

## **Maatregelen tegen pesten op de werkplek voor werknemers en collega's**

Werknemers die gepest worden, kunnen zelf de volgende stappen zetten:

- Maak duidelijk dat het pestgedrag niet wordt geaccepteerd.
- Onderzoek of er meer collega's zijn die het slachtoffer zijn van pestgedrag door dezelfde persoon. Samen staat men sterker.
- Meld pestgedrag altijd. Bijvoorbeeld aan de leidinggevende, een vertrouwenspersoon, een lid van de ondernemingsraad, de vakbond, de [bedrijfsarts](#) of de klachtencommissie.

Wat kan ik doen als ik zie dat een collega wordt gepest?

Werknemers die zien dat een collega gepest wordt kunnen ook een hoop doen:

- Steun het slachtoffer en spreek de dader aan op zijn gedrag.
- Beloon de dader niet voor zijn gedrag en lach daarom niet met hem mee.
- Benadruk de positieve kanten van het slachtoffer.
- Zoek medestanders onder de collega's.

Hoe meer mensen het pesten afkeuren, hoe groter de kans dat het stopt. De dader beleeft dan immers weinig lol meer aan zijn gedrag.