

Dit interview verschijnt in het kader van de Week tegen Pesten 2025. Het thema dit jaar is 'Kijk 's door een andere bril: je klas is een team.' Lees in het interview hoe vaktherapie en een virtualrealitybril de puber Mees hebben geholpen het tij te keren: van klasgenoten die hem pestten naar klasgenoten die hem steunen. Hij zit nu beter in zijn vel.

Niet praten, maar doen:

Hoe vaktherapie een gepeste puber helpt blij te worden

“Hij voelde veel frustratie, maar wist niet goed hoe hij daarmee om moest gaan,” vertelt vaktherapeut Nathalie Jans over Mees*, een 13-jarige jongen die worstelde met boosheid, verdriet en pestgedrag in de klas. Via vaktherapie leerde hij op een verrassende manier grip te krijgen op zijn eigen emoties en gedrag, en op zijn plek in de klas.

Mees zat in het tweede jaar van de vmbo-theoretische leerweg op een middelbare school in een klein dorp. Het ging niet goed met hem: hij oogde somber, trok zich steeds vaker terug en had geregeld woede-uitbarstingen. Op school werd hij vaak uit de klas gestuurd en kreeg hij te maken met pestgedrag van klasgenoten.

Waar bestond het pesten uit?

Als Mees in de achterste rij van de klas ging zitten, hadden de docenten de voorste rijen goed gevuld want niemand wilde bij hem in de buurt zitten. Hij werd nooit gekozen voor groepsopdrachten. Niemand wilde met hem praten.

“Klasgenoten lieten hem links liggen, ze negeerden hem. Als jij een dertienjarige puber bent vind je dat natuurlijk helemáál niet leuk. Het pesten maakte hem verdrietig.”

Waarom werd Mees gepest?

Mees werd snel boos en té boos. Verloor hij bijvoorbeeld met een balspel, dan schopte hij de bal met zoveel kracht weg dat die zó door de ruit ging. Zijn emoties kwamen er fysiek uit en hij had er weinig grip op, het overkwam hem. “Ook zijn klasgenoten wisten zich geen raad met zijn heftige reacties. Ze waren soms bang van hem,” vertelt Nathalie.

Hoe is Mees bij vaktherapie uitgekomen?

Ook thuis viel het op dat het niet goed ging met Mees. Zijn moeder merkte hoe hij veranderde: hij was stiller, prikkelbaar en zat niet goed in zijn vel. Ze stapte naar de mentor, die het gesprek aanging met Mees en het zorgteam van de school inschakelde.

Daar kwam het idee van vaktherapie op tafel – een ervaringsgerichte vorm van therapie waarin niet het praten, maar het doen centraal staat. Vaktherapie is de overkoepelden term voor zeven therapievormen. Omdat Mees graag beweegt en sport, werd hij doorverwezen naar psychomotorisch therapeut Nathalie Jans.

Vond Mees het leuk om naar therapie te gaan?

In het begin moest Mees niks van therapie hebben. “Therapie? Dat vond hij maar stom,” vertelt Nathalie. Hij zag er het nut niet van in. Hij had toch ‘nergens last van’? Om hem toch zover te krijgen, stelde Nathalie voor om drie keer te komen en daarna te beslissen of hij wilde stoppen. Daar ging Mees mee akkoord.

Tijdens die eerste sessies zette Nathalie vooral speelse werkvormen in, passend bij psychomotorische therapie. Om zijn interesse vast te houden, nam ze bij de derde sessie haar virtualrealitybril mee. Dat maakte indruk. Mees vond het leuk én zag in dat hij er echt iets aan kon hebben. Hij besloot door te gaan, want hij wilde leren om minder snel boos te worden. “Dan zouden zijn klasgenoten misschien ook aardiger tegen hem doen,” zei hij. Dat was het begin van hun samenwerking.



Zie het door een andere bril: virtual reality in de therapie

Tijdens sommige sessies zette Nathalie een virtualrealitybril in. Hiermee kon ze samen met Mees in een digitale ruimte oefeningen doen.

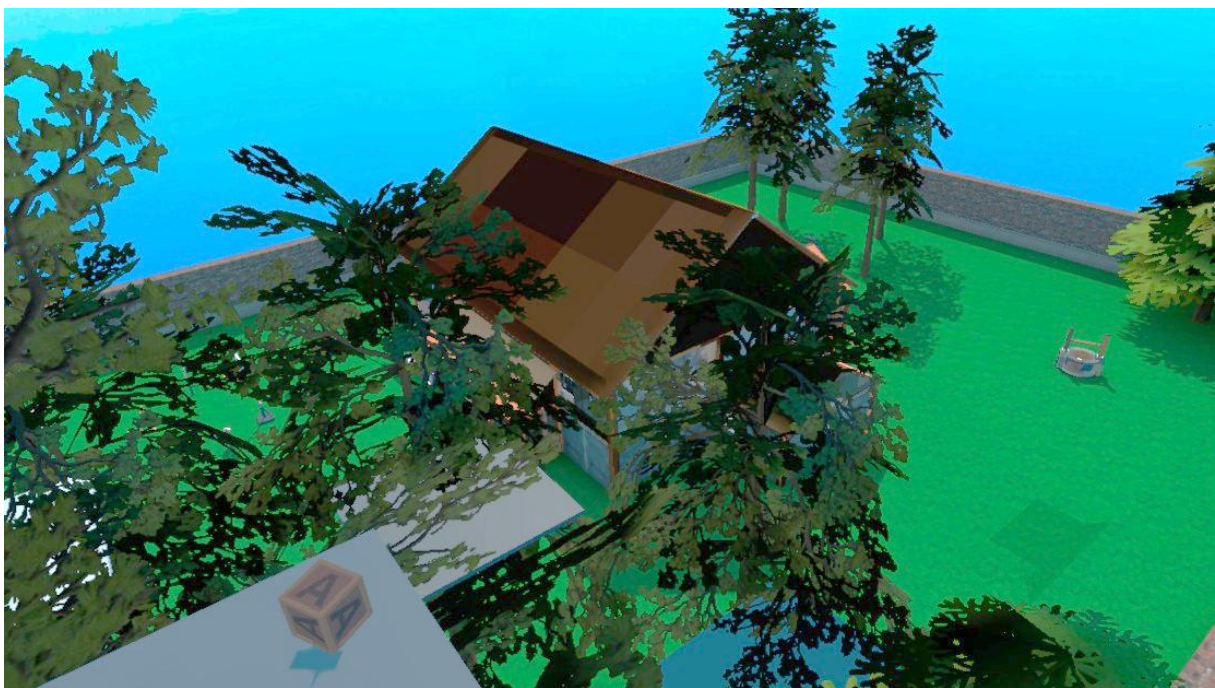
“In het echte leven zijn dingen als een bal vangen, jezelf verplaatsen of iets op een bord tekenen vanzelfsprekend,” legt ze uit. “Maar in VR werkt dat net anders en daar moet je handigheid in krijgen. Dan lukt het niet in één keer en dat frustreerde Mees enorm.”

