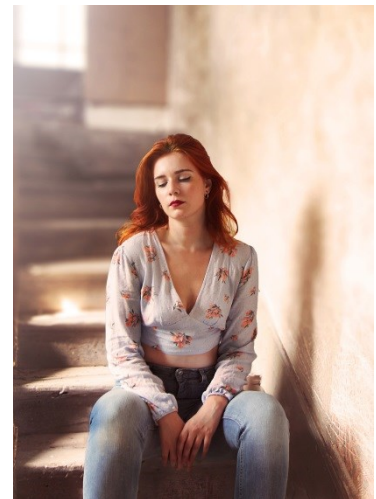


“Mobbing”: het komt best veel voor

Uit een onderzoek van TNO is gebleken dat circa een half miljoen (!) mensen per jaar slachtoffer zijn van mobbing. Mobbing is pesterij op het werk. “To mob” betekent plagen, jennen stangen, hinderen. De kenmerken van mobbing zijn veel negatieve communicatie of handelingen, het is niet incidenteel, maar het heeft een patroon (er komt vaak geen einde aan), vaak zijn het één of meerdere personen die zich focussen op één persoon en de relatie tussen de slachtoffers en dader (s) wordt volkomen beheerst door het voortdurend plagen en vernederen. Waarom doen mensen dit en wat doe je eraan?

Veelal is het een gebrek aan waarden en normen, onvoldoende intelligentie en het ontbreken van respect voor de ander. Het slachtoffer is wellicht “anders” dan zijn of haar collega’s. Of het slachtoffer heeft een grote loyaliteit naar en verantwoordelijkheidsgevoel voor het werk. Dit wordt soms als een bedreiging ervaren door de naaste collega’s.

Pestgedrag van werknemers onderling heeft geen positief effect op de werksfeer binnen het bedrijf en als gevolg van die verpeste werksfeer kan mobbing grote schade toebrengen aan je bedrijf. Een nare sfeer op de werkvloer kan al snel in de kosten lopen door de verminderde prestaties van het personeel. Bovendien kan een verziekte werksfeer invloed hebben op ál het personeel. Daarbij kan het ‘slachtoffer’ in de positie komen, waarin hij of zij niet meer in staat is zich naar het werk te begeven en zich ziek gaat melden. Ook kan mobbing bij het slachtoffer leiden tot een laag zelfbeeld en alles wat daarbij komt kijken, zoals weinig zelfvertrouwen, sombere of depressieve gevoelens en het wantrouwen van andere mensen. Vaak krijgt het slachtoffer dan ook te kampen met psychische problemen en psychosomatische klachten of angststoornissen. Het kan zelfs zo erg zijn dat er sprake is van suïcidale neigingen, waardoor in het ergste geval de hand aan zichzelf geslagen wordt.



Doordat de productiviteit en klantvriendelijkheid teruglopen kan één mobbinggeval een organisatie al gauw 45.000 euro kosten. Mobbing ontstaat heel vaak in één van de volgende situaties waarin bijvoorbeeld een conflict niet wordt opgelost of uitgesproken, iemand is anders of gedraagt zich anders dan de groep en wordt daardoor het slachtoffer of mensen voelen zich minderwaardig en ‘slaan terug’

Wat je eraan kunt doen als leidinggevende

- Bespreek met je medewerkers het fenomeen ‘mobbing’ op een moment dat het niet speelt in je organisatie, bedrijf of afdeling. Maak duidelijk dat je ‘mobbing’ binnen je bedrijf of organisatie niet accepteert en dat je harde maatregelen gaat nemen als het toch voorkomt.
- Moedig je medewerkers aan om gevallen te melden. Vertel er ook bij dat ook anonieme meldingen van harte welkom zijn
- Het is wenselijk om meteen in te grijpen bij de eerste signalen en het niet te laten liggen tot later
- Praat onder vier ogen met het slachtoffer maar óók met de dader(s). Breng hen daarna samen en bespreek het probleem. De dader stevig confronteren mag gerust. Laat hen de belofte doen dat het afgelopen moet zijn met het getreiter en zie er op toe dat het ook daadwerkelijk het geval is.



Wat kun je doen als je slachtoffer bent?

- Allereerst is het van belang dat je jezelf niet ziet als slachtoffer (mindset!)
- Realiseer je dat jezelf altijd (!) keuze kunt maken, het overkomt je niet, je laat het je overkomen
- Geloof in en vertrouw op verandering
- Relativeer met humor. Je zult merken dat gaat lastig, maar ook dit gaat je gemakkelijker af als je het vaker doet.
- Praat direct met de persoon in kwestie, neem een assertieve houding aan
- En gaat het echt niet dan zoek je professionele hulp of vraag je een gesprek aan met een vertrouwens – persoon of de bedrijfsarts

Voel jij ook wel eens wat neerslachtig, of word je ook gepest. Ik kan je helpen met PPS. Kijk ook op: <https://rutgerboelsma.nl/PPS-Expert/>