

## PESTEN OP DE WERKVLOER

# 'ACH, DAAR MOET JE MAAR TEGEN KUNNEN'

*Lunchgeld dat wordt afgepakt, harentrekkerij, opsluiten in het toilet... dat soort pesterijen vind je eigenlijk niet op de werkvloer. Toch komt pesten onder volwassenen wel degelijk voor. Ook bij ons.*

Tekst: Annoesjka Brohm – Illustraties: Laura Peetoom



Een geintje moet kunnen, toch? Die ene collega die we altijd in de zeik nemen, die vraagt er ook wel een beetje zelf om. Bovendien, zo erg is het allemaal niet. Dat we nooit iets zeggen tegen een bepaalde collega, komt vooral doordat die altijd zo stom reageert of altijd maar een andere mening heeft. En die collega die we nooit meevragen om te pauzeren, dat is ook alleen maar omdat die niet zo gezellig is...

Pesten op de werkvloer heeft natuurlijk andere vormen dan hoe het er vroeger op het schoolplein aan toeging. Uitsluiting komt het vaakst voor op de werkvloer. Iemand beledigen of denigrerend behandelen, valt ook onder pestgedrag. Net als grapjes maken die ten koste gaan van iemand en kwetsend zijn.

## DE CIJFERS

26% van de Nederlanders is zelf eens gepest in zijn loopbaan en maar liefst 44% van de werknemers heeft wel eens meegemaakt dat een collega werd gepest. Hoe duidelijk deze landelijke cijfers ook zijn; bij de provincie zijn de cijfers over pesten een stuk minder helder. De landelijke cijfers komen namelijk voort uit enquêtes, terwijl de provincie alleen de meldingen telt die bij de vertrouwenspersonen terechtkomen. En niet elke pesterij bij de provincie wordt gemeld. Toch is de provincie niet 'pestvrij'. Uit het afgelopen jaarverslag van de vertrouwenspersonen blijkt dat er 23 zaken waren over ongewenste omgangsvormen, waaronder meldingen over pesten.

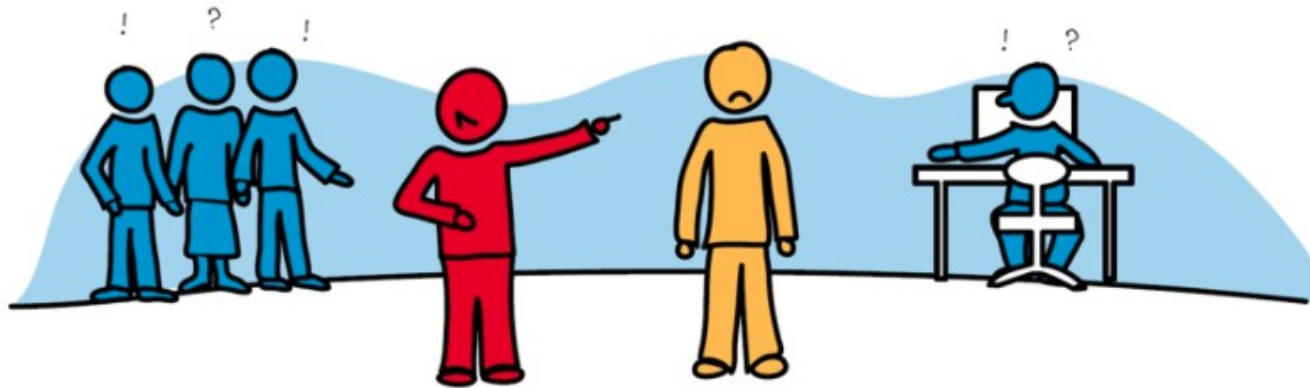
## Is het grapje wel bedoeld als grapje?

Wat onschuldig is of lijkt voor de een, kan een pesterij zijn voor de ander. Kortom, gedrag dat niet oké is, mag je niet bagatelliseren. De eigenwaarde van iemand die zich gepest voelt, wordt behoorlijk aangetast. En dit kan uitgroeien tot ernstige vormen: iemand kan letterlijk ziek worden van pesten. Dat kan verschillen van hoofdpijn of slecht slapen tot verhoogde bloeddruk of een burn-out.

Pesten leidt tot ruim vier miljoen extra verzuimdagen per jaar in Nederland. Dat is een inschatting, en cijfers daarover bij de provincie zijn er niet. Duidelijk is wel dat het – ook bij ons – een probleem is. Werknemers die getuige zijn van pesten melden zich ook vaker ziek. Blijkbaar stijgt het niveau van de stresshormonen als je ziet dat iemand wordt gepest. Niet zo gek, tenslotte zorgt pesten voor een onprettige werksfeer. Bovendien speelt (onbewust) altijd de vraag wie het volgende 'slachtoffer' zal zijn.

Lees verder op de volgende pagina





### De rol van de getuigen

Pesten is dus niet alleen een kwestie tussen de pester en gepeste, ook de 'getuigen' spelen een rol. Dus ook als jij gedrag ziet dat niet oké is, kun je helpen het pesten te verminderen. Het kan dus een onderwerp zijn om aan te snijden in de huiskamer met collega's die ook getuige waren. Dat kan op een heel lichte manier. Bijvoorbeeld om eens te checken of een grapje ook echt door iedereen als een grapje wordt ervaren. Of door het onderwerp eens te bespreken met je collega's die ook getuige waren ("Ik vond die opmerking van hem/haar wel wat ver gaan, volgens mij vond die collega het niet leuk. Wat vonden jullie daarvan?").

