

LAURA ZET ZICH IN TEGEN PESTEN OP DE WERKVLOER

'PESTEN is groepsgedrag, het gaat nooit om de persoon zelf'

Op 19 april is het de 'Dag tegen Pesten' en aandacht voor dit thema is hard nodig volgens Laura Willemse (51), voorzitter van Stichting Pesten op de werkvloer, want de impact van pesten op een slachtoffer is ontzettend groot. 'Jaarlijks plegen 250-300 mensen zelfmoord door pesterijen op het werk.'



“Op de een of andere manier is pesten op de werkvloer een soort blinde vlek in de samenleving. Als je bijvoorbeeld kijkt naar seksuele intimidatie, waar de percentages veel lager liggen dan bij pesten, doen we daar véél meer aan. Pesten is in die zin ook een bijzondere ongewenste intimiteit, omdat het gaat over groepsgedrag. Dat is heel anders dan bij seksuele intimidatie, waar het veelal om individuele acties gaat. Bij pesten weet de hele afdeling wie het pisaaltje is. Vaak hoor je dan ook dat zo'n pisaaltje, het slachtoffer, maar

wat assertiever zou moeten zijn. Zijn of haar mond opendoen en een grens trekken. Maar iemand is al slachtoffer. Iemand ligt bij wijze van spreken al op de grond. Moet diegene dan ook nog van alles gaan doen? *Victim blaming* is heel makkelijk, het 'oh, als mij dat zou overkomen, dan zou ik heel anders reageren. Dan zou ik zus of zo doen'. Alleen gaat pesten niet over het slachtoffer. Pesten is groepsgedrag. Als een slachtoffer weggaat bij de betreffende afdeling, is er binnen twee tot drie maanden in negentig procent van de gevallen weer een nieuw slachtoffer. Pesten heeft te

maken met de cultuur die heerst op de werkvloer, het gaat nooit om de persoon zelf.”

Trauma

“Er zijn veel vormen van pesten op de werkvloer. Er wordt geroddeld en getreiterd, mensen worden bespot, geïsoleerd, gekleineerd en geïntimideerd. De impact van pesten op het slachtoffer is enorm, zowel fysiek als mentaal. Zo kunnen mensen last krijgen van depressies, angsten en hartklachten. Een slachtoffer van pestgedrag wordt beschadigd en houdt er in veel gevallen een trauma aan over. Het is meer dan even een 'buikpijntje', het gaat hier om structurele klachten. Soms durven mensen zelfs helemaal niet meer naar het werk.

Uit onderzoek blijkt dat van alle gevallen van zelfmoord in Nederland er 250-300 per jaar direct te linken zijn aan pesten op het werk. En misschien denk je nu: waarom ga je dan niet gewoon weg van je werk als het daar zo vervelend is? Maar wat als je ergens al 25 jaar werkt en vanwege een reorganisatie alles nu anders is? Ga jij maar eens op je 58e op zoek naar een nieuwe baan! Dat is nog niet zo makkelijk. En daarbij, het is wat mij

‘Vaak hoor je dan:
zo'n pisaaltje,
het **slachtoffer,**
moet maar eens
wat assertiever
zijn en zijn mond
opendoen’

betreft de omgekeerde wereld. Zodra iemand weggaat, begint het pesten weer opnieuw. Alleen dan nu gericht op iemand anders. Pesten stopt niet vanzelf, daar is echt een verandering van de bedrijfscultuur voor nodig.”

Structureel gedrag

“Mij wordt regelmatig de vraag gesteld: 'Laura, jij zit in de materie, is deze situatie nu ►



pesten of niet?’ De vraag of iets pesten of plagen is, kan ik zo niet beantwoorden. Dat weet ik niet. Zoiets hangt af van meerdere factoren. Pesten gaat over structureel gedrag. Eén keer een vervelende opmerking of een rotgeintje is geen pesten. Waarmee niet gezegd is dat je het dan maar goed moet keuren natuurlijk. Stel, jouw leidinggevende is echt met het verkeerde been uit bed gestapt en geeft je de wind van voren. Natuurlijk moet hij of zij daarvoor excuses aanbieden. Alleen, het is pas pesten als het structureel wordt. Ook is pesten altijd



‘Een slachtoffer van pesten wordt beschadigd en **houdt er in veel gevallen een trauma aan over**’

gericht op één doelwit. Vaak is dat één persoon, maar het kan ook een groep zijn, zoals bijvoorbeeld de stagiaires of de vrouwen die bij het betreffende bedrijf werken. Het is gevaarlijk om pesten subjectief te maken, dus afhankelijk van hoe iemand het ervaart. Dan ga je heel snel in de richting van *victim blaming*. En wat als iemand geweldig goed tegen pesten kan, een olifantenhuid heeft. Wat is dan de bedrijfscultuur? Het recht van de sterkste? Wil je dat als bedrijf, wil je dat mensen zo met elkaar omgaan?

