

A portrait of a woman with light brown hair tied in a bun, smiling. The background is a solid orange color.

Anne heeft
geen vrienden

A portrait of a woman with short dark hair, smiling. The background is a solid light blue color.

Elly Wöog
176 kilo

Persoonlijke verhalen

A portrait of a woman with curly blonde hair, smiling. The background is a solid lime green color.

Katelijne kreeg
een dwarslaesie

A portrait of a young man with curly dark hair, looking directly at the camera. The background is a solid light pink color.

Tren werd
jarenlang gepest

Inhoudsopgave

Klik op het verhaal dat je wilt lezen.

Anne (32) heeft geen vrienden:

'Ik loog dat ik met vrienden naar een festival ging'



Elly (60) viel ruim 100 kilo af:

'Het bewijs dat ik het wél kan'



Katelijne (50) kreeg een

dwarslaesie: 'Leven overhoop

binnen enkele seconden'



Tren (25) werd jarenlang gepest:

'Er is licht aan het einde van de tunnel'



A portrait of a woman with blonde hair tied up, smiling, wearing large hoop earrings and a dark top. The image has a warm, orange-toned overlay.

Anne (32) heeft geen vrienden:
'Ik loog dat ik naar een festival met vrienden ging'

Op het eerste gezicht lijkt Anne van der Steen het allemaal te hebben. Een leuk huisje, een mooie baan, een relatie. Alleen heeft Anne geen vrienden. In haar documentaire *Anne (32) zoekt vrienden* onderzoekt ze waarom dat zo is. Ligt het aan haar of is het ongelukkige samenloop van omstandigheden?

In de documentaire is te zien hoe documentairemaker Anne haar verjaardag groots wil vieren. Ze is het meer dan beu om alleen te zijn. Anne vertelt over het maakproces: 'Het was best gênant om alles op tafel te leggen.'

Een kwetsbare aangelegenheid

Aan het begin van de documentaire komt Anne meteen to the point waarom ze haar 'vriendschapsprobleem' wil aanpakken: 'Dit keer wil ik mijn verjaardag groots vieren, maar zonder visite wordt dat maar een kwetsbare aangelegenheid.'

Anne mijmert verder: 'Ik ben mijn vrienden onderweg ergens verloren. Ik mis wat ik vroeger wél had. En dus begin ik mijn zoektocht naar nieuwe vrienden bij mijn oude vriendengroepje.'

Anne bekent al snel aan die oude vrienden dat ze hen gemist heeft, maar dit blijkt niet echt wederzijds. Ze vertellen dat toen Anne verhuisde het voor hen voelde alsof ze verruild werden voor andere vrienden. 'Ik zou graag weer solliciteren naar mijn oude plekje, of naar een ander plekje binnen een vriendengroep', verzucht Anne.



Anne tegenover vriendinnen van vroeger in een restaurant

Veel vragen stellen

Annes zoektocht naar vriendschap leidt tot een belletje met Menno, met wie ze eerder een voorstelling maakte. Ze dacht een vriendschap met hem te hebben opgebouwd.

Menno vindt dat zij op papier hele goede vrienden zouden kunnen zijn en dat het touren tijdens deze de voorstelling hen vooral verbond. Ook legt hij Anne uit dat zij altijd zoveel vragen stelt, waardoor het lijkt alsof de ander niet echt naar haar mag vragen.

We spreken met Anne na de opnames van de documentaire *Anne (32) zoekt vrienden*.

Jezelf ondergeschikt maken

Dat Anne het gesprek vaak over een ander laat gaan klinkt haar inderdaad bekend in de oren.

Anne: 'Wat Menno vertelt over dat altijd vragen stellen aan anderen begrijp ik wel.'

Ik had er een groot talent van gemaakt om vragen die mij werden gesteld, meteen te omzeilen. Ik draaide het gesprek als het ware

meteen om, om het maar weer over de ander te hebben. Toen Menno mij dit uitlegde, voelde het een beetje alsof hij mijn trucje doorhad.'

Ze vervolgt: 'Door het stellen van al die vragen, maakte ik mezelf eigenlijk ondergeschikt. Ik dacht ook dat ik heel goed was in het stellen van vragen. En ik was altijd bezig of de ander het wel naar zijn zin had. Ik probeer nu dus minder door te vragen, en ook zelf iets in het gesprek te brengen.'

