

Training Samen stoppen we het Pestgedrag!

Hoe bescherm je jouw collega tegen pesten?

Pesten kan schadelijk en verwoestend zijn als je ermee te maken krijgt. En in essentie is het zo dat de pestkop de ruimte krijgt om te pesten doordat niemand de Pester tegen houdt of dat zelfs de Pester medestanders heeft. Kenmerk van gepest worden is dat je onmachtig voelt, boos, angstig en verdrietig maar ook eenzaam. De gepeste voelt zich alleen en heeft niemand voor bescherming en steun. Een dader daarentegen heeft macht over de gepeste en zal daar altijd mee doorgaan. Daders van pesten moeten in hun pestgedrag begrensd worden.

Om in een organisatie pesten tegen te gaan is het essentieel en absoluut nodig het pesten gezamenlijk als collega's tegen te gaan. Wanneer een gepeste steun heeft, kan zij of hij zich verweren.

Wanneer je open staat om een collega te beschermen tegen pestgedrag kun je samen de Pester aanspreken en hem of haar corrigeren en dwingen het pestgedrag te stoppen. En daarnaast kun je als beschermende collega jouw collega met raad en daad steun geven, zowel emotioneel als praktisch.

In deze training wordt je uitgelegd hoe je je collega kunt helpen zich te verweren tegen pestgedrag.

“Pesten is verwoestend en maakt mensen eenzaam”

De training kent een aantal invalshoeken:

Emotioneel en ondersteuning.

We trainen je in dit les onderdeel hoe je best kan luisteren en krijg je gesprekstechnieken aangereikt om je collega te kalmeren. Maar ook hoe je informatie kunt verzamelen en ordenen om het gedrag van de dader in kaart te brengen. Daarmee kun je een plan bedenken om de Pester te stoppen.

Recessief, hoe stop je de dader met pesten.

Als je weet hoe de Pester zich gedraagt kun je een strategie bedenken om het pesten tegen te gaan. In dit les onderdeel leggen strategieën uit hoe je pesten kunt stoppen en hoe je deze in de praktijk kunt gaan doen. Belangrijk onderdeel is dat jij en je collega beseft hebben van jullie eigen emoties en hoe je die onder controle kunt krijgen bij een aanvaring met de Pester. Beseft zo-ie-zo dat de Pester in het nadeel is als zijn of haar gedrag moet verdelen over twee personen.

Organisatorisch, hoe zet je je organisatie in om de dader van het pesten tot de orde te roepen.

Het stoppen van een Pester is niet eenmalig. Pestgedrag gaat continu door. Daarom leren we je in dit les onderdeel hoe je op organisatieniveau preventief, curatief en recessief met het gedrag van de dader om kunt gaan. Je kunt van te voren jezelf en je collega de gedragscode en het (agressie)protocol lezen en samen en met je leidinggevende bespreken (preventief). Je leert ook hoe je je collega kunt opvangen na een pestincident en bijvoorbeeld je collega helpen om een hersteltraject in te laten gaan (curatief). En je leert ook hoe je het protocol kunt inzetten om de dader tot de orde te noemen. Intern in de organisatie bijvoorbeeld met stop gesprekken te regelen en extern door aangifte te doen (recessief).

Doel van de training.

Doel van de training is in de eerste plaats zichtbaar en invoelbaar te maken wat pesten doet met

slachtoffers. Het collectieve bewustzijn wordt hiermee vergroot. Daardoor zal ook de weerbaarheid van de gepeste en de organisatie sterker worden om het pestgedrag tegen te gaan, te verminderen of zelfs te stoppen.

De training is bedoeld voor collega's die andere collega's willen helpen om ze te beschermen tegen hun belagers en dat zij zich weer veilig kunnen voelen.

Programma.

In de training zullen verschillende vormen van Pesten worden uitgelegd en wat het doet met het slachtoffer en wat de gevolgen kunnen zijn. Bewustzijn dat het pesten een collectief probleem is zal in de training worden uitgedragen.

De trainer zal samen met een actrice casussen van pesten naspelen waardoor het effect wat pesten doet met het slachtoffer voor collega's intens zichtbaar wordt. Voor slachtoffer is het effect dat zij door collega's beter gezien worden en daar steun uit zullen ontleen.

Programma ochtend deel

Dit dagdeel is vooral theoretisch. Vormen van pesten en de gevolgen daarvan worden uitgelegd en er zal met groepsgesprekken met de cursisten in kaart worden gebracht welke vormen van pesten voorkomen in de organisatie. De trainer zal samen met een actrice casussen die voorkomen over pesten zichtbaar en invoelbaar maken door de casussen te spelen.

