

Gezien, gehoord en niets mee gedaan

Bericht vanuit de vertrouwenspersoon

Pesten. We denken vaak dat het iets van de schooltijd is, maar het komt helaas ook veel voor op de werkvloer. Onderzoek wijst uit dat een kwart van de werknemers (daaronder vallen ook vrijwilligers) te maken krijgt met pesterijen. Denk aan uitschelden, intimideren, buitensluiten en het achterhouden van cruciale informatie. En dat is niet onschuldig.



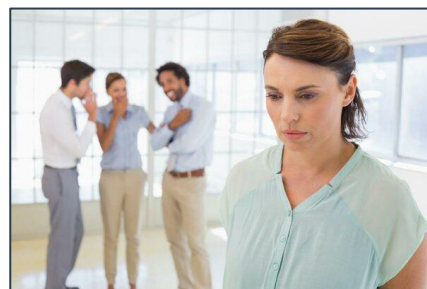
Pesten raakt niet alleen het slachtoffer, maar ook de collega's die het zien gebeuren. Het continue aanmaken van het stresshormoon leidt al na zes weken tot een verhoogde bloeddruk en spijsverteringsproblemen. Slachtoffers verliezen hun plezier in het werk, functioneren slechter en kunnen zelfs langdurig uitvallen. Pesten heeft dus gevolgen voor het hele team.

Pesten op de werkvloer klinkt dus als een serieus probleem, toch? Daarom is het goed om hier met elkaar aandacht aan te besteden. Want het doorbreken van het taboe op pesten is cruciaal voor een veilige en positieve werkomgeving!

Plagen of pesten? Dit is het verschil

Maar wanneer gaat een 'onschuldig' grapje te ver? Waar ligt de grens tussen plagen en pesten?

Het grote verschil tussen plagen en pesten, is dat bij plagen iedereen wel eens aan de beurt is. Als een team een plaaggeest op het werk heeft, dan is de ene week is de ene collega het haasje en de andere week een andere collega. Maakt de plaaggeest dan wel eens foute grapjes of gaat die dan wel eens iets te ver, ja dat kan gebeuren. Als de plaaggeest daar op dat moment op aangesproken kan worden en er excuses volgt, hoeft er verder niets aan de hand te zijn.



Er is sprake van pesten, als constant één collega het doelwit is en het gedrag altijd een negatieve en vernederende achtergrond heeft. Dan wordt het psychisch schadelijk voor iemand. Het gaat dus niet om eenmalig gedrag, maar om de herhaling.

Het pestgedrag kan zich uiten in woorden, gebaren, handelingen of bedreigingen. Belangrijk is dat het niet alleen gaat om wat er gezegd of gedaan wordt, maar om de impact die dit heeft op de persoon die gepest wordt.

Vormen van pesten kunnen van kleine tot grote handelingen zijn, voorbeelden zijn onder andere:

- **Negeren;** Een collega die buiten de groep valt als lucht behandelen, steeds overslaan bij het halen van koffie/thee, nooit meevragen met lunch of borrel. Belangrijke teambijeenkomsten altijd op de parttime dag van één collega plannen.
- **Bespotten;** Steeds dezelfde collega in het openbaar belachelijk maken en steeds met dezelfde negatief beladen grapjes komen.
- **Roddelen;** Slecht praten over een collega en onwaarheden verspreiden.
- **Kleineren;** Een collega steeds zinloze taken en opdrachten geven. Of projecten waar iemand veel energie uit haalt weghalen bij die collega.
- **Vernederen;** Er vinden veel 'onschuldige' ongelukjes bij een collega plaats, bijv. het knoeien van koffie over hem/haar of zijn/haar spullen.

DOE IETS aan pesten

Zie je pesten? Dit kun jij doen!

Wat jij kan doen om pestgedrag te helpen stoppen:

- 1. Sluit niemand buiten** – Zie je een collega die vaak alleen luncht? Nodig hem of haar eens uit.
- 2. Spreek de pester aan** – Als iemand structureel een ander kleineert, zeg er iets van en denk niet 'een ander zal wel ingrijpen'.
- 3. Doe niet mee** – Lach niet mee met vernederende grappen en noem collega's bij hun naam in plaats van bijnamen als 'kale, rooie, lange'.
- 4. Wijs omstanders op ongewenst gedrag** – Help andere omstanders te beseffen dat bepaald gedrag onacceptabel is.
- 5. Breng het bestuur op de hoogte** – Je bent geen klikspaan als je het bestuur op de hoogte stelt van een negatieve sfeer op het werk.

Een respectvolle werkplek: de regels bij Buren voor Buren

Buren voor Buren vindt het belangrijk dat iedereen zich veilig en prettig voelt binnen de stichting. Daarom willen we aandacht hebben voor het herhalen van onze gedragsregels:

- *De vrijwilliger moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de bewoner/buur zich veilig en gerespecteerd voelt.*
- *De vrijwilliger onthoudt zich ervan de bewoner/buur te bejegenen op een wijze die de bewoner/buur in zijn waardigheid aantast.*
- *De vrijwilliger dringt niet verder door in het privéleven van de bewoner/buur dan functioneel noodzakelijk is.*
- *De vrijwilliger onthoudt zich van elke vorm van seksuele benadering en misbruik ten opzichte van de bewoner/buur. Alle seksuele handelingen, handelingen, contacten en –relaties tussen vrijwilliger en bewoner/buur tot zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel grensoverschrijdend gedrag.*
- *De vrijwilliger mag de bewoner/buur niet op zodanige wijze aanraken, dat deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard ervaren zal worden.*
- *De vrijwilliger zal bij het betreden van de woning en het perceel van bewoner/buur zeer terughoudend en met respect omgaan met bewoner/buur en de ruimtes waarin hij of zij zich bevindt, zoals de badkamer en de slaapkamer.*
- *De vrijwilliger heeft de plicht de bewoner/buur naar vermogen te beschermen tegen vormen van ongelijkwaardige behandeling en seksueel grensoverschrijdend gedrag en zal er actief op toezien dat de gedragscode door iedereen die bij de bewoner/buur is betrokken, wordt nageleefd.*
- *De vrijwilliger onthoudt zich van elke vorm van agressie en geweld ten opzichte van de bewoner/buur.*
- *De vrijwilliger onthoudt zich van elke vorm van financieel wangedrag ten opzichte van de bewoner/buur.*

Met bovenstaande gedragsregels zorgen we samen voor teamspirit en een plezierige werkplek voor iedereen!

Sparren met de vertrouwenspersoon

Pesten verdwijnt niet vanzelf. Het doorbreken van het taboe begint bij jou. Zie je pestgedrag? Spreek je uit! En als je merkt dat het lastig is om er intern over te praten, weet dan dat ik als vertrouwenspersoon altijd klaarsta om met je te sparren. Samen zorgen we voor een veilige werkplek.

Je kan mij mailen op vertrouwenspersoon@hrmworks4u.nl of bellen naar 06 - 36 181 225.

