

Met dialoogkaarten in gesprek over pesten

Toelichting

Pesten is een vorm van ongewenst gedrag die erg schadelijk kan zijn voor het slachtoffer. Word je gepest dan kun je onzeker worden, verdrietig of angstig. Naarmate het pesten langer aanhoudt, kun je daar klachten van krijgen, zoals hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen en stress. Werken gaat minder goed en ook de sfeer op het werk leidt eronder. Het is daarom van belang pesten zo veel als mogelijk te voorkomen en alert te zijn op signalen die kunnen wijzen op pestgedrag. Maar pestgedrag is niet altijd zichtbaar en slachtoffers van pestgedrag durven er niet makkelijk voor uit te komen dat ze gepest worden. Met elkaar hierover in gesprek gaan, kan helpen.

Met behulp van de dialoogkaarten maakt u pesten bespreekbaar en werkt u aan bewustwording. Onderwerpen die aan de orde komen zijn: wat is pesten, hoe kan gepest worden en wat kun je er zelf en samen aan doen. De kaarten zijn bedoeld om het gesprek aan te gaan met medewerkers, bijvoorbeeld in een teamoverleg. Maar ze kunnen ook worden gebruikt in or-overleg, HRM-overleg of overleg met leidinggevenden.

Voorwaarde om in de organisatie effectief aan de slag te gaan met het thema 'pesten', is dat er een sociaal veiligheidsklimaat heerst. Het aanmoedigen van leidinggevenden en medewerkers om alert te zijn op pestgedrag en pestgedrag bespreekbaar te maken, werkt alleen als de medewerker zich in een veilige werkomgeving voelt.

Tips voor gebruik

- De ideale groepsgrootte is maximaal acht personen, inclusief begeleider. Een grotere groep is uiteraard mogelijk, maar dan kan het zijn dat niet iedereen goed aan bod komt.
- Zorg voor een goede gespreksleider. Dit kan de leidinggevende zijn, maar ook iemand vanuit HRM. De gespreksleider houdt in de gaten dat iedereen goed naar elkaar luistert en respect voor elkaar heeft, vraagt door en vat samen wat er besproken is.
- Er zijn acht kaarten. Elke kaart belicht een onderdeel van pesten. Op de voorkant staat een situatie beschreven met een aantal vragen en/of bespreekpunten. Op de achterkant staat een korte toelichting. De onderwerpen van de kaarten zijn:
 - Wat is pesten (2 kaarten)
 - Digitaal pesten
 - Afspraken maken over gedrag
 - Pesten voorkomen (2 kaarten)
 - Wat kun je doen als er toch wordt gepest (2 kaarten)
- Kies vóór het gesprek de onderwerpen die u wilt bespreken en lees ze goed door. Het is te veel om in één gesprek alle kaarten te gebruiken. Geef de deelnemers de ruimte om te reageren op de vraag die op de voorkant van de kaart staat en om te reageren op elkaar. Gebruik de toelichting op de achterkant van de kaart zo nodig als handvat.
- Rond het gesprek af met afspraken over gedrag naar elkaar. En bekijk hoe u hieraan in een volgend overleg aandacht wilt besteden.



Achterkant kaart

Toelichting

Iemand een keertje voor de grap 'dikkertje' noemen, hoeft niet erg te zijn.

Het wordt pesten als dit vaak wordt gezegd. De persoon kan zich gekwetst voelen en een gevoel van minderwaardigheid krijgen.



Voorkant kaart

Is dit pesten? (1)

Marja zit in de kantine een broodje kroket te eten. Piet loopt voorbij en zegt: "Hé, dikkertje, smaakt het?"

Vragen:

- Vind je dit pesten?
- Waarom wel / waarom niet?



Achterkant kaart

Toelichting

Roddelen over iemand is een vorm van pesten als er vaak over die persoon negatieve dingen worden gezegd. Die persoon kan zich er niet tegen verweren, omdat het achter zijn of haar rug om gebeurt.

Als iemand steeds wordt buitengesloten, kan hij of zij een gevoel van minderwaardigheid krijgen.



Voorkant kaart

Is dit pesten? (2)

Pesten kan op verschillende manieren. Bespreek met elkaar waarom dit ook pestgedrag kan zijn:

- Er wordt vervelend over Kees gepraat. Vooral wanneer Kees er niet bij is.
- In de pauze gaat iedereen in een groepje zitten, maar niemand gaat bij Rita zitten.

Vragen:

- Vind je dit pesten?
- Waarom wel / waarom niet?

Toelichting

Communiceren via e-mail, Facebook en dergelijke is erg makkelijk. Maar het brengt ook risico's met zich mee. Je weet niet zeker wie een bericht heeft geplaatst. En eenmaal geplaatste berichten of foto's zijn moeilijk te verwijderen. Helaas komt digitaal pestgedrag voor, zoals:

- vervelende of bedreigende berichten sturen via e-mail, sms, WhatsApp;
- vervelende reacties op Facebook zetten;
- foto's doorsturen naar anderen of op internet zetten.



