



'BRIESEND STOND ZE
VOOR ME, EN DE HELE
AFDELING KON ERVAN
MEEGENIETEN'

DEALEN MET EEN BAD BOSS

Na de vakantie weer met lood in je schoenen naar het werk omdat je steeds botst met je chef? Niet nodig! Zo reken je af met bazenstress.

TEKST ANNE BROEKMAN

Een al te beste reputatie had de leidinggevende van Sacha (32) al niet toen ze vier jaar geleden de baas werd op haar afdeling. De horrorverhalen bleken helaas op waarheid te berusten: “Al binnen twee weken had ik door dat Erma zo labiel was als wat. Ze luisterde voor geen meter tijdens vergaderingen, was enorm grillig en kon om niets boos worden en stampij maken. Dan viel ze ineens enorm uit tegen collega’s. Soms was ik het haasje. Ik weet nog goed dat ze ooit vloekend en tierend haar kantoor uit kwam stormen, met een rapport in haar handen waarin ik volgens haar een fout had gemaakt. Briesend stond ze voor me, terwijl de hele afdeling ervan kon meegenieten. Ik kan niet tegen ruzie of schreeuwende mensen, dus ik klapte volledig dicht. Dat nam ik mezelf later weer kwalijk: waarom was ik niet assertiever geweest? Ik merkte dat ik Erma steeds meer uit de weg ging. Tijdens de lunch ging ik zo

ver mogelijk bij haar vandaan zitten en als ik een vraag over het werk had, stelde ik die liever aan een naaste collega. Alleen al Erma’s stem – luid en onmiskenbaar de hare – gaf me de rillingen.”

ONMISBAARHEIDSSYNDROOM

Lastige bazen zijn er in alle soorten en maten. Zo is er de onbeschofte hork met narcistische trekken, die enorm uit zijn of haar plaat kan gaan. Of met de eer van een ander gaat strijken. Je hebt dominante en arrogante bazen, die altijd hun zin doordrammen. Of de micro-manager: iemand die alles controleert, niets of niemand vertrouwt en bij wie je het als werknemer nooit goed genoeg doet. “En vergeet de spreadsheet-manager niet. Deze baas let alleen op cijfers en targets, waardoor het welzijn van het personeel niet meer telt. Je voelt je inwisselbaar”, zegt Jolanda Meijer, auteur van het onlangs

verschenen *Slimmer Omgaan met je Lastige Baas – Tools voor Minder Bazenstress*. Meijer werkt als work-lifecoach. Het viel haar op dat er in haar praktijk maar al te vaak cliënten kwamen die last hadden van bazenstress. “Dat kenmerkt zich door met steeds meer tegenzin naar je werk te gaan, wakker te liggen van je leidinggevende en het met anderen ook continu over je chef te hebben. De stress kan zich fysiek uiten: slaapstoornissen, concentratieproblemen en een kort lontje.” Niemand zit te wachten op een ploert of secreet als baas. Toch heeft lang niet iedereen op dezelfde afdeling even veel last van die ellendige leidinggevende. Sommige mensen doen gewoon hun werk en laten de rest van zich afglijden. Volgens Meijer zijn zij die worstelen met bazenstress vooral personen zijn die lijden aan het ‘onmisbaarheidssyndroom’. “Dat zijn de harde werkers. Mensen die perfectionistisch zijn en moeilijk nee zeggen of hun grenzen aangeven. Ze zijn ijverig en hebben hart

voor de zaak. Hun werk willen ze graag goed en gedegen doen, op hun manier. Als er dan een baas in de weg staat, geeft dat stress. Vaak wordt het probleem dan niet effectief aangepakt, maar blijft zo iemand in een cirkeltje draaien. Constant wordt de strijd aangegaan. Een baas voelt zich dan steeds bekritiseerd, waardoor die zich nog lastiger gaat gedragen. Ze versterken elkaars gedrag.”

‘NEEM DE REGIE OVER, DAT VERWACHT DE ANDER NIET’

RUSTIG KOFFIE HALEN

Maar wat te doen als je echt stevige last hebt van bazenstress? Als je iedere dag met lood in je schoenen naar het werk gaat en je je baas het liefst ontloopt? Neem dan eerst je eigen gedrag onder de loep, adviseert Jolanda Meijer. “Bedenk: waarom reageer ik zoals ik reageer? Wat gebeurt er met mij als iemand autoritair is, mij afsnauwt of weinig waardering geeft? Door dat te analyseren, kun je tot verhelderende inzichten komen. Soms komen jouw gedachten, reacties en opvattingen voort uit iets in je jeugd. Misschien had je een strenge vader of nare leraar die jou kleinerde. Het gedrag van je baas triggert dat oude gevoel van toen. Maar bedenk dat je nu een volwassen vrouw bent, en niet meer dat kleine kind. Je hoeft bullebakgedrag niet meer te accepteren.” Sacha herkent dit wel: “Mijn vader kon vroeger snel ontploffen. Als ik voor de tv liep terwijl hij sport keek, of als ik een



