



Opinie | 17 oktober 2014 | door: Fons Feekes

 Deel dit: [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Facebook](#) [Email](#) [Google+](#)

## Burn-out en interrelationele stress

Het aantal mensen met een burn-out is schrikbarend toegenomen de afgelopen jaren. Veel bedrijven spreken hier liever niet over, maar bij sommige bedrijven valt te horen dat het aantal burn-outs de afgelopen jaren verdubbeld is. Een Belgische HR manager vertelde ons dat zijn topmanagement burn-out tot voor kort als collateral damage zag. Zag, want in België heeft de regering per 1 september wetgeving ingevoerd die de bedrijven verantwoordelijk maakt voor onder meer burn-out preventie. In dezelfde maand vroeg hetzelfde topmanagement de HR manager om een voorstel te maken hoe burn-out te voorkomen.

Burn-out is het gevolg van een langdurige periode van hoge stress. Een van de redenen dat steeds meer mensen chronische stress ervaren zonder ontspanningsmomenten om weer nieuwe op te doen, is dat decennia van procesoptimalisatie hebben geleid tot een steeds 'betere' optimalisatie van de werkdruk. De dalen in de werkdruk zijn weggelaten en werknemers worden verondersteld continu op piekniveau te presteren. Vaak is iemand zich niet bewust van de chronische stress en functioneert hij aanvankelijk goed, terwijl zijn energiereserves worden aangesproken tot zij op zijn.

### Conflicten

Behalve stress van hoge werkdruk ervaren mensen ook interrelationele stress, stress die veroorzaakt wordt door spanning in relaties in je omgeving. De meeste mensen die een bedrijf verlaten geven als belangrijkste reden conflicten met hun baas op. Veel conflicten op de werkvloer zijn het gevolg van persoonlijkheidsclashes. Meer inzicht in de persoonlijkheid helpt conflicten te voorkomen.

### Persoonlijkheidskenmerken

Er zijn vier sets van persoonlijkheidskenmerken te onderscheiden die elk met een eigen kleur worden onderscheiden. Ieder mens heeft alle vier deze zogenaamde kleurenergieën in zich, maar in een verschillende volgorde van psychologische voorkeur. Iedereen gebruikt wel eens Helder Blauw om bijvoorbeeld zijn administratie nauwkeurig op orde te brengen, Zacht Groen om iemand geduldig te coachen, Stralend Geel om iemand enthousiast te maken voor een idee, of Vurig Rood om snel en doelbewust op te treden. Iedere kleurenergie staat voor een andere manier van informatie verwerken en besluiten nemen. En wat ieder mens uniek maakt is de precieze combinaties van die vier kleurenergieën. Iemand die Vurig Rood als voorkeur heeft en Zacht Groen als laagste voorkeur, zal over het algemeen zijn werk op daadkrachtige wijze doen zonder zich veel om de harmonie te bekommeren. Iemand die zelf Zacht Groen als hoogste kleur heeft, zal bij die persoon normaal gesproken de daadkracht bewonderen, maar onder stress zich eerder ergeren aan het ontbreken van harmonie of het gebrek aan relatiegerichtheid.

### Overdrijven

Persoonlijkheidsverschillen worden niet langer gewaardeerd bij stress door hoge werkdruk. Wat nog verergerd wordt doordat bij stress mensen de neiging hebben om hun voorkeurskleur te gaan overdoseren. Met andere woorden, als stress door werkdruk toeneemt, heeft men de neiging om voorkeursgedrag te overdrijven, wat leidt tot ergernis bij anderen. Dus zodra de stress door werkdruk toeneemt, wordt het risico groter dat de stress verder escaleert door een toename van de interrelationele stress. Om dit te voorkomen is het van belang dat managers zich bewust zijn van hun impact op stress bij de mensen die zij aansturen. En dat zij stressgedrag leren herkennen bij hun collega's en de risico's voor burn-out bespreekbaar maken.

### Content van partners

#### HR Academy

Opleidingen voor HR

Kennis op niveau!

[Artikelen](#) | [Downloads](#)

### Ook interessant

HR-opleidings brochure 2014

Kennis op niveau!

### Gerelateerde aanbieders

#### NBC Congrescentrum

Locatie voor congressen en evenementen

The place to business



### Meeschrijven?

Meld u aan als Expert &gt;

Ons transportbedrijf zag  
de crisis niet aankomen

Hierdoor is op korte termijn het risico voor escalatie door interrelationele stress te beteugelen. En bovendien, als mensen bij elkaar de positieve kwaliteiten zien in plaats van zich aan elkaar te ergeren, dan kan men veel meer plezier aan de samenwerking beleven. En dat levert energie op, in plaats van dat men energie verliest aan conflicten.

#### TIP Masterclass Job Crafting voor HR

Organisaties zijn de afgelopen jaren gereorganiseerd. En dat heeft ongetwijfeld geleid tot het ontslaan van medewerkers. Dit proces is nog volop aan de gang. Echter: voor succes op langere termijn is een andere wijze van organiseren van het werk en omgaan met mensen nodig. Deze nieuwe werkwijze leidt tot een wendbare organisatie waar mensen hun kwaliteiten en ambities kunnen en willen inzetten. En dat is een kerntaak voor HRM!



HR Praktijk gebruikt cookies. [Klik hier voor meer informatie.](#) [Ja, ik geef toestemming](#)



Fons Feekes

Functie: Partner

Fons Feekes (56) heeft een Nederlands paspoort en woont en werkt de laatste 10 jaar in België. Hij is partner bij Insights Benelux, dat deel uit maakt van het wereldomvattende Insights met vestigingen in 40 landen. Vanuit het kantoor aan de Tervurenlaan 37 in Brussel bedient Fons met zijn Belgische team Vlaanderen, Brussel, Wallonië en Luxemburg. Zijn werk concentreert zich vooral op het ontwikkelen van op maat gemaakte leiderschapsprogramma's en teamtrajecten bij grote organisaties, waarbij workshops gecombineerd worden met individuele coaching, team coaching en online learning.

★ Voeg toe aan favorieten

Deel dit: [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Facebook](#) [Email](#) [+1](#)

## Producttips

### Rapport: Best Practices in HR

HR-directeuren vullen praktische HR-vraagstukken in die het hele spectrum van het HR-portfolio bestrijken. >

### HR Onderzoeksrapport: HR-instrumenten, inrichting van de HR-functie en kosten HRM

Inzicht in HR-instrumenten, inrichting van de HR-functie en kosten HRM >

### Rapport: Training & Opleiden

Bij de binding van uw werknemers spelen begeleiding en opleiding een belangrijke rol. Zorg dat u hiermee aan de slag kan! >

### Kennisbank: Alles over loopbaan & opleiding

Wetgeving, artikelen, rapporten, tools en advies rond loopbaan & opleiding in de HR Premium kennisbank. >

## Reageer op dit bericht

Om reacties te kunnen plaatsen dient u in te loggen.

[Login en plaats reactie](#)

PARTNERS

**AFAS**  
software

HR ACADEMY

ZilverenKruis | ochmee  
raad en daad

compagnon

ROBIDUS  
HR Control & Risk Management

## HR PRAKTIJK

### Snel naar

- > Nieuws
- > Topics
- > Experts
- > Videos
- > Word lid

### Over HR Praktijk

- > Over HR Praktijk
- > Adverteren
- > HR Strategie

### Meer HR Praktijk

- > HR Rapporten.nl
- > HR Premium.nl
- > HR Academy.nl

### Volg ons



WEKA