Dat is de vraag die je jezelf eerst moet stellen, denk ik.”

Undercover

“Ik ben al vrij jong ondernemer geworden. De eerste keer dat ik te maken kreeg met pesten op de werkvloer, was toen ik werd ingehuurd als organisatieadviseur. Het bedrijf dat me inhuurde had meerdere vestigingen. Eén van die vestigingen presteerde veel slechter dan de andere. Er was al van alles geprobeerd aan marketing en reclame, maar

het hielp allemaal niet. Dus aan mij de vraag: wat is hier aan de hand, hoe kan dit? Ik stelde voor om undercover als uitzendkracht aan de slag te gaan. Zo kon ik ervaren wat er speelde op de werkvloer, zonder dat mensen me zagen als autoriteit. Vanaf het allereerste moment dat ik binnenkwam, schrok ik. Er heerste een ontzettende angstcultuur. Ook kreeg ik seksistische opmerkingen naar mijn hoofd en werd me haarfijn uit de doeken gedaan wie ik te vriend moest houden in het bedrijf. Met de ondertoon: dáár mag jij je vrouwelijke kwaliteiten inzetten - knipoog, knipoog. Wat er tegen mij werd gezegd was nog maar een fractie van wat anderen te verduren hadden. Het bedrijf had alleen vrouwelijke schoonmakers. Die werden stuk voor stuk grof behandeld, geïntimideerd en gekleineerd. Bijvoorbeeld in de



zin van: als jij niet snel genoeg werkt, mag je straks alleen nog maar de wc's schoonmaken. Of: Jij wilt woensdag vrij voor de kindertjes - met die kleinerende intonatie, ja - nou, ik weet niet of dat gaat lukken! En als de vriendjes van de baas een keer een half uur te laat kwamen, kreeg een andere medewerker te horen: 'Daar kan hij niks aan doen. Het betekent wel dat jij vandaag een half uurtje langer door moet werken.'

Na de eerste dag ging ik letterlijk met buikpijn naar huis. Eenmaal thuis zat ik nog steeds te trillen. En ik werkte hier niet eens! Hoe moest dat zijn voor iemand die hier wél werkt? En hier moest ik advies over gaan geven... hoe dan? Met de handen in het haar heb ik Google geraadpleegd. Toen had je nog geen initiatieven tegen pesten op de werkvloer. Ik vond online welgeteld één zinnetje via het CNV: *Pesten mag niet. De werkgever is verplicht hier iets tegen te doen.* Uiteindelijk besloot ik dat ik dit niet alleen moest willen doen. Ik heb een team met juristen en adviseurs om me heen verzameld. En zo is uiteindelijk ook de stichting 'Pesten op de werkvloer' ontstaan."

Veiligheid

"Wat je kunt doen als er gepest wordt bij jou op de werkvloer? Ik zeg het eerlijk: opstaan als omstander is niet gemakkelijk. Je tornt daarmee direct aan je eigen veiligheid. Het meest effectieve is om de dader, de aanjager van het pesten, rechtstreeks aan te spreken. Hou het altijd bij jezelf. Bijvoorbeeld door te zeggen: 'Wat je net zei tegen Pietje, daar schrik ik van. Als je dat tegen mij zou zeggen, zou ik me daar heel naar over voelen.'

Waar komt dat nu vandaan?' Het hangt er ook vanaf wie de dader is. Wanneer een leidinggevende zelf de pester is, wordt het nog weer lastiger. Je eigen baan kan daarmee ook op de tocht komen te staan.

'Pesten stopt niet vanzelf, daar is echt een verandering van de bedrijfscultuur voor nodig'

Wat je dan zou kunnen doen is binnen je team goed opletten wie er ook niet zo gecharmeerd is van de pesterijen. Is er een collega die net als jij ook niet meelacht? Of bij wie spanning in het gezicht te zien is? Vraag dan eerst voorzichtig: 'Goh, wat vind jij daar eigenlijk van?' Als de collega het ook niet prettig vindt, kun je samen naar het slachtoffer stappen. Ook nu weer, hou het bij jezelf. Je kunt zeggen dat je collega en jij het niet leuk vinden wat er gebeurt. En dat jullie je kunnen voorstellen dat het voor het slachtoffer al helemaal niet fijn is. En zeker als jullie leidinggevende onderdeel is van de pestcultuur, kun je het beste naar OR stappen. ▶