Programma middagdeel

De cursisten zullen in dit dagdeel oefenen met een actrice hoe om te gaan met een dader. Kenmerkend voor deze oefeningen zal zijn dat de cursisten alleen en in tweetallen zich gaan verweren tegen de Pester. De actrice kan zowel de Pester spelen, als slachtoffer of als ondersteunende collega.

Wat kan je doen om je collega te helpen tegen de Pester ?

Probeer een gesprek aan te gaan met de Pester als dit lukt. Misschien heeft deze persoon niet door hoe ernstig de zaak is. Geef jouw grenzen aan en leg uit welk gedrag je niet acceptabel vindt. Probeer dit te doen op een rustig moment en niet tijdens een pest incident.

Probeer incidenten op te schrijven. Wanneer en hoe word je gepest? Als je een melding van het pesten maakt is dit erg belangrijke informatie en kun je met concrete voorbeelden aankomen.

Steun zoeken is fijn, misschien kun je meerdere collega's inschakelen. Misschien worden er meer collega's gepest en kan er sneller actie worden ondernomen. Daarnaast kun je jouw collega adviseren contact op te nemen met een vertrouwenspersoon, bedrijfsarts of de huisarts.

Het gedrag melden bij je leidinggevende, of een vertrouwenspersoon binnen de organisatie.

Je hebt rechten die door de Arbowet zijn opgesteld. De werkgever is verantwoordelijk voor een veilige werkplek voor alle werknemers!

Praktijkoefeningen:

Tijdens de training zijn er mentale praktijkoefeningen om je bewust te laten worden zowel van je eigen gedrag als het gedrag van je gepeste collega en van het gedrag van dader. En wordt er geoefend welke interventies nodig zijn om het pestgedrag te stoppen.

In deze kolommen hieronder worden een aantal lesonderwerpen en begrippen uitgelegd die terugkomen in de training, deze zijn: Vormen van pesten, Risicofactoren en de Gevolgen van pesten

Vormen van Pesten	Risicofactoren	De gevolgen van Pesten
Er zijn verschillende vormen van pesten op de werkvloer. Vaak zien we in de praktijk deze vormen in combinatie worden gebruikt. Enkele voorbeelden: Een persoon belachelijk maken met vervelende opmerkingen Grapjes maken ten kosten van een persoon Een persoon terechtwijzen in het openbaar Online pesten Uitschelden, beledigen Buitensluiten, sociaal isoleren en negeren Iemand werkopdrachten geven die niet van toepassing zijn Iemand imiteren en nare gebaren maken Stuk maken of verstoppen van persoonlijke eigendommen De persoon in kwestie in verkeerd daglicht zetten zoals leugens verspreiden of valse beschuldigingen maken Opzettelijk een verkeerde beoordeling geven (door leidinggevende)	Er bestaan zowel organisatie-persoonsfactoren die het risico van pesten op het werk vergroten. <i>Risicofactoren van de gepeste persoon;</i> Niet passen in de groepsvorm (uiterlijk, kledingstijl, etniciteit, intelligentie of geslacht) of het hebben van niet veel eigenwaarde (onzekerheid). Houden zich afzijdig van de groep, zijn vaak zeer prestatiegericht. <i>Risicofactoren van de Pester</i> Problemen ervaren in privé sfeer, beperkt in sociale vaardigheden. Het hebben van een persoonlijkheidsstoornis. Kunnen het gevoel hebben dat ze bedreigd worden in hun positie. <i>Risicofactoren van de organisatie</i> Slechte communicatie of reorganisatie. Wanneer er vanuit een organisatie zaken zijn die onduidelijkheid, onrechtvaardigheid, ontevredenheid en onzekerheid zorgen kan dit een grote risicofactor zijn. Een te grote werkdruk of te weinig werk, waardoor er verveling kan ontstaan. Onduidelijkheden over rol en taak verdeling en verantwoordelijkheden die daarbij horen. Bepaalde organisatie cultuur (pesten wordt getolereerd of zelfs beloond). Sterke bureaucratie en hiërarchische organisatiestructuur.	De mogelijke gevolgen van Pesten <i>Mogelijke gevolgen van pesten van het individu</i> Twijfelen aan jezelf (zowel je kunnen als het recht van je bestaan) Hartkloppingen, hoge bloeddruk, hoofdpijn, buikpijn, duizeligheid, misselijk zijn Negatieve emoties ervaren als angst, verdriet en woede Slaapproblemen ervaren, depressieve gevoelens en zelfs burn-out Angststoornissen ontwikkelen en/of post traumatische stress Geen motivatie meer hebben, lage productiviteit en weinig betrokken zijn Verzuim en eventueel zelfs ontslag <i>Mogelijke gevolgen voor de organisatie</i> Meer verzuim Slecht imago Negatieve werksfeer En daardoor minder productiviteit

De training Samen stoppen we het pestgedrag is geschikt voor circa 8 tot 12 deelnemers en duurt 2 dagdelen