**'Ik draaide het
gesprek meteen om,
om het maar weer
over de ander te
hebben'**

Bewust een stilte laten vallen

Anne is inmiddels ook van mening dat ze binnen een vriendschap wel iets minder hard mag werken. Hierover zegt ze: 'De ander heeft er ook een verantwoordelijkheid in om van de vriendschap iets leuks te maken. Soms probeer ik het gesprek even te laten stilvallen, zodat de ander ook initiatief kan nemen.'

Verwachtingen

In het verleden was Anne juist best verwend in het hebben van vriendschappen. Ze woonde en studeerde met vrienden. Anne: 'Het was er gewoon altijd. Maar toen dat wegviel... Ik heb inmiddels mijn verwachtingen bijgesteld en verwacht niet meer dat iemand altijd kan afspreken. Iedereen wordt ouder en mensen krijgen een gezin of gaan verhuizen.'

Maar wat is er dan met al die mensen van toen gebeurd? Anne: 'De meeste kregen kinderen of zijn verhuisd en wonen ver weg. Ik woon in Eindhoven en een vriendin van vroeger woont nu in Zeeland. Als student leek ons leven op elkaar, maar dat is nu niet meer zo.'

**'Ik heb mijn
verwachtingen
bijgesteld en
verwacht niet meer
dat iemand altijd kan
afspreken'**

Niemand om mee naar een feestje te gaan

Anne hield lang voor zich dat ze geen vrienden had. Iets wat ze zelf 'best gênant' vond. Anne: 'Ik had bijvoorbeeld geen feestje met oud en nieuw en niemand om carnaval mee te vieren.'

Ze vervolgt: 'Soms loog ik erover dat ik met vrienden naar een festival was geweest. Dat was echt liegen. Maar ik had niemand om mee naar een festival te gaan. Het maken van de

documentaire was een enorm proces om hier open over te worden. Dat heeft mij geholpen, want hierdoor werden mensen ook open naar mij. Nu ligt het gewoon op tafel.'

Een oudere partner

Anne heeft een vriend waardoor ze zich nooit echt helemaal eenzaam heeft gevoeld. Maar met hem gaat ze niet naar festivals of iets drinken. Ze licht toe: 'Mijn vriend is een stuk ouder, waardoor we dus niet samen op stap gaan naar een festival of een feestje. Hierdoor is mijn behoefte aan vrienden wel groter. Voor dat soort dingen kan ik nooit iemand opbellen, en daar word ik verdrietig van.'

Het 'vriendschapsding' is nog niet opgelost

Anne merkt tijdens het maken van de documentaire dat er meer mensen moeite hebben met vriendschappen sluiten of weinig vrienden hebben. Anne: 'Dat heb ik echt geleerd. Dat ik er niet alleen in ben, en anderen dus ook niet. Iets opengooien en je kwetsbaar opstellen kan echt iets opleveren.'

Waar is dat feestje?

Hoe loopt het af met Annes verjaardagspartijtje? Op de standaard afmeldingen na zijn er mensen en is het een gezellig feestje.

Wel zegt Anne: 'Het is niet alsof mijn 'vriendenprobleem' is opgelost, maar ik voel meer ruimte in mijn hoofd. Het hele vriendschapsding was zoiets van mij geworden. Door de documentaire ben ik er veel opener over geworden. De angst dat ik niet leuk genoeg ben, is wat meer bespreekbaar nu.'



Benieuwd naar de documentaire
Anne (32) zoekt vrienden?



Stream nu op NPO Start



**Elly (60) viel ruim
100 kilo af:
'Het bewijs dat ik het
wél kan'**

Voor Elly Neve-Pit uit Tollebeek komt een droom uit. Ze neemt deel aan de Nijmeegse vierdaagse samen met haar man Bennie. Sinds ze samen zijn – en dat zijn ze al 40 jaar – is dit iets wat zij als stel willen doen. Maar door Elly's overgewicht was het eerder geen optie. Elly: 'Niemand verder dan Bennie en mijn familie vertrouwden erop dat ik op een dag zou afvallen.'

Graag eten

Elly (60) heeft vanaf haar achtste al last van gewichtstoename. Elly legt uit: 'Ik eet veel en ik eet graag. Als ik verdrietig ben, vreugde voel of mij vervelt, het maakt niet uit: Ik eet. Misschien kom ik wat sneller aan dan een gemiddeld persoon, maar de oorzaak van dik zijn is te veel eten.'

