



BE NICK
VUJICIC
STRONG

Geef pesters geen kans

INHOUD

| | |
|--|-----|
| 1. Waarom ik? Waarom jij? | 9 |
| 2. Word de schrik van iedere pestkop | 19 |
| 3. Eigenaarschap | 39 |
| 4. Kies je koers | 53 |
| 5. Creëer je veiligheidszone | 73 |
| 6. Vorm een achterban | 83 |
| 7. Overwin de pestkoppen tussen je oren | 103 |
| 8. Stijg erbovenuit | 113 |
| 9. Profiteer van pesterij! | 125 |
| 10. Ontwikkel je persoonlijke treiterafweersysteem | 141 |
| 11. Maak je sterk om het getreiter te stoppen! | 165 |
| Treiter Afweer Statement | 172 |
| Bronvermelding | 173 |
| Dankbetuiging | 174 |
| Over de auteur | 175 |

1

WAAROM IK? WAAROM JIJ?

Je bent niet de enige.
Pesten is een mondiale epidemie.

Voor een pestkop ben ik een doelwit om zijn vingers bij af te likken. Geen armen. Geen benen. Geen weerstand.

Hoewel ik zonder ledematen geboren ben (een afwijking waarvan de oorzaak nooit achterhaald is), heb ik het op veel andere gebieden ongelofelijk getroffen. Mijn grootste zegen was een liefdevol en positief gezin. Ik ben de eerste jaren van mijn leven enorm beschermd en aangemoedigd door mijn familieleden. Maar toen ik de beschermende schil van het gezin verruilde voor de gangen en speelterreinen van de lagere school, leek het alsof ik een bord op mijn borst droeg met de tekst: *Treiterkoppen, hier ben ik!*

Ik had het idee dat ik alleen stond in mijn angst voor treiteraars, maar dat was niet zo. En dat geldt ook voor jou.

Als jij in het verleden gepest bent, moet je om te beginnen snappen dat het minne getreiter, de laag-bij-de-grondse agressie en grove bruutheid in feite niets te maken hebben met jou, je eventuele zwakke kanten of iets wat jij gedaan hebt. Pestkoppen hebben hun eigen thema's. Ze belagen jou om zichzelf beter te voelen, hun boosheid af te reageren, zich sterker te voelen of soms alleen omdat ze niet weten wat ze anders moeten doen.

Hier heb je weinig aan, dat weet ik, maar het is de waarheid.

Als tiener heb ik veel tijd en energie verspild aan gepieker over de vraag waarom de pestkoppen uitgerekend mij moesten hebben. Er was één gozer die constant tussen mijn oren zat. Hij treiterde iedereen, maar om de een of andere reden nam ik het persoonlijk. Ik liep onophoudelijk te neuroten over zijn motieven, tot ik ten slotte besepte dat zijn gepest niets te maken had met mijn problemen, maar alles met de zijne.

Misschien heeft iemand door wie jij gepest wordt net zo veel impact op jouw leven. Hij achtervolgt je in je gedachten, bezorgt je een knoop in je maag en kwelt je in je dromen, simpelweg omdat je maar niet kunt vatten waarom jij het doelwit bent. Ik mag die last van je afnemen en jou rust geven.

De motieven van je treiteraars doen er niet toe. *Jij* doet ertoe.

Jouw veiligheid en geluk zijn belangrijk voor mij en voor iedereen die van je houdt en met je begaan is. Laten we dus ophouden met onze hersens te pijnigen over de vraag waarom jij het slachtoffer bent, en aan de slag gaan om jou weer een veilig en happy gevoel te geven.

Klinkt als een goed plan, nietwaar? Vind ik tenminste wel!

Maar voor we verdergaan, moet je weten dat er niet één onfeilbare strategie voor een-op-eenconfrontaties met treiteraars bestaat. Ik wil je beslist aanraden om als het even kan niet je toevlucht te nemen tot geweld. Laat je niet door een pestkop verleiden om op de vuist te gaan. Als je wordt aangevallen, moet je je verdedigen. Maar maak je zo snel mogelijk uit de voeten. Als je reden hebt om aan te nemen dat een pestkop je fysiek letsel wil toebrengen, moet je vóór dat kan gebeuren hulp zoeken bij een volwassene.

Pesterij; volksziekte nummer 1

Het is enorm belangrijk dat je je vanaf het begin realiseert dat heel veel mensen de pijn kennen die met dit probleem gepaard gaat. Gepest worden is net zo algemeen als kouvatten of je teen stoten. Ik heb de hele wereld rondgereisd en met jongeren over dit onderwerp gepraat. Overal waar ik kom, is pesten een punt van grote zorg. Ik hoor van tieners op elke school in elke stad in elk land dat ze mentale, emotionele, fysieke en geestelijke problemen hebben omdat ze gepest worden.

