



Zorgen over werkstress bij je collega?

Stress bespreekbaar maken bij je collega of medewerker is niet eenvoudig. Veel mensen vinden het lastig om aangesproken te worden op stress. Het voelt als falen. Toch doe je een ander een plezier mee. Zeker als stress dreigt over te gaan in een burn-out, met alle gevolgen van dien.

5 tips om werkstress bespreekbaar te maken:

1. Kies een rustig moment op een rustige plek

Spreek de ander niet in een groep aan, maar onder vier ogen. Nodig je collega bijvoorbeeld uit om even een wandeling te maken in de pauze. Naast elkaar lopend is het vaak makkelijker praten met elkaar.

2. Wees belangstellend, zonder oordeel

Begin het gesprek vanuit een brede insteek: "Hoe gaat het met je?". Dit geeft de ander ruimte om zelf met zaken te komen. Vertel dat het je is opgevallen dat de ander signalen van stress vertoont. Vraag of je dit juist gezien hebt. Spreek op een vriendelijke bondige manier, vanuit jezelf en niet over wat andere medewerkers gezegd hebben. Toon oprechte belangstelling door verder te vragen: wat kan de oorzaak zijn, hoe ervaar je het, wat vind je er zelf van?

3. Het gaat om het gesprek, niet meteen om de oplossing

Meedenken over oplossingen kan fijn zijn voor een gestreste collega, maar soms is het nog te vroeg daarvoor. Laat de ander eerst zijn verhaal doen, voordat je begint te praten over oplossingen. In veel gevallen is dat namelijk juist waar de ander (nog) niet op zit te wachten. De meeste mensen willen bovendien het liefst zelf de oplossingen bedenken, omdat een oplossing waar ze zelf voor kiezen en achter staan het prettigst voelt.

4a. Maak vervolgafspraken (als collega)

Ga niet te lang door. De ander heeft tijd nodig om het gesprek te verwerken. Sluit het gesprek af met een afspraak voor een vervolggesprek. Plan dat meteen. Zo kan de ander erop vertrouwen dat het jou menens is en je samen aan een oplossing wilt werken.



05

Werkstress

4b. Maak vervolgafspraken (als leidinggevende)

Misschien kun je in de tussentijd al stappen nemen. Stem dan af welke acties wenselijk zijn. Kunnen er zaken overgenomen worden? Deadlines uitgesteld? Kan er voorrang gegeven worden aan privésituaties?

5. Evalueer

Na het gesprek begint het komen tot een oplossing eigenlijk pas. Kom daarom, wanneer de grootste stress gezakt is, nog eens terug op de situatie. Achteraf en in een rustige sfeer kun je veel gemakkelijker praten over hoe stress in de toekomst aangepakt of zelfs voorkomen kan worden.

