

## Tipkaart Pesten – Werknemers

### Wat is pesten?

Pesten is steeds terugkerend intimiderend gedrag. Bijvoorbeeld door collega's, leidinggevende, klanten of opdrachtgevers. Pesten is iets anders dan iemand plagen.

De medewerker die gepest wordt voelt zich bedreigd, vijandig behandeld, beledigd, vernederd en gekwetst. Hij of zij kan zich hier niet tegen verdedigen. Voorbeelden zijn schelden, treiteren, irriteren, bespotten, roddelen, iemand buitensluiten of iemand het werk moeilijk maken.

In de sector transport en logistiek blijkt dat 2% van de werknemers vaak gepest wordt. Dit zijn zo'n 3.000 werknemers! Daarnaast worden ruim 6.000 werknemers af en toe gepest. De pesters zijn vaak collega's of de leidinggevende.

### Wat zijn de gevolgen?

Pesten kan heel vervelende gevolgen hebben. Je kunt je zelfvertrouwen kwijtraken als je gepest wordt. Hierdoor kun je angstig en gestrest worden. Dat kan leiden tot slapeloosheid of zelfs depressie. Mensen die gepest worden hebben meer kans op hart- en vaatziekten. Vaak kun je je werk niet meer goed doen. Doordat je je niet meer kunt concentreren of doordat je minder zin hebt in je werk. Zelfs als het pesten stopt kunnen de gevolgen nog lang doorwerken. Niet alleen de medewerker die gepest wordt heeft er last van: ook de mensen die er getuige van zijn.

### Wat kun je doen als je zelf gepest wordt?

Neem pesten serieus. Het stopt niet zomaar. Het is belangrijk erover te praten met mensen die je vertrouwt. Zowel privé als op het werk. Meestal is er een vertrouwenspersoon bij het bedrijf waar je werkt. Is die er niet, dan kun je ook contact opnemen met de vertrouwenspersoon van STL. Je kunt het ook bespreken met de bedrijfsarts.

- Geef je grens aan bij degene die je pest.
- Vertel wat diegene heeft gedaan en wat het met je doet.
- Wees heel duidelijk dat je wilt dat dit gedrag stopt.
- Schrijf op van welk gedrag je last hebt en op welke dagen je gepest wordt. Dit kan later van pas komen.
- Meld het pestgedrag bij je werkgever. Dat kan helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Vraag hulp bij het omgaan met pestgedrag. Bijvoorbeeld bij de arbodienst.

### Wat kun je doen tegen pesten?

Werk mee aan een goede sfeer. Wees vriendelijk en behulpzaam voor je collega's.

Pest zelf niet. Ook als je zelf denkt dat het een grapje is, maar je ziet dat de ander er niet tegen kan, stop er dan mee.

Als je merkt dat een andere collega iemand pest, doe er dan wat mee:

- Ga naar de gepeste toe. Laat weten dat je het pesten gemerkt hebt en geef je steun.
- Ga naar de pester toe. Geef aan dat je dit gedrag niet oké vindt. Vraag hem of haar om ermee te stoppen.
- Ga naar je leidinggevende, directeur of personeelszaken en laat weten wat je gemerkt hebt. Vraag hen om dit op te lossen.
- Geef een getuigenverklaring als daar om gevraagd wordt.