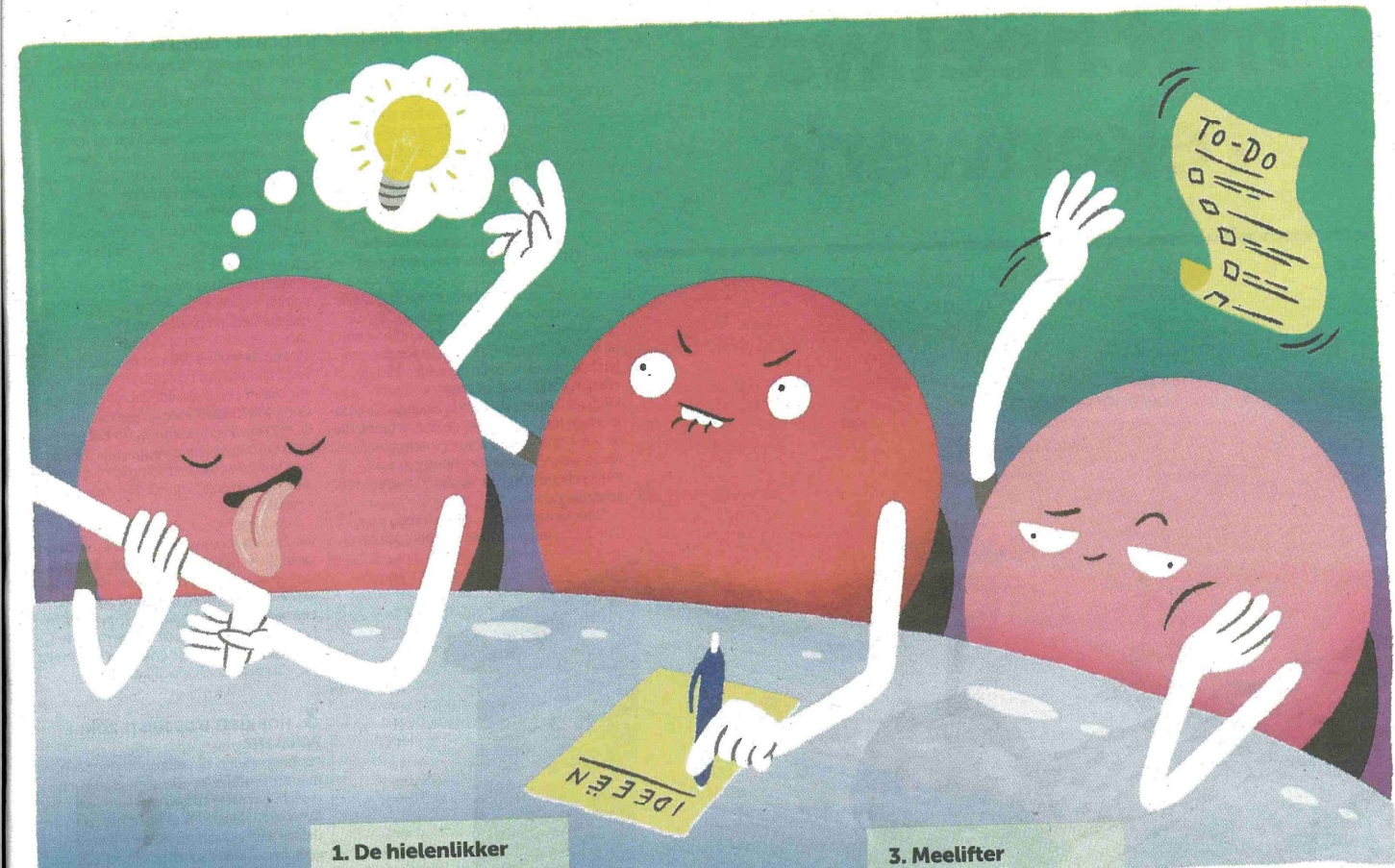


Vervelende mensen **op de werkvloer** kunnen je mentale problemen opleveren

Zo ben je nare collega's te slim af

Tijdens het thuiswerken konden we ze ontwijken. Maar nu we weer vaker op kantoor zijn, komen we ook die nare collega('s) weer tegen. Contact is onvermijdelijk. Hoe ga je eigenlijk het beste om met deze lastige types? **SANNE WOLTERS**



1. De hielenlikker

Te herkennen aan: Een hielenlikker heeft twee persoonlijkheden, zegt West. "Tegenover directe collega's gedraagt deze persoon zich vaak heel anders. Pas wanneer hij in dezelfde ruimte is als de baas, gaat hij zich aardig gedragen." Hielenlikkers zijn erg goed in het scannen van de ruimte, ze zien wie ze moeten paaien en wie ze links kunnen laten liggen. "Dat is natuurlijk ook een groot talent. We kunnen dus ook veel leren van jerks." De hielenlikker kom je veel tegen bij bedrijven waar veel competitie is, zoals in grote advocatenkantoren. "Je kunt stellen dat de werkcultuur ze dwingt zich als een eikel te gedragen."

