

Goed Nieuwsbrief



Nr. 54

februari 2017

De Goed Nieuwsbrief is een uitgave van Roelof Tichelaar en heeft als doelstelling:

- de verspreiding van christelijke spiritualiteit
- het informeren over geestelijke hulpverlening en weerbaarheid
- het aankondigen van nieuwe ontwikkelingen, lezingen en boeken

Voor meer informatie op internet: www.roeloftichelaar.nl en www.weerbaarheidstrainer.nl

Heeft u deze Goed Nieuwsbrief van iemand anders doorgestuurd gekregen en wilt u deze in de toekomst ook zelf ontvangen, of stelt u de ontvangst niet op prijs, stuurt u dan een email naar: info@roeloftichelaar.nl.

U kunt ook schrijven naar: Schutstraat 112, 7901 EH Hoogeveen.

Het overnemen van de inhoud mag, maar dan graag met bronvermelding.

Kent u mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn in deze Goed Nieuwsbrief, stuurt u hem gerust door!

De Goed Nieuwsbrief is en blijft natuurlijk gratis. Een vrijwillige donatie is echter van harte welkom.

Dat kan op bankrekeningnummer (IBAN:;) NL28INGB0749790989 (BIC: INGBNL2A) t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen, onder vermelding van 'gift'.

Inhoud:

Beste mensen	2
Pesten kan dodelijk zijn	3
Inspiratie	6
Gebed	6

Beste mensen

Van harte welkom in deze 54^e Goed Nieuwsbrief.

Ik ben dankbaar voor de positieve reacties die ik van een aantal van jullie heb ontvangen naar aanleiding mijn jongste boek 'Het volgende tijdperk'.

Het schrijven van dit boek was een hele bevalling, maar toen het er eenmaal was, stemde het echt tot dankbaarheid dat ik het heb mogen schrijven. De tweede druk zit er aan te komen, omdat er in de eerste maand al een behoorlijk aantal is verkocht.

In deze Goed Nieuwsbrief een artikel over pesten, helaas een zeer actueel thema dat de nodige aandacht verdient. Niet alleen als mens, maar ook als weerbaarheidstrainer gaat mij dit thema zeer aan het hart.

Zoals gebruikelijk vindt u ook weer een geïnspireerde boodschap en een gebed. Ik hoop dat de inhoud van deze brief u in de goede zin van het woord mag raken en het u iets wezenlijks mag brengen.

Veel leesplezier en inspiratie toegewenst!

Roelof Tichelaar



Pesten kan dodelijk zijn

‘Wij, de sterken, moeten de zwakken in hun kwetsbaarheid helpen en niet ons eigen belang dienen.’

(Romeinen 15: 1, Nieuwe Bijbelvertaling)

De 15-jarige Tharukshan Selvam uit Heerlen heeft zelfmoord gepleegd, nadat hij op school gepest werd. Dit bericht zag ik in januari via verschillende media voorbij komen. Zijn familie plaatst drie dagen later een uitgebreid betoog om cyberpesten te stoppen en hulp te bieden aan kinderen “zonder dat ze er zelf om hoeven te vragen”. In de oproep van de familie Selvam staat het duidelijk beschreven: “Hij kon niet langer omgaan met de raciale uitsluiting, uitbuiting, pesten en lastig vallen op social media accounts van zijn [...] klasgenoten.”



In een stille tocht werd de dood van de jongen herdacht. Zeer ontroerend en indrukwekkend en zeker een belangrijk signaal dat daarmee afgegeven werd, maar ik vroeg me ook af: waar waren al deze mensen toen de jongen in stilte leed? Was er helemaal niemand in zijn omgeving die zijn strijd opmerkte, geen enkele leerling die wist hoe erg dit voor hem was? Blijkbaar heeft men het zwaar onderschat of het inderdaad niet geweten. En dat is iets wat slachtoffers van pestgedrag vaker overkomt. De Geleense stichting Pesten Moet Nu Stoppen is na deze zelfdoding een petitie gestart om pesten wettelijk strafbaar te maken.

Helaas staat deze zelfdoding als gevolg van pesten niet op zichzelf, maar komt het vaker voor. Niet alleen pestgedrag ‘face to face’, maar vooral ook via social media. Hoewel pesten in mijn ogen altijd laf is, is het pesten via social media nog een gradatie laffer, omdat je het slachtoffer niet in de ogen hoeft te kijken.

