

'Ik werd gepest op het werk, ze negeerden me compleet'

Ruim een kwart van werkend Nederland is weleens gepest door collega's of leidinggevenden. Intimidatie, buitensluiten, je kunt er erg onzeker van worden. **"Ergens ga je toch denken: wat is er mis met mij?"**

Marieke (49) werkte al jaren bij een stichting als senior projectleider toen ze steeds vaker genegeerd werd door een directe collega. "Het gebeurde bijvoorbeeld rond lunchtijd. Mijn collega Eva vroeg elke dag mensen mee om samen te gaan eten, maar mij sloeg ze altijd over. Ik had de indruk dat ze achter mijn rug om met andere collega's over mij praatte, want na een tijdje begonnen zij mij ook te negeren. Ik was er helemaal klaar mee toen Eva aan onze manager aanbood om een nieuwe kantoorindeling te maken. Er was iemand weggegaan, dus dat vond onze manager een goed idee. Eva greep direct de kans om mij buiten te sluiten. Ze regelde de beste plek voor zichzelf en de rest van het team en plaatste mij alleen in een aparte werkkamer, ver weg van iedereen. Mijn manager vond het prima, maar ik niet. Ik wist niet wat me overkwam. Ik was nog nooit eerder gepest, niet op school of op werk, dus ik werd er erg onzeker van. Ergens ga je toch denken: wat is er mis met mij? Gelukkig kwam er vlak daarna een reorganisatie en kreeg ik de kans voor mezelf te beginnen. Mijn manager had al aangegeven dat hij mij graag als zzp'er wilde inhuren, dus zo was ik én van Eva af en ik kon voor meer geld hetzelfde werk blijven doen vanaf mijn eigen locatie. Een win-winsituatie. Achteraf hoorde ik van een oud-collega dat jaloezie de reden was voor Eva's pestgedrag. Ze had een

1 op de 5 werknemers vindt dat de werksfeer slechter is geworden sinds corona

juniorfunctie en toen ik bij het bedrijf kwam werken als senior, verkleinde ik voor Eva's gevoel haar kansen. Vandaar dat ze mij eruit wilde werken."

Hard optreden

Uit het CNV-onderzoek Pesten op de werkplek, uit september 2020, bleek dat 26% van alle werkende Nederlanders weleens te maken heeft met treiteren, roddelen, uitlachen of ander vervelend gedrag op het werk. Ook gaf bijna 1 op de 5 werknemers aan dat de sfeer op het werk slechter is geworden sinds de coronacrisis. Schokkende cijfers, vindt CNV-voorzitter Piet Fortuin, want die 26% betekent dat 2,3 miljoen werkenden te maken hebben met pestgedrag. Daarvan durft 11% niks van het pesten te zeggen uit angst om zijn of haar baan te verliezen. Opvallende uitslag uit dit onderzoek is dat 13% van de gepeste werknemers wordt gepest door zijn of haar leidinggevende. Erg zorgelijk, vindt



Fortuin, want hoewel hij kan begrijpen dat veel organisaties lijden door de crisis en een hoge werkdruk, kan en mag het volgens hem nooit een reden zijn voor pestgedrag. Hij roept werkgevers op om hard op te treden tegen ongewenst gedrag.

Structureel wangedrag

Jaloezie en onzekerheid blijken, net als bij Marieke, vaak belangrijke redenen te zijn voor pesterijen op het werk. Maar waar komen die negatieve emoties bij werknemers vandaan? En wanneer wordt onwenselijk gedrag als pesten gezien? Volgens Laura Willemse, woordvoerder van stichting Pesten op de werkvloer, is elke situatie anders, maar gaat het in de meeste gevallen om structureel wangedrag, dat psychisch schadelijk kan zijn voor de gepeste werknemer. "Pesten op de werkvloer is een serieus probleem. Het gaat hierbij niet om plagerijen, maar om bijvoorbeeld uitschelden, intimidatie, buitensluiten en het achterhouden van belangrijke informatie. Het komt in alle branches voor, maar door eerdere onderzoeken weten we dat het net iets vaker gebeurt bij bedrijven met een bonuscultuur en bedrijven die zeer hiërarchisch zijn ingesteld: bedrijven met een duidelijke rangorde. Dit komt doordat er bij deze werkplekken meer naar het individu wordt gekeken dan naar het team. Oftewel: persoonlijke prestaties zijn belangrijker dan de resultaten die je als team behaalt.

Wist je dat...

... **1 op de 3 zorgmedewerkers** op het werk te maken heeft gehad met treiteren of ander vervelend gedrag?

... ambtenaren die bij de landelijke overheid werken (**32%**) en mensen in de ICT-sector (**34%**) bovengemiddeld vaak te maken krijgen met pestgedrag?

