

## PIJN OP DE WERKVLOER

*Nee, ik heb het niet over het uitglijden op een gladde werkvloer of het stoten van je hoofd tegen een plank van een stellingkast. Alhoewel dat ontzettend pijnlijk kan zijn! Nee, deze blog gaat over de psychische pijn van gepest, gediscrimineerd of geïntimideerd worden, op je werk. Ik hoop dat je toch doorleest nu blijkt dat het geen leuk onderwerp is... maar nuttig.*

Als in het nieuwsbericht staat dat 16% van de werknemers in Nederland vorig jaar ongewenst gedrag heeft ervaren op de werkvloer, dan lijkt dat weinig. Maar dat betekent dat er gemiddeld, binnen een bedrijf of afdeling met 13 werknemers, twee mensen rondlopen met een knoop in de maag en een hoofd vol piekers, omdat ze iets vervelends hebben meegemaakt. Dan is het opeens duidelijk dat het heel veel voorkomt en (helaas) misschien ook in jouw omgeving.

Psychische pijn heeft de nare eigenschap om in het lichaam klachten te veroorzaken, als ze wordt verwaarloosd. Het lijkt wel alsof het een entiteit is die om aandacht gaat schreeuwen en de bezitter ervan opzadelt met rugpijn, maagklachten, hoofdpijnen...

Het helpt om te schreeuwen en te stampen. Dat heb ik geleerd van de Koreaanse tv-series waar ik zo van hou. Daarin staan mensen op een brug hun sores naar de rivier te schreeuwen, of in een park te stampvoeten. Dat moet echt heerlijk zijn! Even alle stress van je lichaam afschudden, ik raad het van harte aan. Het lost alleen het onderliggende probleem niet op. De vervelende pesterijen, de oneerlijke behandeling of de akelige appjes, ze gaan door.

Praten helpt ook. Mensen zijn sociale dieren, van het voelen van de connectie met elkaar gaat een helende werking uit. Dus praat erover met iemand die je vertrouwd. Ook als je je schaamt voor wat je is overkomen, zoals dat bij zoveel mensen het geval is. Je zal zien dat veel anderen iets vergelijkbaar hebben meemaakt.

Heb je een vertrouwenspersoon (VP) op je werk, praat er dan met hem of haar in vertrouwen over, dat lucht op. Een VP kan jou bovendien helpen bij het vinden van een oplossing voor het probleem.

Heb jij nog geen VP binnen jouw bedrijf of organisatie? Neem eens een kijkje op de website [www.vanstralen-vp.nl](http://www.vanstralen-vp.nl) of stuur me een berichtje. Ik ontmoet jou graag!

Peggy van Stralen

Extern vertrouwenspersoon ongewenste omgangsvormen en integriteit  
Gecertificeerd door de LIVP en aangesloten bij de LVV

