

Handreiking voor werknemers: hoe te handelen bij pesten?

Definitie

Van pesten is sprake als je *herhaaldelijk* het gevoel krijgt dat:

- je wordt buitengesloten en/of gekleineerd;
- er vervelende opmerkingen of 'net niet leuke' grapjes over je worden gemaakt;
- je onnodig en onophoudelijk kritiek krijgt;
- het werken je onmogelijk wordt gemaakt;
- er over je wordt geroddeld.

Het verschil tussen 'speels gedrag' en pesten is vaak vaag. 'Een lolletje moet kunnen'. Op z'n tijd een grapje, een beetje plagen onder collega's: dat verlevendigt de werksfeer. Maar wanneer het 'dollen' steeds op dezelfde persoon gericht is, of lang duurt, is het niet leuk meer. De collega die het 'mikpunt' vormt, is op een gegeven moment niet meer in staat om 'stop' te zeggen. Dan is er sprake van pesten.

1. Wanneer moet je actie ondernemen?

Onderneem in de volgende gevallen altijd actie:

- als je last hebt van het pestgedrag;
- als je zelf het mikpunt bent;
- als je ziet dat het anderen overkomt;
- als je je onveilig voelt;
- als de werksfeer wordt beïnvloed;
- als je prestaties er onder lijden.

2. Wat kun je zelf doen?

Je kunt veel doen om te voorkomen dat pesten verergert of uit de hand loopt:

- aangeven dat je er last van hebt;
- degene die jou of collega's pest aanspreken op zijn gedrag;
- aangeven dat de ander moet stoppen met zijn gedrag.

3. En als je dat niet durft?

Praat als je een directe confrontatie niet aandurft eerst met iemand die je in vertrouwen kunt nemen;

- stap naar je leidinggevende;
- doet je leidinggevende niets met de melding, schakel dan de vertrouwenspersoon in;
- schakel ook de vertrouwenspersoon in als het je leidinggevende is die pest.

4. Wat kun je beter niet doen?

Doe het volgende in elk geval niet:

- denken dat het alleen aan jezelf ligt;
- zwijgen en het gedrag tolereren;
- hetzelfde gedrag gaan vertonen.

5. Wie kun je inschakelen en wanneer?

Zorg dat je er niet alleen voor staat en dat het pestgedrag effectief wordt aangepakt:

- schakel je leidinggevende in;
- schakel de vertrouwenspersoon in voor advies en coaching;
- schakel zo nodig derden in zoals de bedrijfsarts, de personeelszorg of het bedrijfsmaatschappelijk werk.

6. Ten slotte

Tot slot enkele algemene aanbevelingen:

- leg vast op papier wat er gebeurt: de woorden die de pester gebruikt, de momenten waarop het gedrag plaatsvindt, hoe vaak het voorkomt, welk effect het op je heeft.
- wees niet bang, ga niet geloven wat de pester zegt.
- laat je niet overmeesteren door het probleem.
- denk niet dat ziekmelden een oplossing is.