



Stresskippen en haantjes: hoe ga je om met lastige collega's?

door [Angèle Steentjes](#), 07-05-2014

Iedereen ergert zich weleens aan een collega. Belangrijk is dan om eerst eens naar jezelf te kijken. Waarom ergert juist die collega jou?

Er zijn stresskippen die bij iedere deadline in de stress raken, haantjes die altijd het hoogste woord hebben en collega's die van alles bedenken en nooit iets doen.

Kortom, collega's kunnen heel lastig en irritant zijn. De ergernis over dat gedrag kan je afleiden van jouw werk en de samenwerking met die collega in de weg zitten. Als je geen ontslag wilt nemen, sta je voor de vraag: hoe ga ik daarmee om?

1. Begin met relativeren

'Misschien zit je zelf in een stressvolle situatie, dan erger je je sneller aan anderen,' zegt Ingrid Bannink, coach bij [Bannink Coaching & Consultancy](#). 'Of misschien heeft jouw collega problemen en gedraagt hij of zij zich daardoor lastiger. Denk goed na voordat je er iets van zegt. Ergernissen of lastig gedrag verdwijnen meestal vanzelf als de situatie verandert.'

[Stresskippen en haantjes: hoe ga je om met lastige collega's?](#)

2. Kijk eens op een andere manier naar irritant gedrag

Volgens Eva Ouwerkerk, coach bij [De Frisse Kijk](#), is het bijna onmogelijk een ander te veranderen. Wel kun je zelf leren anders naar het gedrag van een collega te kijken. Ouwerkerk: 'Veel irritant gedrag ontstaat uit de kwaliteiten van mensen. Volgens de managementtheorie van [Daniel Ofman](#) heeft iedere kwaliteit een valkuil. Een daadkrachtig persoon die doorslaat, wordt een drammer. Ben je bedachtzaam, dan kun je soms te passief zijn. Begrijp je dit principe, dan leer je een collega – en jezelf – meer waarderen.'

3. Kies je gevechten: misschien kun je op een andere manier samenwerken

Ook Bannink vindt dat je goed moet nadenken voordat je het gedrag van een collega aan de kaak stelt. 'Je kunt daardoor het probleem ook groter maken.' Haar ervaring is dat mensen vaak allergisch zijn voor collega's met eigenschappen die zij missen. 'Onderzoek eens of je met deze collega op een andere manier kunt samenwerken. Stel je vindt dat een collega te pietluttig is, vraag hem of haar dan om de processen in het project in kaart te brengen. Iedereen heeft een eigen rol in een organisatie. Accepteer je dit onderscheid, dan ontstaat er een mooie samenwerking en minder irritaties.'

4. Kies voor geweldloze communicatie

Je hebt jezelf op alle manieren kritisch onder de loep genomen, maar toch belemmert het gedrag van een collega je nog altijd in jouw functioneren. Het is dan tijd voor actie. Spreek de collega zelf aan. Wil deze geen gesprek, dan kun je naar een leidinggevende stappen. Kies voor geweldloze communicatie, adviseert Ouwerkerk: 'De kern hiervan is: val niet een ander aan, maar zeg wat je zelf wilt. Zeg niet: "Waarom ben je nooit op tijd klaar met jouw werk?" Beter is: "Ik vind het lastig als ik moet wachten op jouw bijdrage. Wat kan ik doen om dit te voorkomen?"'

5. Voorkom dat je uit ergernis zelf irritant gedrag gaat vertonen

Bannink: 'Vermijd roddelen, klagen en betweterig gedrag. Andere mensen gaan zich dan aan jou ergeren en dan word jij die lastige collega. Denk goed na over de vraag hoe je met een lastige collega omgaat, maar doe er wel wat mee!'