

**ROUTEKAART:  
WAAR KUN JE  
TERECHT BIJ  
PESTGEDRAG?**

# TYPEN ONGEWENST GEDRAG

## PESTEN OP WERK

Ongewenst gedrag op de werkvloer is onderling gedrag dat als bedreigend, vernederend of intimiderend wordt ervaren. Ongewenst gedrag kent veel verschillende vormen. Voorbeelden van ongewenst gedrag zijn seksuele intimidatie, discriminatie, agressie, geweld en pesten.

### Fysieke agressie

Fysieke agressie is wanneer iemand fysiek gewelddadig gedrag vertoont. Bijvoorbeeld door anderen te slaan, schoppen, bijten of verwonden met voorwerpen.

### Discriminatie

Discriminatie op het werk gebeurt wanneer werknemers oneerlijk behandeld worden vanwege persoonlijke kenmerken zoals geslacht, leeftijd of etniciteit.

### Seksuele intimidatie

Seksuele intimidatie is wanneer iemand ongewenste seksueel getinte opmerkingen, aanrakingen of gedragingen maakt die als kwetsend of bedreigend worden ervaren.

### Bedreiging of intimidatie

We spreken van bedreiging of intimidatie op het werk wanneer werknemers te maken krijgen met dreigementen, kleineren of manipulatie.

### Verbale agressie

Onder verbale agressie op de werkvloer verstaan we bijvoorbeeld schelden, verbale bedreigingen of beledigen.

### Overig pestgedrag

Met overig pestgedrag verstaan we andere vormen van vervelend gedrag op de werkvloer. Denk aan buitensluiten, roddelen en met ogen rollen.

# ROUTEKAART PESTEN OP WERK

In deze routekaart geven we je een aantal handvatten voor als je te maken krijgt met ongewenst gedrag, waaronder pestgedrag vanuit collega's en leidinggevenden.

## Ik word gepest door mijn collega's

Je ervaart herhaaldelijk pestgedrag van je collega('s). Je wilt je grenzen aangeven, maar dat is vaak lastig. Onthoud, je staat er niet alleen voor, ook al lijkt dat soms wel zo. Zoek de juiste hulp en maak het bespreekbaar.

## Ik word gepest door mijn leidinggevende

Je ervaart herhaaldelijk pestgedrag van je leidinggevende. Het is belangrijk om actie te ondernemen. Je kan in dit geval waarschijnlijk niet bij je leidinggevende terecht, maar er zijn wel andere mensen die je de juiste hulp kunnen bieden. Onthoud dat je recht hebt op een fijne werkomgeving.

## Ik zie dat een collega gepest wordt

Zie je dat een collega gepest wordt door collega's/ leidinggevenden? Steun diegene dan en bied je hulp aan om samen een einde te maken aan het pestgedrag. Samen sta je sterker en help je de gepeste om het gedrag bespreekbaar te maken.

### Waar kun je intern terecht?

- De pester
- Collega's die je vertrouwt
- Leidinggevende
- Vertrouwenspersoon
- Personeelszaken
- Bedrijfsmaatschappelijk werker
- Management/ bestuur
- Bedrijfsarts

### Waar kun je extern terecht?

- Familie, vrienden of kennissen
- Bedrijfsarts
- Huisarts
- Bedrijfsmaatschappelijk werker
- Mind correlatie

# WAT KUN JE DOEN? BIJ ONGEWENST GEDRAG

Krijg je te maken met ongewenst gedrag/ pesten? En weet je niet wat je kunt doen? Wij helpen je op weg met onderstaande stappen, maar doe natuurlijk wat goed voelt voor jou

## Ik word gepest.

- 1 Kom tot rust en bedenk wat voor jou de beste aanpak is.
- 2 Geef je grenzen aan en geef concreet aan welk gedrag moet stoppen.
- 3 Zoek steun bij iemand die je vertrouwt, zoals een collega.
- 4 Zoek hulp binnen de organisatie, zoals bij een leidinggevende, vertrouwenspersoon of HR.
- 5 Maak een melding van je pestgedrag of bespreek hoe je het pestgedrag kan aanpakken.
- 6 Zoek externe hulp als je je binnen je organisatie niet gehoord voelt.

## Mijn collega wordt gepest.

- 1 Spreek de pester aan op zijn of haar gedrag.
- 2 Steun de collega die gepest wordt.
- 3 Zoek (samen) hulp binnen de organisatie, zoals bij een leidinggevende, vertrouwenspersoon of HR.
- 4 Maak een melding van het pestgedrag en maak het bespreekbaar in het team.
- 5 Laat aan de gepeste over aan wat voor nazorg hij of zij behoefte heeft. Je kan diegene hier in bijstaan.

# EXTERNE HULPLIJNEN

## PESTEN OP WERK

Type	Partij	Initiatief
Vakbond	FNV	<a href="#">Pesten, intimidatie, discriminatie – FNV</a> <a href="#">Grensoverschrijdend gedrag – FNV</a> <a href="#">Vertrouwenstelefoon</a>
	CNV	<a href="#">Stappenplan en hulp vanuit CNV</a>
Overheid	Arboportaal	<a href="#">Pesten op het werk   Arboportaal</a> <a href="#">Wegwijzer pesten</a>
Brancheorganisaties	Brancheorganisatie kinderopvang	<a href="#">Arbocatalogus ongewenst gedrag</a>
	Jeugdzorg NL	<a href="#">Arbocatalogus ongewenst gedrag</a> <a href="#">Complete agressie aanpak</a>
	Sociaal werk NL	<a href="#">Arbocatalogus ongewenst gedrag</a>
	VGN	<a href="#">Kennisplein grensoverschrijdend gedrag</a> <a href="#">Protocol</a>

# EXTERNE HULPLIJNEN

## PESTEN OP WERK

Type	Partij	Initiatief
Brancheorganisaties & O&O fondsen	STAZ	<u>Handreiking_pesten</u>
	O&O fonds GGZ	<u>Arbo catalogus agressief_gedrag</u>
	A+O VVT	Algemene info ongewenst gedrag <u>collega's/leidinggevende en cliënten</u>