tomaat op de volgens hem verkeerde manier sneed. Dan verhief hij meteen zijn stem om kritiek te spuien. Op zulke momenten bevroor ik, nooit zei ik iets terug. En zo ging het dus precies toen mijn chef zo tegen me bulderde. Ik werd weer dat meisje van acht.” Zulke automatische, instinctieve reacties zijn moeilijk om te buigen. Maar het is wel degelijk mogelijk om ander gedrag aan te leren. Betrap je jezelf erop om weer in dezelfde modus te schieten, je terugtrekken of juist boos worden, neem dan even afstand van het moment. Meijer legt uit: “Zoom uit en bedenk: wat is nu het beste om te doen? Doorbreek het moment door te zeggen: ‘Ik ga even koffie halen. Wil jij ook?’ Zo neem je de regie over, en dat verwacht de ander niet. En je bent meteen uit je bevroerreactie losgekomen.” Oftewel: door te onderzoeken wat er met je gebeurt als je clasht met je vervelende baas kun je in het vervolg beter reageren in plaats van in je schulp te kruipen. “Focus je op de oplossing van het probleem in plaats van op de zwakheden van de andere persoon”, zo tipt Meijer.

GEBRUIKSAANWIJZING MAKEN

Je kunt onmogelijk wachten tot je baas plotsklaps vanzelf verandert in de persoon die jij graag zou willen zien (gaat niet gebeuren). Neem dus de touwtjes zelf in handen om korte metten te maken met je bazenstress. Het komt er volgens Meijer op neer dat je een gebruiksaanwijzing moet maken voor je baas. “Zoek naar een manier om je leidinggevende te benaderen zodat hij of zij wél naar je luistert. Ontdek de taal die deze persoon spreekt. Sommige mensen houden bijvoorbeeld niet van koetjes en kalfjes of een persoonlijk gesprek. Stuur dan voortaan een mail met je werk vragen. Wat is zijn of haar ritme? Misschien blijkt dan dat je hem of haar op maandagochtend echt met rust moet laten. Pas jouw manier van communiceren aan de stijl van je baas aan. Dan krijg je meer voor elkaar.” Meijer adviseert ook om iets gemeenschappelijks te zoeken: “Ongetwijfeld heeft jouw baas een passie, iets wat hij of zij heel leuk vindt. Wellicht is dat iets gemeenschappelijks, iets wat als ijsbreker kan dienen.” Want geloof het of niet: een baas is ook maar een mens. Meijer zegt dat het beeld dat iemand van een baas heeft niet altijd strookt met de realiteit: “Maak onderscheid tussen het gedrag van die persoon en de persoon zelf. Misschien

THE TALK

Blijf je problemen houden? Zo ga je het gesprek aan met je baas:

- Bereid je goed voor. Stel vast wat je wilt bereiken, waar je in het gesprek naartoe wilt. Dan helpt je om focus te houden.
- Stel van tevoren een agenda op die je met je baas deelt, met daarin de punten die je wilt bespreken (bijvoorbeeld jullie werkrelatie).
- Blijf rustig. In huilen uitbarsten of heel boos worden is niet effectief. Je emoties beheersen is belangrijk. Bedenk van tevoren wat je gaat doen als je toch de tranen voelt opkomen, bijvoorbeeld even een glas water halen.
- Relativeer. Het is gewoon een gesprek met een baas, het gaat niet om leven en dood. Het is zakelijk, meer niet.

staat jouw baas wel onder enorme druk. Dan gaan veel mensen om zich heen slaan. Probeer erachter te komen wat de trigger is van bepaald gedrag. Wat zit erachter? Klopt het wel wat je over jouw baas denkt? Probeer je leidinggevende minder te demoniseren zodat je het gedrag beter begrijpt. Zulke trucjes kunnen wonderen doen voor de verstandhouding.” Sacha is nooit beste vriendinnen geworden met haar baas, maar kreeg gaandeweg wel meer begrip voor haar: “Toen ze zwanger raakte van een tweeling, bleek dat ze al jaren bezig was met een intensief IVF-traject vol met nare hormoonbehandelingen, waardoor ze in een hysteric verandert. Dit verzachtte mijn aversie jegens haar wel enigszins, omdat ik beter snapte waar haar uitbarstingen vandaan kwamen. Inmiddels hebben we beiden een andere baan binnen het bedrijf, en groeten we elkaar vriendelijk als we samen in de lift staan. De spanning is uit de lucht, gelukkig.” ■