuid. Kosten: 400 euro, inclusief lunches en drinken. Op 30 mei geeft Michanou Selberie een informatieavond over het dagkamp. Meer informatie of aanmelden: 06-21576771 of konfia@outlook.com.

Gezondheid