Van het ene dieet naar het andere

Om af te vallen probeert Elly allerlei diëten: van Weight Watchers tot het brooddieet, en van koolhydraat-arm tot een heus astronautendieet (een zeer voedzaam dieet in kleine hoeveelheden). Elly valt weliswaar af,

maar daarna komt het er dubbel weer aan. Elly heeft dan ook een duidelijke boodschap: 'Ga niet lijnen, want daar word je alleen maar dikker van.'

'Ga niet lijnen, want daar word je alleen maar dikker van'

176 kilo

Op haar dieptepunt weegt Elly 176 kilo. Ze is in die tijd tot weinig in staat. Elly: 'We wonen 200 meter van de buurtwinkel af, en zelfs dat was te ver. Mijn wereld werd klein. Als mijn vriendinnen op stap gingen, dacht ik alleen maar aan hoe ver ik dan zou moeten lopen. Ik werd altijd meegevraagd, maar ik verzoon vaak smoesjes als ik dacht dat ik te ver zou moeten lopen of staan.'

Altijd steun van gezin

Ook het moederschap is moeilijk door Elly's overgewicht. Elly: 'Koken, het huishouden, echt alles was een opgave. Hoewel ik dat zelf als zwaar en ook heel verdrietig ervoer, zijn mijn dochters en man Bennie nooit teleurgesteld in mij geweest. Bennie wist gewoon: Als afvallen nu niet lukt, dan lukt het de volgende keer. Ik val niet op dik, maar ik val op jou.'

Obese

Elly legt uit dat het heel frustrerend was iets niet te kunnen wat je wel wilt. 'Ik deed het echt mezelf aan.' In 2011 besluit Elly mee te doen aan het programma *Obese* met presentator Wendy van Dijk.

Door haar deelname valt Elly 65 kilo af. Dit komt door veel te bewegen – zo'n tien uur per week – en gezond te eten. Elly: 'Meedoen aan *Obese* heeft me veel inzichten gegeven. Naast gezond eten en sporten leerde ik van een psycholoog dat ik vooral boos was op mijzelf.'

Maagverkleining

Maar na een tijdje gaat het weer mis. Elly's knie blijkt versleten en sporten gaat niet meer. Ze komt in zo'n anderhalf jaar weer 40 kilo aan. Daarom besluit Elly een maagverkleining te ondergaan. Als resultaat valt ze ontzettend veel af, maar komt daarna opnieuw toch weer aan.

Drastische verandering

En dan besluit Elly dat er iets drastisch moet veranderen. Ze mijdt ongezond eten en eet drie maanden lang alleen groente, fruit en volkoren producten. Elly valt op een gezonde manier af en begint met wandelen. Inmiddels is Elly al tien jaar blijvend op een gezond gewicht.

Elly: 'In het weekend eet ik wat lekkers, doordeweeks sowieso niet. Mocht dat toch een keer voorkomen, dan compenseer ik dat in het weekend.'

Ze vervolgt: 'Als ik een moeilijk moment heb en ongezond wil eten ga ik naar buiten. Als ik thuiskom is dat moeilijke moment verdwenen.'

Achter kleinkinderen aanrennen

Sinds Elly op een gezond gewicht is – ze weegt nu 70 kilo – is haar leven 180 graden gedraaid: ‘Ik pas elke vrijdag op mijn kleinkinderen en dan ren ik achter ze aan. Ik ben veel zorgzamer geworden. Ik kook graag voor mensen, het huishouden gaat veel makkelijker. Daar zag ik vroeger als een berg tegenop.’



Wandelen goed voor je huwelijk

En dan die grote droom: samen met haar partner Bennie doet Elly dit jaar mee aan de Nijmeegse Vierdaagse. Elly: ‘Mijn liefste en ik gaan onze droom verwezenlijken. We zijn druk aan het trainen en lopen wat af.’

Dit is ook nog eens hartstikke goed voor je huwelijk.'

Ze licht vrolijk toe: 'Tijdens het wandelen praten we heel veel. We nemen geen telefoon mee, zodat we echt de aandacht voor elkaar hebben. Bennie blijft altijd positief en vertelt hele goede grappen, daar moet ik vreselijk om lachen.'

Ze vervolgt: 'Iedereen heeft het wel eens lastig in zijn huwelijk. Je vraagt je misschien af of je er wel mee door wilt gaan. Wandelen helpt dan echt. Je kunt niet weglopen van een ruzie of probleem, je moet het aangaan.'

