



Pesten, seksuele intimidatie en agressie en geweld

Niet alleen factoren in het werk en in de werkomstandigheden kunnen leiden tot werkstress. Ook de manier waarop er met je wordt omgegaan kan een bron van stress zijn. Dit kan variëren van negeren tot zeer ernstige vormen van ongewenst gedrag: pesten, seksuele intimidatie, agressie, discriminatie.

Hieronder vind je voorbeelden van situaties die ervoor kunnen zorgen dat je je onveilig voelt op de werkvloer en die daardoor stress veroorzaken.

Er is sprake van pesten als je herhaaldelijk het gevoel krijgt dat:

- je wordt buitengesloten
- er vervelende opmerkingen of 'net niet leuke' grapjes over je worden gemaakt
- er over je wordt geroddeld
- je onnodig en onophoudelijk kritiek krijgt
- het werken je onmogelijk wordt gemaakt

Seksuele intimidatie?

Als iemand ongewenst seksueel getint gedrag vertoont en dit richt op een ander op een van onderstaande manieren:

- verbaal (opmerkingen, insinuaties)
- non-verbaal (kijken, bepaalde gebaren)
- lichamenlijk (aanraken)

Agressie & geweld?

Als een omstander, klant of collega's je psychisch of lichamenlijk lastigvalt, bedreigt of aanvalt op een van onderstaande manieren:

- mondeling (schelden, beledigen, vijandige boodschappen uitzenden, bedreigen)
- psychisch (lastigvallen, onder druk zetten, intimideren, bedreigen)
- lichamenlijk (schoppen, slaan, bijten, vastgrijpen)

Het verschil tussen 'speels gedrag' en 'ongewenst' is vaak vaag. Maar wanneer het 'dollen' steeds op dezelfde persoon gericht is, lang duurt, intiemer of agressiever wordt, is het niet leuk meer. De collega die het mikpunt is, is op een gegeven moment niet meer in staat om 'stop' te zeggen.



04

Werkstress

Onderneem altijd actie als:

- je zelf het mikpunt bent
- je ziet dat het anderen overkomt
- je er last van hebt
- het de sfeer op het werk bederft
- je je niet veilig voelt op je werk
- je prestaties eronder lijden
- de manier waarop anderen met jou omgaan hierdoor wordt beïnvloed

Zorg dat je er niet alleen voor staat. En dat het wordt aangepakt!

- Schakel je leidinggevende in als je een machtsstrijd verwacht of als de dader hiërarchisch boven je staat.
- Schakel de vertrouwenspersoon in als je advies of coaching nodig hebt.
- Doe zo nodig meteen aangifte bij de politie.