Plan van aanpak: Zoek bondgenoten. "Zorg ervoor dat je mensen leert kennen met macht binnen het bedrijf, zoals een manager of de favoriete collega van je baas en vertel diegene waar je tegenaan loopt met de hielenlikker." Zo kan degene die de beslissingen neemt, de hielenlikker stoppen.

2. De ideeënpikker

Te herkennen aan: Dit is een wolf in schaapskleren. Een collega die jij wilt helpen, maar er zelf met de credits vandoor gaat. Ze zijn erg goed in het stelen van ideeën tijdens een brainstorm en deze te presenteren als hun eigen idee. "Zodra dit gebeurt, zou je willen roepen dat deze collega je idee heeft geplukt. Daar bereik je niets mee. De ideeënpikker is erg goed in het verdraaien van de waarheid." Vaak zit de situatie ingewikkelder in elkaar dan je denkt, zegt West. "Soms opper je een idee, maar lijkt niemand je te horen. Dan legt iemand anders het op een betere manier uit aan de baas. Waarna het lijkt alsof diegene er met de eer vandoor wil gaan, terwijl dat misschien niet per se de intentie is."

Plan van aanpak: Denk na over hoe je idee meer aandacht kan krijgen. Straal je genoeg zelfvertrouwen uit? Dan zijn ze meer geneigd naar te luisteren. Zoek ook hier medestanders. "Een collega kan dan tegen de ideeënpikker zeggen: 'Wat fijn om Tessa's idee toe te lichten.'"

3. Meelifter

Te herkennen aan: Deze persoon komen we vaak tegen in ons leven, zelfs op jonge leeftijd al. "Tijdens het spelen met de Lego is er altijd een kind bij dat maar één blokje legt, terwijl jij het hele bouwwerk in elkaar hebt gezet." Hoewel een meelifter in jouw ogen vervelend is, zijn dit vaak de mensen die sociaal gezien goed in de groep liggen. Dat is meteen waarom ze overal mee weggelopen.

Plan van aanpak: Heb je een meelifter in het team, dan krijg jij er vaak werk bij. "Het liefst zou je dan uit je vel willen springen. Maar dat heeft geen zin, de meelifter zal toch ontkennen dat hij jou het meeste werk laat doen." Wat wel werkt, is alle werkzaamheden van het team in kaart brengen. "Iedereen noemt aan het begin van de week wat hij of zij wil doen. Aan het eind van de week schrijven ze op wat daarvan gelukt is en welke extra taken ze hebben opgepakt. Zo valt het meteen op dat de meelifter minder heeft gedaan dan de rest."

'Sommige mensen zullen alles doen om te krijgen wat ze willen op het werk, ten koste van anderen'

TESSA WEST

toch niet zo prettig was geweest." Maar het kan dat iemand enkel in jouw ogen een eikel is. "Als een collega je een vervelend gevoel geeft, ben jij misschien de enige die deze persoon niet leuk vindt." Anderen staan juist bekend om hun vervelende gedrag. Maar ook naar hen toe moeten we niet te streng zijn. "Misschien staan ze onder druk of hebben ze zelf een nare manager."

Maar ga je elke dag met een knoop in je maag naar kantoor, omdat die nare collega er is, moet je actie ondernemen. Misschien zelfs vertrekken. West: "Maar als je dat doet, leer je eigenlijk niet hoe je zo'n situatie kunt verbeteren. Ook is de kans groot dat je in een nieuwe baan tegen hetzelfde aanloopt."

Daarom is het tijd om te leren hoe we kunnen omgaan met moeilijke collega's. West verzamelde zeven types. Hier staan al drie van de zeven types uiteengezet, mét een plan van aanpak.

Tessa West, *Jerks at Work*, uitgeverij Boekery, 256 p., 20 euro

Sommige collega's halen het bloed onder je nagels vandaan. Tessa West, hoogleraar psychologie aan New York University en expert op het gebied van interpersoonlijke interactie en communicatie, weet precies welke collega's het irritantst zijn. Tijdens haar onderzoek bij bedrijven kwam ze elke keer dezelfde nare types tegen.

Ze besloot ze te bestuderen. Want alleen als je weet waarom diegene doet wat hij of zij doet, kun je een strategie bedenken om met diegene om te gaan. Deze strategieën zette ze uit in *Jerks at work*, haar nieuwste boek. Waarom zoveel aandacht voor deze 'klootzakken' of 'hufters' in het Nederlands? Word je dagelijks met ze geconfronteerd, dan kan het snel gedaan zijn met je werkplezier. Je kunt daar zelfs mentale problemen aan overhouden. "Sommige mensen zullen alles doen om te krijgen wat ze willen op het werk, ten koste van anderen. Dat zie je vooral veel bij sales professionals en advocaten."

KNOOP IN JE MAAG

Dit soort werkenden weet precies wat ze doen. Anderen hebben vaak niet eens door dat ze een *jerk* zijn geworden, zegt West. "Ik was leidinggeverende, maar stond bekend als de manager die mensen aan het huilen kreeg. Dat had ik niet door, want niemand zei het tegen me. Pas toen ik op mezelf ging reflecteren, besepte ik dat mijn gedrag