PESTEN OP DE WERKVLOER: DE CIJFERS

- In Nederland wordt **27% van de mensen** gepest op de werkvloer. Dit komt neer op **2,6 miljoen werkenden** *Bron: CNV-onderzoek 2024: Pesten op het werk
- Bijna **20% van de slachtoffers** kampt hierdoor met **structurele klachten**, als **depressie, traumaherbeleving** en **hartklachten**
- **In alle sectoren komt pesten voor.** Bij grote en kleine bedrijven, uitvoerend en ambtelijk, bij overheidsinstellingen en corporate bedrijven
- **Mannen pesten even vaak als vrouwen.** Wel hebben zij een andere manier van pesten. **Vrouwen roddelen en bespotten** en **mannen intimideren en kleineren.**



Word je zelf gepest of wordt er bij je op de werkvloer gepest? Blijf er niet mee zitten! Ga voor praktische hulp en informatie naar www.pestenopdewerkvloer.nl. Hier kun je ook gratis en vrijblijvend - je hoeft geen e-mailadres achter te laten - een juridisch stappenplan downloaden.

‘Pesten heeft alleen maar verliezers’

Die kunnen er daadwerkelijk iets aan veranderen. Besef goed dat pesten voor een hele afdeling vervelend is. Iedereen voelt zich er beroerd bij. Hoe veilig voel jij je nog als er continu strijd gaande is? Dit staat nog los van de resultaten, denk aan het bedrijf waar ik als undercover ben ingestapt. Pesten kent alleen verliezers. Als je zelf slachtoffer bent, is het ook goed om er wél iets van te zeggen. Hoe moeilijk dat ook is! Niks doen lost niks op. Als slachtoffer geldt hetzelfde als voor een omstander: zoek steun. Kijk wie er niet meelacht en wie zich ongemakkelijk lijkt te voelen. Kaart het aan bij diegene en kijk of hij of zij je wil helpen. Je kunt naar een vertrouwenspersoon stappen,

samen of alleen. Weet wel dat vertrouwenspersonen er alleen zijn om te luisteren. Zij kunnen niets aan de situatie zelf veranderen. Waarmee ik niet zeg dat een vertrouwenspersoon niet belangrijk is! Het feit dat iemand zijn verhaal kwijt kan, kan het verschil van leven of dood zijn. Maar als je echt de situatie zelf wilt aanpakken, stap naar een leidinggevende, naar personeelszaken of de OR.”

Pestsituatie stoppen

“Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen, dat geldt zeker bij pesten. Het is daarom van belang dat er bij werkgevers aandacht is voor een positieve bedrijfscultuur, zodat er geen ruimte is voor pesten. Bij een hecht team is de onderlinge verbinding zo sterk, dat mensen elkaar vanzelf corrigeren. Niet omdat het moet, maar omdat ze dat van nature zo voelen, omdat ze respectvol met elkaar om willen gaan. Wanneer iemand dan een keer een chagrijnige opmerking maakt, reageert een andere collega bijvoorbeeld met: ‘Zo Kees, ruige nacht gehad? Moet je eerst een bak koffie voor je weer te pruimen bent?’ Zo lost iets wat had

kunnen escaleren vanzelf op. Het helpt als leidinggevenden getraind zijn om pestgedrag en negatief gedrag binnen een groep te signaleren. Vanuit de stichting geven we zulke trainingen. We trainen leidinggevenden meer bewustzijn rondom pestgedrag. Daarnaast leren we hen hoe ze actief een pestsituatie kunnen stoppen. Het is overigens ook zo dat, hoe diverser een team is, pesten des te minder vaak voorkomt. Onderlinge verschillen worden dan juist gewaardeerd. En het is ook zo dat er minder vaak wordt gepest als teams uit zowel mannen als vrouwen bestaan. In trainingsgroepen stel ik altijd de vraag: ‘Wie zijn ergere pesters, mannen of vrouwen? Wat denk je? De meesten denken dat vrouwen ergere pesters zijn, ‘want vrouwen zijn zo gemeen’. Maar dat is niet zo. Vrouwen pesten net zoveel als mannen. Wel hebben vrouwen een andere manier van pesten. Vrouwen roddelen en bespotten vaker, terwijl mannen eerder kleineren en intimideren. Beide manieren hebben evenveel impact op het slachtoffer van pestgedrag. Iedereen kan trouwens gepest worden. Je kunt net zo makkelijk binnen de groep als buiten de groep vallen. Het is dan ook niet de vraag waarom je wordt gepest, de vraag is waarméé je wordt gepest. Het maakt niet uit of je rood haar hebt, stottert, een bril op je neus hebt of wat verlegen bent. Pesten gaat nóóit over de persoon zelf. Iedereen is uniek en daarmee hebben we allemaal wel iets wat afwijkt. Pesten gaat altijd over groepsgedrag.” ■

Denk je aan zelfdoding of maak je je zorgen om iemand?
Neem dan 24/7 gratis en anoniem contact op met 0800-0113 of chat op 113.nl.