Kan pesten ook digitaal?

Jan is een nieuwe collega. De systeembeheerder haalt een rare foto van Jan's Facebook-pagina en mailt deze naar collega's. Zo weten ze wie Jan is.

Vragen:

- Vind je dat de systeembeheerder dit kan doen met Jan zijn foto?
- Wat is jouw reactie als je zo'n rare foto van je nieuwe collega krijgt?
- Wat zou jij ervan vinden als er een rare foto van jou wordt rondgemaild?

Toelichting

In de gedragscode van de organisatie staan afspraken over het gedrag dat van medewerkers wordt verwacht.

Waarover afspraken maken?

Een goede werksfeer is belangrijk. Iedereen kan hieraan werken. Het is handig om afspraken te maken over hoe je met elkaar omgaat en samenwerkt.

Vragen:

- Welke afspraken vind jij belangrijk?
- Waarom vind je dat belangrijk?
- Noem drie afspraken die jij zou willen maken.





Achterkant kaart

Toelichting

Het is belangrijk om iemand direct aan te spreken op vervelend gedrag. Hoe eerder je dit doet, hoe kleiner de kans dat het pestgedrag wordt.

Spreek elkaar aan op de afspraken die zijn gemaakt over hoe je in de organisatie met elkaar omgaat.

Het is belangrijk om duidelijk naar een ander te zijn, als je vindt dat die zich niet aan de afspraken houdt. Zo weet die persoon: tot hier en niet verder.



Voorkant kaart

Hoe kun je pesten voorkomen?

In de organisatie hebben we met elkaar gedragsregels gemaakt. Door je hieraan te houden kunnen we pesten voorkomen.

Vraag:

- Ken jij onze gedragsregels?

Besprek met elkaar:

- Wat de gedragsregels zijn;
- Hoe je elkaar aanspreekt op goed gedrag;
- Hoe je duidelijk maakt als iemand te ver gaat met vervelend gedrag.



Achterkant kaart

Toelichting

Digitaal pesten is extra vervelend want:

- Je kunt vaak niet zien wie een bericht op Facebook heeft gezet en je kunt er dan niets aan doen.
- Het kan op elk moment gebeuren, ook 's avonds of in het weekend. Ook buiten werktijd kunnen collega's elkaar lastig vallen.
- Een berichtje op bijvoorbeeld Facebook is lastig weer te verwijderen en iedereen kan het delen en doorsturen.

Zet geen persoonlijke informatie online. Denk goed na over wat je op sociale media, zoals Facebook, plaatst.

Voorkant kaart

Hoe kun je digitaal pesten voorkomen?

Door je te houden aan de gedragsregels wanneer je e-mail en sociale media als Facebook gebruikt, wordt de kans op digitaal pesten verminderd.

Vraag:

- Hoe kun je pesten via de e-mail, Facebook of Whatsapp voorkomen?

Besprek met elkaar:

- Wat je via Facebook, Whatsapp of mail met anderen deelt en waarom dit wel of niet verstandig is;
- Wat jij van anderen doorstuurt / deelt via Facebook, Whatsapp of mail.



Toelichting

Ben je zelf slachtoffer van pesten? Blijf er dan niet mee zitten. Bespreek het met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld je leidinggevende, de vertrouwenspersoon, of bedrijfsmaatschappelijk werker.

Je kunt verschillend reageren op pestgedrag. Blijf vooral kalm en reageer niet op vervelende opmerkingen maar geef aan dat je het vervelend vindt.

Een emotionele reactie leidt er vaak toe dat het verder uit de hand loopt.

Wat kun je doen als er toch gepest wordt? (1)

Wanneer iemand gepest wordt, zijn er verschillende dingen die hij of zij kan doen om het aan te pakken.

Vraag:

- Hoe kun je reageren op pestgedrag?

Besprek met elkaar wat je zou kunnen doen:

- Als je zelf wordt gepest.



Toelichting

De gevolgen voor de gepeste zijn minder erg als het pesten snel wordt herkend, aangepakt en opgelost. Hoe langer de situatie voortduurt, hoe moeilijker het is om een goede oplossing te vinden. Dit kun je doen:

- Spreek de pester aan op zijn of haar gedrag.
- Steun je collega, laat diegene zijn of haar verhaal doen.
- Stuur je collega voor hulp naar de leidinggevende of de vertrouwenspersoon.

Wat kun je doen als er toch gepest wordt? (2)

Wanneer een collega gepest wordt, kun je dingen doen om te zorgen dat het ophoudt of minder wordt.

Vraag:

- Wat kun je doen wanneer je merkt dat iemand gepest wordt?

Besprek met elkaar wat je zou kunnen doen:

- Wanneer je merkt dat een collega wordt gepest.