Serius oefenen

Het oefenen neemt het echtpaar zeer serieus. Elly: 'We trainen elke dag. We staan eerder op zodat we voor ons werk een stuk kunnen lopen. We lopen in hetzelfde tempo, soms ook hand in hand. Ik loop iets harder, ('wie had dat ooit kunnen denken'), maar Bennie houdt mij bij.'

Elly is best zenuwachtig voor de tocht:

‘Als ik het maar haal. Bij een oefenwandeling heb ik de laatste vijf kilometer alleen maar gehuild. Maar we zijn goed voorbereid en vooral Bennie geeft nooit op. Hij moet ons moraal hooghouden.’



Elly Neve-Pit

Ben je benieuwd of Elly de Vierdaagse heeft uitgelopen? Stream *Het gevoel van de Vierdaagse* op NPO Start.



Stream nu op NPO Start



**Katelijne (50) kreeg
een dwarslaesie:
'Leven overhoop
binnen enkele
seconden'**

In de eerste scène van de documentaire *Dwars* beklimt Katelijne Langezaal (50) bergen en slingert ze door de jungle. Een paar shots later zit ze in rolstoel, door een dwarslaesie. ‘Het is moeilijk te bevatten hoe een leven binnen enkele seconden overhoopgehaald wordt, en dat dat mijn leven is’, vertelt Katelijne. En overhoopgehaald is het.

De documentaire *Dwars* heeft iets weg van een *coming of age* drama. Over een periode van ruim negen jaar werkt Katelijne aan dit project.

Zelfstandig staan

We spreken met Katelijne op een zonnige donderdagochtend. Het eerste wat opvalt is een kleine studio om te trainen, die is geïnstalleerd in haar huis. Met beugels aan de muur trekt ze zichzelf op. Ze oefent hiermee om te staan.

Helemaal mis

We gaan terug naar 2015. Op de prachtige blauwe zeeën rondom Sint-Maarten komen voor filmmaker Katelijne drie grote liefdes samen: reizen, filmen en zeilen. Ze heeft de opdracht een promotiefilm te maken voor een bedrijf dat zeilvakanties organiseert.

Maar op één van de laatste dagen gaat het mis. Terwijl de gasten in de kuip van de boot zitten, is Katelijne op het voordek bezig de camera te bevestigen, wanneer ze worden verrast door enorme golven waar de boot recht op invaart. Een paar keer achter elkaar komt Katelijne hard op het dek op haar billen terecht, waardoor haar rug een paar grote klappen krijgt.

Chaos in het ziekenhuis

Katelijne belandt in een ziekenhuis in de Dominicaanse Republiek. Een van haar ruggenwervels blijkt in meerdere stukken te liggen. De operatie wordt de hele tijd uitgesteld, terwijl Katelijne misschien niet meer kan lopen. Om enigszins grip te krijgen op de situatie besluit ze een videodagboek bij

bij te houden. Het is dan achttien uur na het ongeluk.

Katelijne vertelt: ‘Uiteindelijk werd er een operatie uitgevoerd door een chirurg die – zo blijkt later – deze operatie voor de eerste keer deed. Dat is gelukkig wel goed gegaan, maar de zorg in het ziekenhuis liet veel te wensen over. Ik kreeg per ongeluk een overdosis fentanyl (een sterke pijnstiller, red.) waaraan ik bijna overleed. Ook deden sommige verpleegkundigen me met opzet pijn. Ik lag aan mijn bed gekluisterd, kon niet bewegen; filmen gaf daardoor ook enige afleiding. Het idee om hiervan een documentaire te maken kwam pas later.’

Verlamd vanaf de navel

Twee weken na het ongeluk komt Katelijne aan in Nederland. Daar hoort de filmmaker in het ziekenhuis van de neurochirurg dat ze vanaf haar navel verlamd is. Ze hoeft geen hoop te hebben ooit weer te kunnen lopen.

Katelijnes ongeluk raakt iedereen

Katelijnes moeder omschrijft haar ongeluk als iets dat iedereen raakt. Vooral voor de mensen die dicht bij Katelijne staan. Het eerste half jaar woont Katelijne in een revalidatiecentrum. Na verloop van tijd mag ze in de weekenden naar huis.