Ik ben het er van harte mee eens dat pestgedrag strafbaar gesteld moet worden. In mijn praktijk ontvang ik zo nu en dan een kind dat gepest wordt en dus hulp nodig heeft. De gevolgen van pesten zijn vaak niet te overzien. Naast het strafbaar stellen, is het echter ook nodig dat er aan de weerbaarheid van kinderen wordt gewerkt. Weerbaarheid wil niet altijd alleen maar zeggen dat je van je af kunt slaan als het nodig is. (Hoewel dat in sommige gevallen ook goed kan zijn!) Het betekent ook dat je je bewust wordt welke signalen je door middel van je lichaamstaal afgeeft. Uit onderzoek is gebleken dat ongeveer 85 procent van de communicatie non-verbaal is. (Dit geldt uiteraard niet voor het cyberpesten, want dat gaat alleen met woorden op een beeldscherm.)

Ons lichaam liegt meestal niet en als iemand onzeker door het leven gaat, kunnen pestkoppen dit als geen ander 'lezen'. Het zijn in dat opzicht net roofdieren. Daarom gaat er van een goede weerbaarheidstraining een preventieve werking uit.

Ik ben mij er natuurlijk ook van bewust dat de pestkoppen vaak jongeren zijn die zelf problemen hebben. Al in mijn stagetijd, toen ik de opleiding docent weerbaarheid volgde, werd dat bevestigd. Daar zag ik al dat de pesters vaak kinderen waren met een beroerde thuissituatie of andere onderliggende problemen en dat ook zij hulp nodig hadden.

Maar dit moet in mijn optiek secundaire aandacht hebben. We moeten namelijk niet primair in het begrip voor de ander schieten en daar teveel het accent op leggen. Primair is een maatschappelijke houding dat pestgedrag absoluut niet wordt getolereerd. Eerst het pesten stoppen en de dader ermee confronteren en eventuele maatregelen opleggen. En pas dan kijken naar wat we voor de dader kunnen doen.

Wat ook bij weerbaarheid hoort, is dat je in staat bent hulp te vragen. Dit is niet zo vanzelfsprekend als het lijkt, want veel gepeste kinderen lijden in stilte en kunnen of durven niet om hulp te vragen.

De omgeving weet er soms helemaal niets van. Schaamte en angst zijn hier vaak de grootste oorzaak van. Het is immers niet stoer om hulp te vragen. En vaak is er geen vertrouwen dat het vragen om hulp ertoe zal leiden dat de problemen echt voorbij zullen zijn. Maar in weerbaarheidstrainingen word je ook geleerd hoe je hulp kunt vragen en bij wie je moet zijn.

Scholen laten het ook chronisch afweten, zo is mijn ervaring met diverse kinderen. Hier is het de taak van de ouders om de school erop aan te spreken en maatregelen te eisen.

Het is me vaker opgevallen dat scholen zich meer bekommeren om het aantal leerlingen, dan om dergelijk gedrag keihard de kop in te drukken. Want dat laatste is nodig. Gebeurt dit niet, dan laat de school het ernstig lijdende kind aan zijn lot over.

Een al te zachte en vriendelijke aanpak is helaas vaak niet genoeg. Alleen maar praten helpt lang niet altijd. En als de zachte middelen niet helpen, dan moeten er stevige maatregelen genomen worden. Opnieuw haal ik mijn favoriete uitspraak van Anselm Grün aan: 'Zolang onze liefde niet door agressie bevrucht wordt, zal zij krachteloos blijven.'

In alle lagen van de samenleving is de goede kracht van de bewuste en constructieve agressie nodig om de burgers te beschermen tegen mensen die kwaadwillend zijn.

Ook in mijn boek *'Het volgende tijdperk'* komt het beschermen van het goede duidelijk naar voren als een verantwoordelijkheid die God bij ons neerlegt.

Wegkijken en gewoon doen alsof er niks aan de hand is, is dus geen optie.

En halfzachte maatregelen evenmin.

Daders moeten geconfronteerd worden met de gevolgen van hun pestgedrag.

Vaak hebben ze geen idee van wat ze aanrichten. Als dit op de juiste manier bij de dader binnenkomt, is de grootste slag al gewonnen. Dan komt het besef namelijk van binnenuit, omdat hij het zich bewust wordt. Maar voor zover een dader hier ongevoelig voor is (want dit komt helaas ook voor), zal hij gestraft moeten worden

