

## **Pesten, intimidatie, discriminatie**

### **Je hebt recht op een veilige werkplek**

Zo'n 16% van de Nederlanders heeft te maken met pesten of intimidatie op het werk. Je kunt veel last van pesten hebben en de gevolgen kunnen ernstig zijn.

#### **Wat is pesten?**

Pesten is vernederend, vijandig of intimiderend gedrag naar dezelfde persoon of groep. Als slachtoffer kun je je niet goed verweren. En de pesters hebben vaak meer macht dan het slachtoffer. Het gedrag herhaalt zich en houdt langere tijd aan. Je kunt je werk niet goed uitvoeren. Van werkplezier is helemaal geen sprake. Het kan zorgen voor (lichamelijke) klachten.

#### **Wat is het verschil tussen een geintje en pesten?**

Het slachtoffer is niet in staat zich te verweren en de pester of het groepje pesters heeft meer macht dan het slachtoffer.

- Pesten gebeurt meestal door 1 persoon (kan ook een leidinggevende zijn!) of door een klein groepje waarbij 1 persoon het voortouw neemt. En kleine groepjes kunnen steeds groter worden, als de druk om mee te doen groter wordt.
- Slachtoffers zijn mensen die anders zijn. Bijvoorbeeld een afwijkende muzieksmaak hebben, een andere aanstelling (bijvoorbeeld een uitzendkracht die de bedrijfsgewoontes niet kent), een andere huidskleur of andere levensopvatting.
- Slachtoffers hoeven niet per se op te vallen door iets afwijkends. Het kunnen ook mensen zijn die niet geleerd hebben om voor zichzelf op te komen, afhankelijk zijn van wat anderen van hen denken. Ze durven er niet over te praten, waardoor het pesten verborgen blijft. Slachtoffers trekken vaak pas aan de bel als het te laat is.

#### **Wat is intimidatie?**

Je kunt lichamelijk geïntimideerd worden, maar ook psychisch. Met woorden, of bijvoorbeeld in e-mails of andere berichten. Je voelt je bedreigd. Seksuele intimidatie hoeft niet altijd om lichamelijk contact te gaan. Ook opmerkingen, ongewenste vragen over je privéleven of gebaren kunnen vervelend of bedreigend zijn. De intimidatie kan verbaal, non-verbaal of lichamelijk zijn. Zoals intieme vragen over je privéleven, seksueel getinte opmerkingen, bijvoorbeeld over je lijf of kleding, of zelfs chantage en aanranding.

#### **Wat kun je doen tegen seksuele intimidatie?**

#### **Wat is discriminatie?**

Bij discriminatie wordt er onderscheid gemaakt tussen mensen. Je wordt anders behandeld dan je collega, bijvoorbeeld door je godsdienst, ras, geslacht, nationaliteit, handicap, geardeerdheid of leeftijd.

Onderscheid maken tussen mensen is niet altijd discriminatie. Als iemand zonder rijbewijs solliciteert naar een baan als vrachtwagenchauffeur en een afwijzing krijgt, is dat geen discriminatie. Dat is het wel als deze persoon niet wordt aangenomen, omdat hij of zij bijvoorbeeld moslim is of een vrouw.

#### **Wat staat er in de Arbowet?**

Volgens de Arbowet moet je werkgever beleid voeren zodat er in het bedrijf niet wordt gepest. In het Arbobesluit staan de eisen voor dat beleid. Doet je werkgever onvoldoende tegen pesten, dan overtreedt hij de wet. Het naleven van de Arbowet wordt gecontroleerd door de Arbeidsinspectie (Inspectiedienst SZW).

### **Wat moet je werkgever doen?**

- Het risico van pesten in kaart brengen. Niet alleen de probleemgevallen, maar de hele bedrijfscultuur en eventuele risico's voor pesten.
- Is er een probleem met pesten, intimidatie of discriminatie, dan moet hij een plan van aanpak opstellen om dit tegen te gaan.
- Jou en je collega's informeren over bestaande problemen en over de maatregelen tegen het pesten.

### **Goede bedrijfscultuur kan pesten voorkomen**

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

- Als je gepest, geïntimideerd of gediscrimineerd wordt, kun je erg gaan opzien tegen je werk. Je voelt stress, kunt je moeilijk concentreren en slaapt misschien onrustig. Voorbeelden van lichamelijke en geestelijke klachten door pesten zijn hoofdpijn, maag- en darmklachten, trillen, transpireren en slaapproblemen.
- Door het pesten kun je een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS) ontwikkelen. Je kunt PTSS krijgen wanneer je een of meerdere traumatische gebeurtenis(sen) hebt meegemaakt.
- Wanneer je door het pesten langdurig psychische klachten ontwikkelt, kan er sprake zijn van PTSS. De klachten kunnen direct ontstaan, maar ook pas jaren later tot uiting komen. Die klachten kunnen zich zowel psychisch als lichamelijk uiten. In ernstige gevallen leidt pesten tot een depressie of arbeidsongeschiktheid.