Een Chinese tiener vertelde me dat hij geprobeerd had een eind aan zijn leven te maken omdat hij op school werd gepest. Een knap Koreaans meisje uit Idaho kwam huilend naar me toe nadat ik had gesproken over pesten. Ze zei: 'Ik word elke dag geplaagd vanwege mijn Koreaanse achtergrond en omdat ik het enige Aziatische meisje van de hele school ben.'

Ik hoor soortgelijke verhalen van slachtoffers van pestgedrag in Chili, Brazilië, Australië, Rusland, Servië en alle delen van de wereld. Het gebeurt overal, in velerlei vormen. De meesten van

ons herinneren zich de pestkoppen uit onze jeugd nog wel, die dreigden ons in elkaar te slaan, ons belachelijk maakten of onze vrienden tegen ons opzetten. Pestgedrag tegen volwassenen kan zich uiten in seksuele intimidatie of discriminatie op grond van ras, religie, geaardheid of invaliditeit. Iedereen die zijn macht of positie misbruikt om te pesten – je baas, je collega's, je onderwijzers, je coaches, je vrienden of vriendinnen – verdient het predicaat pestkop.

Het is ontzettend verdrietig om te zeggen, maar ook ouders kunnen treiteraars zijn. Suicide onder jonge mensen is een zorgwekkend probleem in Azië, en dat probleem ontstaat deels door de enorme druk die op veel tieners wordt gelegd om indrukwekkende cijfers te halen, zodat ze naar de meest gerenommeerde scholen mogen en de best betaalde banen kunnen krijgen. Ouders willen niets liever dan het beste voor hun kinderen, maar als een vader en moeder hun kind alleen liefde en steun geven als het in hun ogen succesvol is, is dat een vorm van treiteren. Ik weet van een geval dat ouders sigarettenpeuken op hun kind uitdrukten omdat haar cijfers niet naar hun zin waren. Dit is uiteraard een extreem voorbeeld, maar overal ter wereld heb ik dit soort verhalen gehoord.

Het doet gewoon zeer als je wordt gepest.

De meest voorkomende aanleiding waarom iemand gepest of belachelijk gemaakt wordt, is dat hij of zij op een bepaalde manier 'anders' is. Daar ben ik zelf wel een schoolvoorbeeld van. Het grootste deel van mijn leven kwamen pestkoppen op mij af als bijen op honing. Ik heb alle mogelijke en minne opmerkingen over mijn gebrek aan ledematen naar mijn hoofd gekregen. Ik ben onderwerp geweest van gemene grappen en zelfs fysiek bedreigd. Dat ons gezin in mijn schooltijd een aantal keer verhuisde hielp

ook niet. Eerst gingen we van het ene eind van Australië naar het andere, daarna naar de Verenigde Staten en toen weer terug. Op elke school was ik niet alleen het enige kind zonder armen en benen, ik was gewoonlijk ook de enige in een rolstoel. Toen we naar Amerika verhuisd waren, sloegen de sarhonden drie vliegen in één klap: op mijn school was ik het enige kind zonder ledematen, het enige kind in een rolstoel *en* het enige kind met een Australisch accent!

Ik anders? *Hoezo...*?

Reken maar dat ik anders was dan de rest en het feit dat ik vaak het nieuwe kind was dat nog geen vrienden had, maakte mij tot een nog makkelijker doelwit. Maar ik besepte al gauw dat pestkoppen altijd wel een reden vinden om iemand onder vuur te nemen. De intelligente kinderen noemden ze 'nerds', de wat minder slimme kinderen noemden ze 'dummies' en de lange kinderen noemden ze 'struisvogels'. Als er volmaakte mensen bestonden, zouden ze waarschijnlijk worden uitgescholden omdat ze 'perfecties' waren. Dat neemt niet weg dat het zeer doet als je wordt gepest. Het is een afschuwelijke ervaring en vaak lijkt het alsof er nooit een eind aan komt. Als ervaringsdeskundige die er niet alleen in zijn tienerijd vaak mee te maken had, maar zelfs nu nog af en toe, wil ik je hoop en vrede geven. Je kunt eroverheen komen en het achter je laten.