Maar omdat haar huis ontoegankelijk is, verblijft ze bij haar ouders. Door haar ongeluk wordt Katelijne in één keer hulpbehoevend en afhankelijk van anderen. Voor de meest simpele dingen – zoals aankleden of omdraaien in bed – heeft ze hulp nodig.

In de documentaire vertelt een geëmotioneerde Katelijne hoe ze niet doorheeft dat ze naar het toilet moet en haar behoefte per ongeluk laat lopen. Haar moeder ruimt het op. Stapje voor stapje wint Katelijne haar zelfstandigheid terug met de hulp van de zorgverleners in het revalidatiecentrum en van haar ouders.

Katelijne: 'Ik was afhankelijk van mijn ouders en daardoor wordt het weer meer een ouder-kind

relatie. Het hele proces van zelfstandig worden voor mij en het loslaten als ouder beleefden we allebei opnieuw. De band met mijn ouders was altijd al goed, maar is hierdoor wel hechter geworden.'

Vriend verdwijnt van de radar

Ten tijde van het ongeluk heeft Katelijne een vriend. De dwarslaesie heeft impact op hun relatie.

Katelijne: 'Ik bood hem een *way out*. Als hij een leven met mij op deze manier niet zag zitten, begreep ik dat. Maar hij bleef. Totdat hij op een gegeven moment ineens van de radar verdween. Ik hoorde niets meer van hem en kwam er via via achter dat hij met een andere vrouw opnieuw was begonnen.'

Niet accepteren

Haar lichaam mag dan een dwarslaesie hebben, Katelijnes geest heeft dat niet. Van het revalidatieproces in Nederland verwacht Katelijne te werken aan haar herstel, met als doel beweging in haar benen terug te krijgen.

Tot haar verbijstering is dat niet zo. De focus ligt op haar bovenlichaam en omgaan met haar beperking. Maar daar legt Katelijne zich niet zomaar bij neer: 'Ik heb het nooit voor me gezien dat ik mijn hele leven in een rolstoel zit.'

Naar Amerika voor Project Walk

Na veel onderzoek en geregel kan Katelijne deelnemen aan Project Walk in Carlsbad, Californië, waar ze werken met Activity Based Therapy (ABT). Bij ABT probeert de therapeut om neurologisch herstel onder het niveau van de laesie, daar waar het ruggenmerg beschadigd is, op te wekken.

Het doel hiervan is om beweging en gevoel terug te winnen in de verlamde delen van het lichaam. De oefeningen bij deze training zijn gericht op functionele doelen die het dagelijks leven makkelijker maken: opstaan, evenwicht verbeteren of werken aan een betere armfunctie. Tot op zekere hoogte kan het zenuwstelsel herstellen.

Niet opgeven

Volgens de Nederlandse artsen gelooft Katelijne in een illusie, maar Katelijne weigert op te geven. Haar doelen zijn: lopen (primair) en normaal plassen (secundair).



Katelijne oefent in een revalidatiecentrum

Zo krijgt Katelijne op een gegeven moment het gevoel in haar blaas terug. Katelijne: 'Dat ik mijn blaas weer kon voelen was heel fijn. Want daarvoor moest ik continu op tijd katheteriseren. Tussendoor mocht ik maar maximaal 400 milliliter drinken, omdat ik niet voelde wanneer ik moest plassen en dat kan gevaarlijk zijn voor je nieren.'

Wat is een dwarslaesie?

Bij een dwarslaesie is het ruggenmerg beschadigd. Hierdoor kunnen signalen vanuit de hersenen niet meer alle delen van het lichaam bereiken. Een dwarslaesie heeft meestal lichamelijke gevolgen. Bijvoorbeeld problemen met het bewegen (motorisch) en het voelen (sensorisch). Je kunt ook problemen krijgen met plassen, ontlasting, het krijgen van een erectie, bloeddruk of lichaamstemperatuur.

Bron: UMCG Groningen

Tweede kans op lopen

Door hard te werken kan Katelijne steeds meer, en op een gegeven moment loopt ze met minimale hulp en een looprek. Katelijne: ‘De inschatting was dat ik nog een week of zes nodig had om zelfstandig, op een veilige manier, met een rollator te kunnen lopen.’ Maar dan gooit Covid roet in het eten. De training kan niet langer gegeven worden en de Amerikaanse grenzen sluiten.

Katelijne keert terug naar Nederland, waar ze de behandeling niet kan voortzetten. ‘Dat was gewoon heel erge pech. Als je het niet kan bijhouden, ga je keihard achteruit. Ik ben in deze periode heel veel kracht en beweging verloren.’

