

## Wat is pesten op het werk?

Is er sprake van herhaald ongewenst negatief gedrag waartegen iemand niet in staat is zich te verdedigen?

Dan is er sprake van pesten!

### Pestgedrag kan...

- **Direct gericht zijn tegen de persoon**  
(zoals steeds kleinerende en vernederende opmerkingen maken, voortdurend kritiek geven, fysiek aanvallen of bedreigen met geweld)
- **Meer achter de rug om plaatsvinden**  
(zoals iemand isoleren, buiten sluiten en negeren of roddelen, het verspreiden van kwaadaardige geruchten, leugens en valse beschuldigingen)

### De pester maakt gebruik van: (een combinatie van)

- **Woorden** (verbaal)
  - **Gesproken**  
(face-to-face of per telefoon)
  - **Geschreven**  
(per brief, e-mail, sms, social media)
- **Gebaren, gezichtsuitdrukkingen**  
(non-verbaal)
- **Direct lichamelijk contact** (fysiek)

### Typisch pestgedrag

Wanneer jij, je collega of je werknemer voortdurend...

- wordt bespot
- kritiek krijgt
- wordt uitgescholden
- fysiek wordt aangevallen
- wordt bedreigd
- wordt buitengesloten en genegeerd
- te maken heeft met 'practical jokes'
- onderwerp is van roddels
- het werk moeilijk wordt gemaakt door bepaalde organisatorische maatregelen

# herken pesten

## Hoeveel werknemers worden gepest op het werk?

7,8%

van de werknemers wordt gepest op het werk; dat zijn ruim een half miljoen werknemers

1,2%

van de werknemers wordt structureel gepest op het werk; dat zijn ruim 80.000 werknemers

## Wat zijn gevolgen van pesten op het werk?

Pesten kan ernstige gevolgen hebben. Niet alleen voor de gepeste zelf maar ook voor omstanders, zoals zijn/haar collega's, zijn/haar familie en vrienden, voor de organisatie en voor de maatschappij.

## Mogelijke gevolgen voor het individu

- Negatieve emoties (zoals angst, woede en verdriet)
- Twijfel aan jezelf, aan je kunnen en bestaansrecht
- Psychosomatische klachten (zoals hoofd- en buikpijn, hartkloppingen, hoge bloeddruk en duizelingen)
- Psychische problemen (zoals slaapproblemen, depressieve klachten en burn-outklachten)
- Psychische stoornissen (zoals angststoornissen, Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS), Depressie)
- Verminderde betrokkenheid
- Verminderde motivatie
- Verminderde productiviteit
- Verzuim
- Ontslag

## Wat zijn kosten van pesten op het werk?

**4 miljoen**  
extra verzuimdagen  
per jaar

**€900 miljoen**  
aanvullende kosten  
loondoorbetaling

Plus kosten voor...

verzuim-  
begeleiding  
door de  
werkgever

juridische  
trajecten

imago-  
schade

extra  
zorg

...

In samenwerking met

**TNO**

op weg naar duurzame inzetbaarheid

bron: NEA, TNO/CBS