Eroverheen komen

God heeft je op deze wereld gezet omdat Hij van je houdt en een plan met je heeft. Zijn hand en de richtlijnen in dit boek zullen je helpen om je kwelgeesten in het juiste perspectief te zien, zodat hun gescheld en geschimp je niet langer kunnen deren. Ik ben het levende bewijs dat iedereen over pesten heen kan komen en een waanzinnig mooi leven kan hebben. Als ik dat kan, kun jij het ook.

Om je aan een begin te helpen wil ik een bepaalde gedachte tus-

sen je oren stationeren. Dit is natuurlijk je reinste manipulatie; en als je dat niet wilt, moet je aluminiumfolie om je hoofd wikkelen. (Ziet er niet uit, maar als jij daar niet mee zit, zit ik er ook niet mee.) Waar ik je over wil laten nadenken is dat gepest worden weliswaar een afschuwelijke ervaring is, maar tegelijkertijd een grote kans. Ik hoor je denken: Nick moet een kopstoot van een kangoeroe gehad hebben! Mis, het was een wallaby. Maar afgezien daarvan, ik geloof dat je kwaadaardig getreiter kunt ombuigen tot een bron van zegen in je leven. In plaats van je door je kwelgeesten gek te laten maken, ze macht over je te geven en ze de hoofdrol in je nachtmerries te laten innemen, moet je je eens afvragen of je de rollen niet zou kunnen omkeren.

**Gepest worden is een afschuwelijke ervaring,
maar tegelijkertijd een grote kans.**

Pestkoppen willen je dwarszitten. Dat kun je laten gebeuren, maar je kunt hen ook gebruiken als jouw persoonlijke inspirators. Mobiliseer je krachten en laat je belagers in het stof bijten. Ik ga jou op de komende pagina's helpen om afweerstoffen tegen pestkoppen te kweken. Dat is een proces waarbij je van binnenuit kracht genereert, vanuit je diepste gedachten en gevoelens – vanuit je hart en je ziel – en die kracht wordt bepalend voor de manier waarop je tegen de wereld aankijkt, beslissingen neemt en dingen doet. Je bouwt van binnenuit een afweersysteem tegen pestgedrag op door:

1. helder te hebben wie jij bent, zodat geen treiteraar je iets anders kan wijsmaken of je een slecht gevoel kan bezorgen;
2. verantwoording te nemen voor je eigen gedrag en geluk, zodat pestkoppen geen macht over je hebben;

3. krachtige overtuigingen te ontwikkelen waar geen pestkop beweging in kan krijgen;
4. een veiligheidszone in jezelf te scheppen waar je je mentaal kunt terugtrekken om kracht en troost op te doen;
5. sterke, ondersteunende relaties aan te knopen met mensen die voor je op de bres staan tegen de pestkoppen;
6. te leren je reactie op de emoties die door pestgedrag worden opgeroepen, te beheersen en te managen;
7. een stevig spiritueel fundament op te bouwen, dat je zal helpen om te midden van pesterij sterk te staan en je innerlijke vrede vast te houden;
8. de kans te verzilveren om van deze ervaring te leren, zodat je een sterker, wijzer mens wordt met een groter vertrouwen en geloof, en je beter voorbereid bent op welke moeilijke uitdaging ook;
9. een afweerstrategie voor pesterijen te creëren, zodat je in staat bent alle mogelijke treiterkoppen te pareren;
10. je empathisch vermogen te vergroten, zodat je de noden van anderen aanvoelt en hen waar mogelijk helpt om over treiterervaringen heen te komen.

Zodra je dit alles voor elkaar hebt, beschik je over jouw persoonlijke afweersysteem tegen pesterijen. En dan kun je zij aan zij met mij samenwerken om de treiterepidemie uit te roeien, zodat niemand daar meer onder hoeft te lijden. Met Gods hulp kunnen wij met elkaar deze epische volksziekte een halt toeroepen.

Het gebeurt maar al te vaak dat slachtoffers van pesterijen zelf treiterkoppen worden. Zo krijg je een vicieuze cirkel. Die vicieuze cirkel doorbreken is een van mijn doelen met dit boek; in de eerste plaats door jou te helpen, zodat jij je vervolgens kunt aansluiten bij mij en alle anderen die zich willen inzetten om pestgedrag de wereld uit te werken.

We kunnen het! We kunnen ons verenigen en van deze planeet een treitervrije plaats maken. In 2012 bezocht ik een school op Hawaï voor een spreekbeurt over dit onderwerp. Ongeveer een jaar later kreeg ik een brief van de rector waarin hij vertelde dat de school na mijn bezoek niet meer dezelfde was. Nadat ik met de leerlingen gesproken had, was er een heel jaar lang geen enkel treiterincident voorgevallen!