Een-op-een gesprekken kan natuurlijk ook. Met de gepeste ("Kan ik wat voor je doen?", "Zullen we samen hier iets op ondernemen?"), met de pester ("Dit gedrag vind ik niet oké en ik vind het niet prettig dat je je zo gedraagt"), met een leidinggevende of met de vertrouwenspersoon.

### Praten met de aanstichter

Het kan gebeuren dat jij je in een onprettige situatie voelt gedrukt. Dat je, heel direct, te maken hebt met gedrag dat jij niet oké vindt. En dan? Het is dan belangrijk om meteen je grenzen aan te geven. Want hoe eerder je je grenzen aangeeft, hoe groter de kans dat het pestgedrag stopt. Maar dat blijkt in de praktijk best lastig: de situatie was er niet naar, er stonden teveel collega's omheen, je was te verbaasd om goed te kunnen reageren... Toch mag je altijd terugkomen op een bepaalde situatie. Vind je dat wat eng, dan kun je een collega in vertrouwen nemen en vragen of die met je mee wil gaan als je het gesprek aangaat met iemand die jou in een bepaalde situatie duwde. En dat kan enorm helpen. Misschien kom je er zelfs wel achter dat het oorspronkelijke voorval niet zo was bedoeld. Bedoeld of onbedoeld, blijf er in ieder geval niet mee zitten. En als je het gesprek aangaat, dan is het belangrijk dat je vanuit jezelf spreekt: "Ik vind het vervelend als...". Benoem het gedrag, en vertel wat het met je doet en wat je graag anders ziet.

## WAT VALT EIGENLIJK ONDER PESTEN?

- Grapjes maken ten koste van een ander
- Agressief gedrag (zoals uitschelden, fysiek geweld of iemands persoonlijke spullen kapot maken of beschadigen)
- Openlijk iemand te 'kakken' zetten of terechtwijzen
- Sociale isolatie (zoals negeren, uitsluiten, iemand niet groeten)
- Inbreuk maken op privacy (imiteren, iemands persoonlijke leven of uiterlijk (openlijk) bekritisieren)
- Roddelen
- Intimidatie (zoals te dichtbij staan of chantage)
- Gezichtsuitdrukkingen of gebaren maken (bijvoorbeeld naar iemand een middelvinger opsteken)
- Denigrerende, beledigende of anderzijds vervelende opmerkingen maken
- Organisatorische maatregelen (zoals zinloze taken, opzettelijk verkeerde beoordeling)

Een eenmalig conflict is iets anders dan pesten. Toch kan een niet, of onvoldoende, uitgesproken conflict of meningsverschil wel aanleiding geven tot pestgedrag.

Lees verder op de volgende pagina





### Sparren of hart luchten

Natuurlijk is het vervelend en eng om stappen te ondernemen. Maar je hoeft het niet alleen te doen. Je kunt terecht bij een van de vertrouwenspersonen van de provincie: bij hen kan je even je hart luchten en sparren over de beste aanpak om verder pestgedrag te voorkomen. De vertrouwenspersoon kan je adviseren over het moment van het gesprek en de stappen die je kan ondernemen om de situatie voor jou te verbeteren.

Buiten een van de drie **vertrouwenspersonen** kun je bovendien terecht bij:

- je manager
- **de bedrijfsmaatschappelijk werker**
- **de bedrijfspsycholoog**
- **de bedrijfsarts**

### Nog een hulpmiddel

Gaat het om langdurig pesten, en vind je het moeilijk om stappen te ondernemen? Je kunt jezelf helpen door op te schrijven wat het pesten inhield, wat je zelf hebt ondernomen tegen het pesten, wanneer, met wie en waar. Dat is misschien wat gek, maar daarmee maak je een document dat je kunt gebruiken wanneer je het gesprek aangaat met een vertrouwenspersoon. Op die manier kun je heel concreet laten zien hoe het hele proces is gegaan. En het geeft jou zelf ook inzicht. Belangrijk is: blijf er niet mee zitten. Een vervelend voorval kan tenslotte lang blijven rondzingen in je hoofd en kan op den duur een negatief effect hebben op je gevoel van eigenwaarde. Het kan er zelfs toe leiden dat je met steeds minder plezier naar je werk gaat, dat is toch erg jammer. Verder lezen:

**[www.pestenopdewerkvloer.nl](http://www.pestenopdewerkvloer.nl)**



### PESTEN OP DE WERKVLOER IN DE WET

Volgens de Arbowet valt pesten onder 'psychosociale arbeidsbelasting'. Daarom zijn werkgevers volgens deze wet verplicht om een beleid te voeren dat erop gericht is deze vorm van arbeidsbelasting te voorkomen of te beperken. Bij de provincie is dit beleid in de maak. In de loop van 2016 wordt hierover meer bekend gemaakt. Ook staat in de Ambtenarenwet en in het Burgerlijk Wetboek iets over pestgedrag. Een werkgever is namelijk verplicht om zich zorgvuldig te gedragen naar zijn medewerkers toe. Tot slot is een werknemer ook beschermd door de Wet Gelijke Behandeling als die wordt gepest op grond van godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, nationaliteit, hetero- of homoseksuele gerichtheid of burgerlijke staat. In dat geval kan een werknemer een klacht indienen bij het College voor de Rechten van de Mens.