

## **Pesten – Werknemers**

### **Wat verstaan we onder pesten?**

Onder pesten verstaan we regelmatige verbale of psychische agressie gedurende een langere tijd. Gebleken is dat medewerkers gepest kunnen worden door hun collega's, hun leidinggevende of ook door klanten of opdrachtgevers.

De werknemer die doelwit is van dit gedrag, ervaart dit als bedreigend, vijandig, beledigend, vernederend en kwetsend. Hij of zij kan zich hiertegen niet verdedigen. Voorbeelden zijn beledigen, schelden, treiteren, irriteren, bespotten, roddelen of iemand buitensluiten.

Uit onze sectorrapportage inzetbaarheidscheck blijkt dat 2,3% van de werknemers in de sector transport en logistiek structureel gepest wordt. Dat zijn in onze sector ongeveer 3200 werknemers! Daarnaast geeft nog eens 3,7% aan incidenteel gepest te worden. De daders zijn in 60% van de gevallen eigen collega's, bij 33% de leidinggevende. 50% van de werknemers kent de vertrouwenspersoon.

### **Wat kunnen de gevolgen zijn?**

Je kunt je zelfvertrouwen en waardigheid kwijtraken als je gepest wordt. Je kunt hier angstig en gestrest van worden. Dat kan bijvoorbeeld leiden tot slapeloosheid of zelfs depressie. Mensen die gepest worden hebben ook een grotere kans op hart- en vaatziekten. Vaak kan je ook je werk niet meer goed doen door concentratieproblemen of verminderde motivatie. Kortom: de gevolgen zijn zeer ernstig en vaak langdurig. Niet alleen de medewerker die gepest wordt heeft er last van maar ook mensen die er getuige van zijn kunnen er klachten door krijgen.

### **Wat kun je doen als je last hebt van pesten?**

Het begint er mee dat je het zelf zeer serieus moet nemen en niet moet onderschatten. Denk niet dat het door jezelf komt! Belangrijk is om er over te praten met mensen die je vertrouwt. Zowel privé als op het werk, misschien is er zelfs een vertrouwenspersoon. Eventueel kun je dit ook bespreken met je huisarts. Het is ook belangrijk om (als je daar toe in staat bent, anders zou je hier hulp bij moeten zoeken) je grens te trekken naar degene die je pest. Wees heel duidelijk dat je dit niet wilt. Leg ook vast van welk gedrag je last hebt, bijvoorbeeld in een schriftje. Dit kan later van pas komen. Meld het pestgedrag bij je werkgever. Misschien is daar een formulier of protocol voor. Dat kan helpen om het pestgedrag te stoppen. Je kunt ook aan je werkgever of arbodienst vragen om hulp bij het omgaan met de gevolgen van het pesten en hoe anders te reageren op pestgedrag.

### **Wat kun je doen om pesten te voorkomen?**

Door zelf niet te pesten. Ook als je zelf denkt dat het nog wel door de beugel kan, maar je ziet dat de ander er niet tegen kan, stop er dan mee. Het geeft jezelf misschien een prettig gevoel, maar de gevolgen voor de ander kunnen zeer ernstig en langdurig zijn. Dat is het toch niet waard?

Als je merkt dat er door een collega gepest wordt is het belangrijk dit niet te negeren. Er zijn verschillende dingen kun je doen:

- Naar de gepeste toegaan, aangeven dat je dit gemerkt hebt en je steun aanbieden.
- Naar de pester toegaan en aangeven dat je het niet eens bent met het gedrag en vraagt om er mee te stoppen.
- Naar je leidinggevende, directeur of personeelszaken gaan en aangeven wat je gemerkt hebt. Vraag hen om dit aan te pakken.
- Een getuigenverklaring geven als daar later om gevraagd wordt.

## Als je er meer over wilt weten

Op het gebied van psychosociale arbeidsbelasting heeft Sectorinstituut Transport en Logistiek de volgende tipkaarten ontwikkeld (werkgevers- en werknemersversies):

- Werkdruk en stress
- Agressie en geweld
- Pesten

Deze tipkaarten kun je vinden op onze website:

[www.stlwerkt.nl/voorkomstress](http://www.stlwerkt.nl/voorkomstress)