Door dit boek te lezen haak je aan bij deze campagne. Als je het uit hebt, geef het dan alsjeblieft door. Deel wat je hebt geleerd met je broers en zussen, ouders, docenten en anderen van wie je vermoedt dat ze er iets aan kunnen hebben.

Als jij een tiener bent en als je bezwijkt onder gepest in wat voor vorm ook, zal dit boek je helpen om te snappen welk spel de pestkoppen spelen: ze willen jou een rotgevoel over jezelf geven, zodat zij zich superieur kunnen voelen. Weiger hun spel mee te spelen. Geloof in plaats daarvan de woorden van degenen die van jou houden, namelijk dat je ertoe doet voor hen en voor je Schep- per. Je bent een kind van God, geschapen naar zijn beeld. Je bent een prachtig persoon. Je bent de perfecte, unieke *jij*.

Dat zegt niet dat je volmaakt bent, maar dat maakt het juist zo mooi. We zijn allemaal tegelijkertijd perfect en imperfect. God heeft ons zo gemaakt, omdat er in beide facetten zowel schoon- heid als bedoeling schuilt.

Nadat je dit boek hebt gelezen zul je helder en vrijmoedig de vol- gende statements kunnen uitspreken:

- Pestkoppen kunnen mij niet raken of stigmatiseren omdat ik vasthoud aan mijn zelfgedefinieerde karakterschets. Ik weet wie ik ben en waar ik naartoe ga.
- Ik geef niemand de macht om mij een slecht gevoel te geven. Ik neem de verantwoording voor mijn eigen geluk.
- Ik heb onwankelbare overtuigingen en die zijn het fundament onder het plan dat ik heb uitgestippeld voor mijn leven.

- Mijn kracht komt van binnenuit en geen pestkop kan mij onzeker maken.
- Ik weet dat mijn vrienden en familieleden altijd voor mij op zullen komen, zoals ik dat voor hen zal doen.
- Ik ben me bewust van mijn emoties, vooral woede en angst, en ik heb mijn reactie op deze emoties onder controle zodat ik positief blijf denken en handelen.
- Ik heb een sterk en krachtgevend geestelijk leven. Ik weet dat mijn leven een doel heeft en dat er onvoorwaardelijk van me wordt gehouden. Mijn Schepper vult mijn tekorten aan.
- In iedere uitdaging zie ik een positief aspect, ook in gepest worden.
- Ik grijp iedere kans aan om anderen te helpen, vooral degenen die op wat voor manier ook getreiterd worden.

We gaan samen jouw treiterafweersysteem opzetten. Je zult je sterker voelen dan ooit en je zult beter in staat zijn om te gaan met de kwesties die het leven je voorschotelt.

Ik houd van je.

Nicks notities bij hoofdstuk 1

- * Pesten is een mondiale epidemie. Als jij gepest wordt, beseft dan dat je niet de enige bent en dat er plenty hulp beschikbaar is.
- * Als een treiteraar het op jou gemunt heeft, dan zegt dat niets over jou of eventuele zwakke kanten van jou; treiteraars hebben hun eigen thema's. Probeer het dus niet persoonlijk op te vatten.
- * Er bestaat geen enkele onfeilbare strategie waarmee je alle pestkoppen kunt pareren. Het beste wat je kunt doen, is werken aan kracht van binnenuit en het bedenken van de juiste aanpak bij alle scenario's die zich voor kunnen doen.





- * Als je wordt aangevallen, moet je je verdedigen, maar maak je zo snel als maar mogelijk is uit de voeten. Als je reden hebt om aan te nemen dat een pestkop je fysiek letsel wil toebrengen, moet je voor dat kan gebeuren hulp zoeken bij een volwassene.

NICK VUJICIC COACHT JONGE MENSEN: WAT IS JOUW ROL IN DE WERELD VAN MORGEN?

Veel jongeren voelen zich geremd door een negatief zelfbeeld. Zij hebben grote idealen en capaciteiten, maar die moeten wel uit de verf komen! Nick Vujicic heeft een methode ontwikkeld waardoor jongeren worden geholpen met missers, negativiteit en pesterij af te rekenen en een gezond gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen. Zelfvertrouwen en geloof in eigen kracht zijn de pijlers van dit Treiter Afweer Systeem. Weet wie je bent en geef pesters geen kans je naar beneden te halen!

**'JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR. HELP MEE
OM DE PESTEPIDEMIE UIT TE BANNEN!' NICK VUJICIC**

Nick Vujicic is geboren zonder armen en benen. Van zijn eerste boek *Leven zonder beperkingen* verschenen in Nederland reeds vijf drukken.



uitgeverij