Gebroken voet

Maar Katelijne zou Katelijne niet zijn als ze opgeeft. Tijdens het maakproces van de documentaire is ze óók bezig om een trainingscentrum in Nederland op te zetten dat ABT-therapie geeft.

Inmiddels trainen er 220 patiënten in het centrum, waarvan Katelijne er natuurlijk één is.

Revalideren met ABT-therapie is topsport.

Katelijne: 'Je moet echt gemotiveerd zijn en er vol voor gaan. Het is niet voor iedereen weggelegd.' Bovendien breekt Katelijne haar voet en haar heup, door de botten die brozer worden.

**'Ik heb niets geleerd
van mijn dwarslaesie
en het heeft mij
ook geen inzichten
gebracht over het
leven'**

Korte stukjes lopen als doel

Kleine stukjes kunnen lopen is nog steeds een doel voor Katelijne. 'Dat zou al zoveel schelen. Nederland is ook niet het meest invalide-vriendelijke land. Zo vaak is er geen toilet voor mensen met een handicap, bijvoorbeeld in veel restaurants. Überhaupt is ergens naar binnenkomen vaak al een opgave of onmogelijk door hoge drempels of trappen.'

Successen

Met 80 patiënten op de wachtlijst moet het trainingscentrum verhuizen naar een grotere plek. Er zijn grote successen van mensen die in een rolstoel naar binnen gaan, en lopend naar buiten. Maar minder opvallende vooruitgang maakt ook een wereld van verschil voor mensen met een dwarslaesie: jezelf kunnen omdraaien in bed, door een betere rompbalans zelfstandig bewegen of rechtop blijven zitten. Mensen krijgen hierdoor een stuk zelfstandigheid terug.

Op de vraag of Katelijne iets positiefs uit haar dwarslaesie heeft gehaald, geeft ze een opvallend antwoord: 'Mensen die geen beperking hebben vragen mij vaak wat ik hiervan geleerd heb of wat het me gebracht heeft. Ik krijg de indruk dat ze graag willen horen dat het toch ergens goed voor is geweest. Anders is het misschien te deprimerend?'

Ze vervolgt: 'Ik kan alleen voor mezelf spreken: Ik heb hier niets van geleerd en het heeft mij ook geen inzichten gebracht over het leven. Kijk, er is een hele wereld bijgekomen naast de wereld die ik al had. Zoals het trainingscentrum, dat is een mooie ervaring. Ik mis mijn oude leven nog steeds, maar kan zeker ook genieten van het leven dat ik nu leid.'

De documentaire *Dwars* is te streamen op NPO Start.



Stream nu op NPO Start

A close-up portrait of a young man with dark, curly hair and freckles, looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a solid light pink color.

**Tren (25) werd
jarenlang gepest:
'Er is licht aan het
einde van de tunnel'**

Tren Jacobs (25) is een van de hoofdpersonen in de documentaire *Eindeloos gepest*. In eerdere edities ging het verhaal over Daan en Maryana die door de gevolgen van pesten een einde aan hun leven maakten. Ook Tren dacht hieraan, maar kroop uit het diepe dal. Tren: ‘Uiteindelijk wordt het beter.’

Mikpunt van pesterijen

In de derde editie van *Eindeloos gepest: het verhaal van Nora, Tren en Anne-Ruth*, zien we drie jongvolwassenen die alle drie zijn gepest. Eén van hen is Tren. Tren is een mikpunt van pesterijen.

Al vanaf de basisschool wordt hij door een moedervlek in zijn gezicht en andere interesses gepest. Hij laat zijn moedervlek weghalen in de hoop dat het pesten minder wordt, maar dat pakt niet zo uit. Het pesten gaat door.

Tren start op het tweetalig vwo, maar doet niet echt zijn best. Uiteindelijk eindigt hij op het vmbo. Pas als hij van school wisselt stopt het pesten.

Tren ervaart een lagere werkdruk en zijn medestudenten zijn meer met zichzelf bezig dan met anderen.

Hulp van paarden en hond

Tren rijdt vroeger veel paard en dit helpt hem pesterijen te verwerken. Tren vertelt: 'Als een paard in goede omstandigheden is opgegroeid, kan hij je mentale staat aanvoelen. Hij kan je als het ware spiegelen. Als jij onzeker bent, is het paard ook onzeker bij jou. Net als dat een hond angst ruikt.'

