

# Pesten, wat kun jij eraan doen?



## Pesten, wat is dat?

Op je werk wil je je prettig en veilig voelen. Dat wil jij, maar dat wil je collega ook. Eén keer een grapje uithalen kan. Emand vaker plagen is pesten. En dat kan heel vervelend zijn voor je collega. Wie gepest wordt, voelt zich niet prettig op het werk. Je kunt mensen kwetsen met je opmerkingen en dan is plagen niet leuk meer. Stop daarom met plagen of grapjes maken wanneer je merkt dat iemand het vervelend vindt.

## Digitaal pesten is ook pesten!

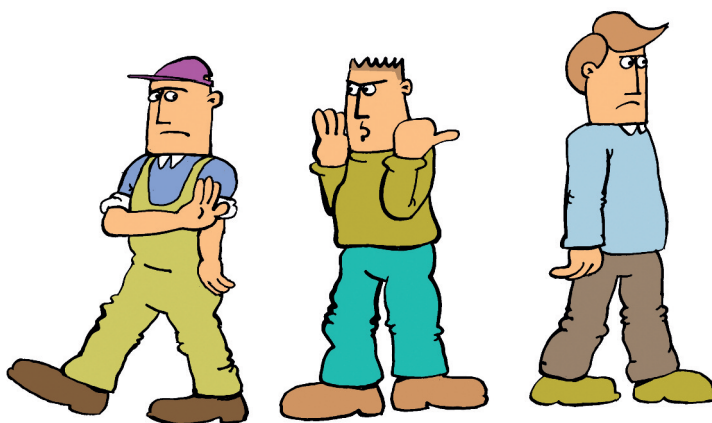
We communiceren steeds meer digitaal. Je stuurt een e-mail naar iemand. Je verstuurt berichten en foto's via je mobiele telefoon (WhatsApp of sms). Of je vertelt op Facebook wat je doet. Ook daarmee kun je pesten.

### Pesten doe je bijvoorbeeld als je:

- een bericht stuurt met kwetsende opmerkingen of een bedreiging;
- in een bericht vervelende opmerkingen zet over een collega;
- een nare reactie plaatst op de Facebook-pagina van een collega.

Digitaal pesten is extra vervelend.

Je kunt vaak niet zien wie het bericht heeft gestuurd. Daarom kun je er weinig tegen doen. Het kan op elk moment gebeuren. Ook buiten werktijd, zoals 's avonds of in het weekend kunnen collega's elkaar pesten. Een berichtje op bijvoorbeeld Facebook is lastig te verwijderen. Iedereen kan het ook delen en doorsturen. Denk daarom goed na over wat je plaatst op sociale media, zoals Facebook.



**SBCM**  
A&O-fonds SW

## Pesten doen we dus niet!

Pesten doen we dus niet? Was dat maar waar! Het gebeurt regelmatig dat mensen elkaar pesten. Wist je dat je zelf veel dingen kunt doen om pesten te voorkomen? Om te zorgen dat je zelf niet gepest wordt. Maar ook dat je je collega's niet pest. Ga bijvoorbeeld slim om met het delen van persoonlijke informatie op internet!

### Wat kun je zelf doen om pesten te voorkomen?

- Houd je aan de afspraken die zijn gemaakt over het gedrag naar elkaar.
- Wees duidelijk naar een ander wanneer jij vindt dat die zich vervelend gedraagt.
- Spreek elkaar aan op pest- en roddelgedrag. Praat mét elkaar en niet óver elkaar.
- Heb respect voor elkaar.
- Geef online niet zomaar persoonlijke informatie aan anderen, zoals je naam, adres of telefoonnummer.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Let vooral op foto's! Elke foto die je van jezelf op internet zet, kan een ander opslaan en gebruiken. Hij kan op een internetsite van een ander gezet worden. Hij kan ook bewerkt worden, zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.
- Vraag anderen om jouw foto's en video's niet te delen.
- Gebruik geen webcam bij mensen die je niet kent of vertrouwt. Iemand kan jouw beelden opslaan, bewerken en gebruiken zonder dat jij het weet of goed vindt.
- Gebruik verschillende wachtwoorden voor bijvoorbeeld je e-mail. Verander ze regelmatig.



### Dit kun je doen als je toch wordt gepest

- Krijg je steeds dat vervelende e-mailtje? Of voel je je gekwetst doordat iemand je steeds pest? Blijf er niet alleen mee zitten, maar neem iemand in vertrouwen. Bijvoorbeeld je leidinggevende of de vertrouwenspersoon.
- Schaam je er niet voor, ook al heb je zelf iets doms gedaan.
- Reageer niet op vervelende opmerkingen, maar geef aan dat je het vervelend vindt.
- Word niet boos.
- Bewaar bewijzen van het pesten, bijvoorbeeld een bericht of e-mail.

### Colofon

SBCM wordt bestuurd door werkgevers- en werknemersorganisaties: VNG, Cedris, FNV en CNV Overheid.

SBCM  
Postbus 556  
2501 CN Den Haag  
T: (070) 376 58 47  
E: info.sbcm@caop.nl  
W: www.sbcm.nl  
@SBCMsw

© Augustus 2016, SBCM, Den Haag.