En dat was juist de bedoeling. “Mees is sportief en handig met een bal, maar in de virtuele wereld kon hij nog geen bal vangen. Dat maakte hem zó boos dat hij de bril het liefst door de ruimte wilde smijten.”

Voor Nathalie zijn zulke momenten waardevol. “Daar zit het leermoment: wat doe je als iets niet lukt? Durf je dan hulp te vragen? Kun je je frustratie de baas blijven?” Ze daagde Mees uit om door te zetten. “Oefen het samen met mij,” nodigde ze hem uit. En dat deed hij.

Wat is voorbeeld van een oefening die Mees kreeg?

“Ik had in de virtualrealityruimte letters verstopt: A tot en met F. De opdracht voor Mees was dat hij de letters in alfabetische volgorde moest vinden. Als hij bijvoorbeeld de B had gevonden maar de A nog niet, mocht hij niet zeggen dat hij de B al had. Dat was lastig voor hem, want zijn eerste neiging was om te roepen: ‘Ik heb de B!’ Met dit spel moest hij dus oefenen zijn impulsen te beheersen.”



Afbeelding uit de applicatie VRhExp

In de therapie leert Mees de juiste vaardigheden. Hij kan deze vaardigheden op een veilige plek oefenen. Als het lukt, en weer lukt, krijgt hij succeservaringen. Zo leert hij dat hij zijn impulsen kan beheersen en ervaart dat het lukt!

Nathalie vertelt over het spel met de letters: “Mees zei achteraf: ‘Ik baalde wel dat ik niks mocht zeggen, maar ik heb toen die ademhalingsoefening gedaan. Daarmee kon ik gewoon doen alsof ik niks had gezien en ben ik doorgelopen.’”



Afbeelding uit de applicatie VRhExp

Krijgt Mees ook weer contact met zijn klasgenoten?

Langzaam veranderde er ook iets op school. Mees wilde zelfs een klasgenoot meenemen naar Nathalie. “Er was een jongen uit zijn klas aan wie hij had verteld over de virtualrealitybril. Dat vond die jongen zo gaaf, dat Mees mij vroeg of hij een keertje mee mocht om de virtual reality te zien – het liefst zonder door te schemeren dat het om therapie ging. Ik ging akkoord, maar moest toch ingrijpen tijdens de sessie. Ik legde heel kort aan het klasgenootje uit waarom Mees bij mij kwam en we met virtual reality werken. Toen vroeg de jongen: ‘kan ik Mees hierbij helpen als hij in de klas is?’”

Op school vertelde de klasgenoot aan anderen in de klas over Mees en zijn virtual reality. Bij de volgende sessie vertelde Mees dat er steeds meer klasgenoten naar hem toe kwamen om met hem te praten. Dat maakte hem zichtbaar blij.

Hoe werkte de klas als een team om Mees te helpen?

Mees merkte dat de oefeningen uit de therapie hem hielpen om op school en thuis rustiger te blijven. Dat hebben zijn klasgenootjes vast ook gemerkt. Ook heeft hij een presentatie gehouden.

“Tijdens de presentatie vertelde hij aan de klas dat hij iemand heeft die hem helpt om te leren rustig te blijven en minder boos te reageren. Dat hij daar ook met virtual reality oefent vindt hij cool en heeft hij aan de klas laten zien. Door de presentatie is er meer begrip voor Mees. Nu helpen klasgenootjes hem soms als ze merken dat hij gefrustreerd raakt. Dan zeggen ze: Hé Mees, probeer even wat rustiger te doen’ als ze merken dat hij gefrustreerd raakt.”

*De naam is vanwege privacyredenen veranderd.

Wat is vaktherapie?

Vaktherapie is een behandelvorm voor mensen met psychische aandoeningen of psychosociale problematiek. Voorbeelden hiervan zijn angstklachten, gedragsproblemen, trauma of verliesverwerking.

Vaktherapie gaat er onder andere vanuit dat klachten terug te zien zijn in het lichaam. Het verhaal van Mees laat zien dat zijn boosheid via zijn lichaam zichtbaar wordt. Door te oefenen met ander gedrag leert hij al doende te groeien en met problemen zoals zijn heftige emoties om te gaan. Hij leert om op andere manieren te reageren op situaties of gevoelens.

Wil je weten in welke situaties vaktherapie kan helpen en waar je een vaktherapeut vindt? Kijk op www.vaktherapie.nl voor informatie.