... slechts **16% van de collega's** het opneemt voor een werknemer die gepest wordt?

... pesten op de werkvloer tot zo'n 4 miljoen extra verzuimdagen per jaar leidt? Dit levert werkgevers **een kostenpost op van € 900 miljoen.**

Bron: Pestenopdewerkvloer.nl

Hierdoor is er eerder sprake van een ongezonde groepsdynamiek. Mensen hebben stress of worden onzeker over hun werkzaamheden en reageren dat af op een bepaalde collega. In een werkomgeving met een veilige groepsdynamiek zegt iemand daar iets van, maar bij onveilig aanvoelende werkplekken durven mensen dat niet. Of, sterker, ze doen mee, uit angst dat ze anders zelf het slachtoffer worden."

Treiteren en kleineren

Ook Zoë (39) weet hoe het is om door collega's gepest te worden. Ze werkte tien jaar geleden als teamleider bij een grote energiemaatschappij en werd door vooral een andere leidinggevende getreiterd en gekleineerd. Omdat het subtiel begon, herkende ze het niet meteen als pesten, ze dacht zelfs lange tijd dat het aan haar lag. >

'Kijk niet alleen naar de gepeste. De pester blijft en vindt altijd een nieuw slachtoffer'

"Mijn directe collega was in de veronderstelling dat hij mij kon vertellen wat ik moest doen. Zo sprak hij mij bijvoorbeeld vaak tegen als we met beide teams een groepsmeeting hadden. Of hij bood een 'aanvulling' op iets wat ik had gezegd, waardoor hij altijd het laatste woord had. Toen dit hem niet meer genoeg opleverde, suggereerde hij bij onze manager dat ik een alcoholprobleem had. Dit was absoluut niet waar, maar ik werd er wel over ondervraagd. Ook deed hij erg zijn best om onze teams tegen elkaar uit te spelen. Van zijn team hoorde ik geregeld dat ik een bitch was. Ze hadden allemaal een bloedhekel aan mij. Het was moeilijk, maar toen ik in de situatie zat, dacht ik dat mijn collega en ik gewoon een lastige werkrelatie hadden. Pas drieënhalf jaar later, toen ik al op een andere afdeling werkte waar ik met open armen was ontvangen, realiseerde ik me dat het niet aan mij had gelegen. Omdat ik door de gebeurtenissen onzeker was geworden, besprak ik het met een coach. Zij opperde dat mijn collega mij waarschijnlijk had gepest omdat ik jonger en hoger opgeleid was dan hij en meer kennis had. Het was echt een eyeopener. Helaas kwam mijn collega opeens weer op mijn pad. Door functieverhuizingen werd hij totaal onverwachts mijn nieuwe manager en daar was ik zó overstuur van, dat ik direct naar de directie ging. Helaas werd ik toen weggezet als stemmingmaker. Na zes maanden besloot ik daarom te vertrekken. Erg jammer dat het zo moest eindigen."

Voorkomen is moeilijk

Marieke en Zoë zijn door het pesten dus uiteindelijk weggegaan bij hun werkgever. Iets wat psycholoog Pauline de Vries vaker hoort als adviseur in organisaties en bij haar wetenschappelijk onderzoek naar pesten op de werkvloer. Inmiddels begeleidt De Vries voor adviesbureau Shared Ambition medewerkers en organisaties op het gebied van mentale gezondheid en loopbaanvraagstukken. "Wat uit mijn onderzoek is gebleken, is dat de personen die gepest worden vaak bij het bedrijf weggaan. In de meeste gevallen wordt alleen naar de gepeste werknemer gekeken. Dat maakt het lastig, want de pesters blijven. En die vinden altijd wel weer een nieuw slachtoffer. Volgens de Arbo-wetgeving zijn werkgevers verplicht om een veilige werkomgeving te creëren. Toch wordt hier meestal pas aan gewerkt als er al iets gaande is. Niet bevorderlijk, want eigenlijk ben je dan al te laat."

Als werknemers gepest worden, is de schade voor hen en het bedrijf groot. Denk aan langdurige ziekmeldingen en werk dat blijft liggen of niet goed meer wordt gedaan. Voorkomen is best moeilijk, maar het zou beter zijn als elk bedrijf een antipestbeleid heeft en dit ook actief uitdraagt. Dit benadert gedrag vanuit een positieve invalshoek en schept duidelijkheid onder de werknemers. Zo is het goed als bedrijven benoemen wat ze binnen de organisatie wel of niet normaal vinden.

En ook niet onbelangrijk: benadrukken wat wél goed gaat. Wordt een conflict tussen twee of meer collega's bijvoorbeeld op een goede manier opgelost? Zeg dat dan als leidinggevende, want zo



kun je het ook makkelijker bespreekbaar maken als het op een ander moment iets minder gaat. Er zijn zeker bedrijven die dit al goed doen, maar er valt meer in te behalen.