Hij vervolgt: 'Een paard neemt je gemoedstoestand over.' Door het contact met paarden wordt Tren een stuk zelfverzekerder. Ook zijn hond Curtis is voor hem een grote steun en toeverlaat als hij weer eens wordt gepest. 'Dat was echt mijn beste maatje en een troost voor mij. Helaas is Curtis overleden.'

'Als ik nu een slechte dag heb, dan merk ik dat het paard niet goed met mij meewerkt. Dus dan moet ik met mezelf aan de slag om datgene waar ik mee zit, even te parkeren.'

**'Als jij onzeker bent,
is het paard ook
onzeker bij jou. Net
als dat een hond
angst ruikt'**

Geen wrok koesteren

Tren koestert geen wrok tegen mensen die hem vroeger gepest hebben. Al had hij ooit wel die gevoelens. Tren: 'Ik heb daar zeker over nagedacht, wat ik met die gevoelens moet. Maar ik denk dat die mensen hun eigen problemen hadden, waardoor ze mij gepest hebben. Ik lig daar niet meer wakker van.'

Hij vervolgt: 'Ikzelf zeg vaak dingen voordat ik er over nagedacht heb. Dat kan er soms bot en onhandig uitkomen naar anderen toe.'

Ik heb nooit bewust iemand getreiterd, maar het zou best kunnen dat mensen weleens last gehad hebben van mijn opmerkingen. Als dat zo is en ze zien de documentaire, dan hoop ik dat ze mij dat laten weten. Dan kunnen we het er over hebben.'

Incident diep weggestopt

Tren zelf staat al jaren niet meer stil bij het pesten. Hierdoor zijn sommige dingen die in documentaire te zien zijn, confronterend voor hem. Zo vertelt hij dat hij ooit met een riem geslagen is. Tren: 'Dat incident had ik eigenlijk weggestopt. Zo diep dat ik het me amper meer kon herinneren.'

'Toen ik daarover sprak met een eindredacteur van *Eindeloos gepest* kwam het weer naar boven. Ik schrok ervan dat ik met een riem geslagen ben. Ik heb dat toentertijd niet eens aan mijn ouders verteld. Daar moest ik echt even van bijkomen, en ik had medelijden met mijn jongere zelf. Ik was toen elf.'

'Ik had medelijden met mijn jongere zelf'

'Er is licht aan het einde van de tunnel'

Heeft Tren een advies aan mensen die gepest worden? 'Het is goed om erover te praten. Maar het is ook goed om door te blijven gaan, want het wordt uiteindelijk beter. Het lijkt soms alsof er geen licht aan het einde van de tunnel is, maar dat is er wel. Alleen heeft het misschien een aantal jaar nodig.'

Kwetsbaar opstellen

Tren is erg kritisch op zichzelf, vooral in zijn werk. 'Ik streef naar perfectie. Maar ik ben ook trots als ik even een stap terugneem en zie wat ik bereikt heb met mijn werk en vriendenkring.'

Inmiddels werkt Tren als hoefsmid. Hij is veel buiten en heeft zijn leven op orde. Hij heeft verwerkt wat hem is overkomen. Al kijkt hij bij een nieuw contact altijd eerst even de kat uit de boom, voordat hij zichzelf kwetsbaar opstelt.

Stream *Eindeloos gepest: het verhaal van Nora, Tren en Anne-Ruth* op NPO Start.



Stream nu op NPO Start

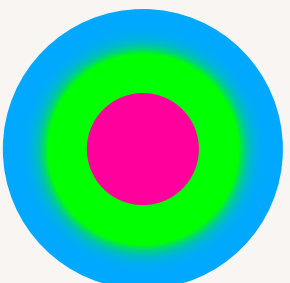


Ik ben Joanne, online redacteur bij KRO-NCRV. Hopelijk heb je de verhalen met plezier gelezen!

Elke week ga ik in gesprek met mensen die iets bijzonders hebben meegemaakt – verhalen die raken, inspireren of aan het denken zetten. Want wij geloven in een samenleving waarin iedereen telt. En dat begint met écht luisteren naar elkaar.

Mis geen verhaal en abonneer je gratis op de nieuwsbrief *Persoonlijke verhalen*.

Schrijf je in voor de nieuwsbrief →

maak morgen mee
kronerv