of zullen er andere krachtige maatregelen moeten worden genomen waarbij meer dwang zal moeten worden toegepast. De maatschappij hoort er in ieder geval voor te zorgen dat potentiële slachtoffers tegen zo iemand worden beschermd. Egobelangen zullen hierbij moeten wijken voor het belang van het kind. En toch wegen de egobelangen - van bijvoorbeeld een school - nogal eens zwaar mee. Ik herinner me nog goed dat ik een vroegere gymleraar van de lagere school sprak. Ik had hem al meer dan twintig jaar niet gezien. Hij vertelde dat het niet goed met hem ging. Hij zat op dat moment overspannen thuis. "Kinderen worden steeds brutaler en kunnen van alles tegen me roepen, maar op het moment dat ik maatregelen probeer te nemen, word ik door het schoolbestuur teruggefloten. Als ik een kind de gymles uitstuur, komen de ouders klagen dat hun kind recht heeft op gymles. Straf ik ze na schooltijd, dan krijg ik te horen dat ik ze maar onder schooltijd moet straffen. En iedere keer valt het schoolbestuur mij hierop aan en dit is zo lang doorgegaan, dat ik het niet meer trok. De school wil de klagende ouders tevreden stellen en verliest daardoor de leerkracht uit het oog. Maar ook het belang van het kind staat hier op het spel." Ik herinnerde mij hem als een aardige, fijne leraar die goed met kinderen kon omgaan. Maar door hem in feite alle maatregelen te ontnemen, liet het schoolbestuur hem met lege handen staan. Hij kon geen kant meer op en was het grensoverschrijdende gedrag van de leerlingen meer dan zat.

Niet alleen kinderen worden dus gepest; ook leraren moeten eraan geloven. En ook zij moeten beschermd worden. Zonder consequenties zijn gestelde grenzen niet meer dan een krijtstreepje in de regen. Eén buitje en de grens is verdwenen; het stelt niets voor. Daarbij moeten we ons goed realiseren dat kinderen duidelijke grenzen nodig hebben om straks een leven te kunnen leiden waarin ze zichzelf kunnen beteugelen. Niet alleen de gepeste, maar ook de pester is er dus bij gebaat.

Om de juiste maatregelen te kunnen nemen, hebben we de goede kracht van de agressie nodig, de vuurkracht die het heilige in onszelf en in anderen beschermt. Dit mag een met God verbonden kracht zijn, zoals ook Jezus ons leert als Hij in het Bijbelverhaal de tempel reinigt door de geldwisselaars, de handelaren en het vee van het tempelplein te verjagen. 'Dit is de plek waar God hoort te wonen', is Zijn commentaar. Die tempel is onze eigen zuivere kern die beschermd moet worden tegen de strategen, de manipulators, de geweldenaars en de pestkoppen. Ook Tharukshan Selvam droeg en draagt deze heilige tempel in zich mee, omdat hij een kind van God is. En ook hij had recht op bescherming; bescherming die er voor hem helaas niet was.

We moeten naar elkaar omzien, wérkelijk oog voor elkaar hebben. Een luisterend oor, een helpende hand, de bereidheid ons voor de zwakkeren in te zetten, écht betrokken te zijn. En we moeten investeren in de juiste trainingen op het gebied van weerbaarheid, zodat dit soort drama's niet langer in onze maatschappij zullen voorkomen. Liefde moet de drijfveer zijn waarmee dit gestalte moet krijgen. Want echte liefde is betrokken en laat zich niet leiden door de laffe terughoudendheid en onverschilligheid van het ego dat niet omziet naar anderen, maar louter op zichzelf is gericht.

Ik hoop dat Tharukshan die liefde intussen heeft gevonden en dat hij vrede heeft. Maar ik hoop ook dat de maatschappij lering trekt uit deze gebeurtenis.

Inspiratie

“Het vergeten van de kracht als bevruchtende energie van de liefde leidt tot verzwakking, verdeeldheid en chaos. God is een God van liefde én orde. De goddelijke orde bewaakt Hij met Zijn kracht en op dezelfde wijze zouden jullie al het liefdevolle, goede en ware met kracht moeten beschermen. Deze kracht kan op verschillende manieren tot uiting komen. Zowel in het bewaken van de orde in jullie maatschappij, als in de opvoeding van kinderen is deze kracht noodzakelijk. Zonder die kracht wordt al het goede verzwakt en dus krachteloos. Tegenover mildheid staat discipline. Maar in feite staan zij niet tegenover elkaar; zij houden elkaar in evenwicht en zijn beide noodzakelijke componenten om de liefdevolle orde te bewaren.”

(Uit: Roelof Tichelaar, ‘Het volgende tijdperk - de geestelijke bevrijding van de aarde’)

Gebed

*Lieve God,
Help ons vanuit Uw Geestkracht te leven,
zodat ons geloof daadkrachtig mag zijn
en wij ons zullen inzetten voor degenen
die het moeilijk hebben
of zelfs niet tegen dit aardse leven zijn opgewassen.
Dat de sterken de zwakkeren mogen beschermen.
Dat we oog mogen hebben voor het stille leed van die ander.
Dat Uw daadkrachtige liefde in ons leven gestalte mag krijgen
en we weer werkelijk zullen omzien naar elkaar.
We hoeven dit niet op eigen kracht te doen.
Door stil te staan bij de impuls van liefde die Uw Geest in ons legt,
zullen met onze zuivere intentie de goede vruchten geboren worden.
Amen.*