Ook vind ik dat er wettelijk meer geregeld zou kunnen worden. De arbeidsinspectie kan bijvoorbeeld, naast de fysieke arbeidsomstandigheden, ook de psychosociale arbeidsomstandigheden controleren."

Tot op het bot onzeker

Dat pesten op de werkvloer je totaal onderuit kan halen, weet Linda (48). Zij werkte al tien jaar als leidinggevende in een onderwijsinstelling toen ze door haar nieuwe baas werd weggepest. "Mijn nieuwe baas, de directeur van de organisatie, was een pittige tante. In een vergadering met externen zei ze rustig tegen mij dat ik iets fout had gedaan. Ik vroeg dan of dat we



later konden bespreken, maar dat kon niet. Het moest tijdens die meeting, met iedereen erbij. Voordat ik het wist, werd ik het mikpunt van pesterijen. Dan mocht ik haar agenda niet meer in, terwijl ik veel vergaderingen moest inplannen met haar erbij. Ook verbood ze externe partijen rechtstreeks contact met mij op te nemen. Alles moest via haar, maar ze wist vaak niet waar het over ging. Ze verspreidde ook leugens. Dan zei een collega tegen me dat ze van mijn baas had gehoord dat ik wegging. Dat was helemaal niet waar. Mijn collega's deden met haar mee of ze hielden hun mond. Ik probeerde er niet op in te gaan en hulp in te schakelen, maar ik liep ertegenaan dat niemand wist wat de beste aanpak was. Het maakte me tot op het bot onzeker. Uiteindelijk belandde ik ziek thuis. Binnen zeven maanden was ik veranderd in een hoopje ellende. Ik kon niks meer en

WAT KUN JE ZELF DOEN?

Word je gepest op je werk? Wend je dan tot een vertrouwenspersoon of preventiemedewerker, de ondernemingsraad (OR), een P&O-medewerker, een vakbond of een bedrijfsarts. Soms bestaat er een interne klachtenregeling die gebruikt kan worden. Daarnaast kan er altijd een klacht worden ingediend bij een leidinggevende of de directie. Mocht dat niet werken, roep dan externe hulp in, bijvoorbeeld je rechtsbijstandverzekering, een arbeidsrechtsadvocaat of je huisarts. Meer tips? Ga naar Pestenopdewerkvloer.nl

durfde zelfs mijn bed niet meer uit. Ik herkende mezelf niet terug. Gelukkig had ik een fijne bedrijfsarts die me helemaal begreep. Zij gaf me alle tijd om te herstellen. Met haar hulp en die van mijn therapeut vond ik mezelf langzaam weer terug. Daarna koos ik voor mezelf, ik ging weg bij mijn werkgever door middel van een vaststellingsovereenkomst. De beste beslissing ooit. Ik ben nu zzp'er en voel me veel gelukkiger."

Antipestprogramma's

Linda's ervaring is een voorbeeld van de vele schrijnende verhalen die deskundigen Willemse en De Vries regelmatig tegenkomen. Volgens Willemse gaat het soms zo ver, dat er per jaar 250 tot 300 volwassenen zelfmoord plegen door pesterijen op het werk.

"Daar schrok ik enorm van. Als stichting zetten wij ons in om pesten op het werk te voorkomen. Naar onze mening is de enige oplossing het investeren in antipestprogramma's. En dat begint al op scholen, want als kinderen leren dat pesten niet oké is en direct gecorrigeerd worden als ze het doen, heb je later veel minder kans dat ze het op hun werk gaan doen. Maar goed, daar heb je natuurlijk niet veel aan als je er nu middenin zit. Aan deze mensen zou ik graag willen meegeven dat het pesten meestal niet aan hen ligt. Het is belangrijk dat je je dat realiseert, want anders kun je er net als Linda echt aan onderdoor gaan.

Ik heb helaas geen kant-en-klare oplossing voor als het je overkomt, maar op onze site geven we wel een aantal goede tips. Wat heel belangrijk is, is dat je erover praat. Met een vertrouwenspersoon, partner, familie of vriend, maar het kan ook anoniem. Bij MIND Korrelatie werken gespecialiseerde hulpverleners, met wie je kunt bellen (0900-1450), chatten, appen of mailen. Kijk hiervoor op Mindkorrelatie.nl. Wat ik ook belangrijk vind: we kunnen het als stichting niet alleen. Daarom roep ik werkgevers op om het serieus te nemen en te investeren in preventie van pesten." 

'Realiseer je dat het pesten niet aan jou ligt en praat erover'

DELEN
Heb jij ook te maken (gehad) met pestgedrag op je werk? Mail je verhaal naar post@vriendin.nl