

ZEG EENS

NEE

WAAROM VINDEN WE DAT ZO MOEILIJK?

Uit schrik om de ander teleur te stellen, zeggen we vaak 'ja' terwijl we 'nee' bedoelen. Een werkpuntje, want je wordt gelukkiger als je – liefdevol – op je strepen staat.

### NEE ZEGGEN KUN JE LEREN: ZO DEDEN DEZE LEZERESSEN HET

#### "IK BESEFTE DAT IK NEE ZEI TEGEN DIEGENEN DIE IK HET LIEFSTE ZAG"

"Ik help al sinds mijn tienerjaren in het veebedrijf van mijn broer. Maar mijn leven werd drukker, ik kreeg een man en kinderen, en op de duur begon mijn privéleven te lijden onder dat helpen. Ik was vaak 's avonds niet te genieten. Toen ik het er met een vriendin over had, zei zij: 'Je zegt altijd maar ja tegen je broer, maar daardoor zeg je 's avonds nee tegen diegenen die je het liefste ziet. Zou dat niet andersom moeten zijn?' Die simpele redenering opende mijn ogen, ik baken mijn grenzen beter af, zodat ik nog een ja overheb als mijn kinderen vragen om een spelletje te spelen."

TESSA (37)

#### "IK ZEI NOOIT NEE TEGEN EXTRA WERK, TOT IK PLOTS DAGENLANG BUIKPIJN HAD"

"Ik voel slecht aan waar mijn grenzen liggen. Als iemand iets vraagt, is mijn eerste reflex altijd: 'Natuurlijk! Waarom niet?' Ik heb mezelf zo al vaak tegen de grens van de uitputting geduwd. Twee jaar geleden maakte ik iets gekk mee. Mijn baas vroeg of ik extra werk wilde aannemen, en ik ben zo misselijk geworden dat ik de hele namiddag op het toilet heb doorgebracht. Het enige wat door mijn hoofd spookte, was: ik wil dit niet meer. Nog dagenlang had ik buikpijn, en hoe meer pijn het deed, hoe meer moed ik verzamelde om te vertellen dat ik niet wilde doorgaan in die job. Ik heb een eerlijk gesprek gehad met mijn baas, en heb nu een andere functie waarin ik heel gelukkig ben. Wat ik heb onthouden: mijn lichaam spreekt altijd de waarheid, niet mijn hoofd."

SARAH (47)

#### "ENKEL KLARE TAAL HELPT"

"Sinds ik een puppy in huis heb, ben ik er mij meer dan ooit van bewust dat duidelijkheid heel belangrijk is. Een hond begrijpt je alleen als je klare taal spreekt, en dat is bij mensen eigenlijk ook zo. Ik let er nu op dat ik in mijn berichten naar vriendinnen niet te vaak meer 'misschien' of 'ik weet het nog niet' gebruik. Ik kom ofwel héél graag naar je feestje, ofwel zeg ik liefdevol, maar kordaat, 'nee'."

ILSE (43)

#### "DE MEESTE MENSEN BEGRIJPEN HET ALS JE EENS EEN AVOND VRIJ WILT"

"Ik ben zelfstandig medisch pedicure en het welzijn van mijn klanten vind ik heel belangrijk. Ik zei altijd ja als iemand nog belde voor een lastminuteafspraak. Een nee stond in mijn hoofd gelijk aan failliet gaan. Maar dat is niet vol te houden. Toen ik bij een jobcoach belandde, heeft zij mij de oefening laten doen: wat is het ergste dat er kan gebeuren als jij nee zegt? Als je die oefening tot in detail maakt, wordt duidelijk dat er geen rampen gebeuren. Ik ben geen enkele klant verloren en mijn mensbeeld is verbeterd sinds ik mijn grenzen bewaak. De meeste mensen zijn gewoon heel lief en begrijpen het dat je af en toe een avond vrij wilt."

MARTINE (60)

#### "TOEN IK EEN LANGE REIS MAAKTE, BESEFTEN MIJN BROER EN ZUS DAT IK HÉÉL VEEL DEED VOOR ONZE MOEDER"

"Ik nam al jaren de meeste zorg voor mijn bejaarde moeder op mij. Ik ben leerkracht en heb meer tijd dan mijn broer en zus. Maar ik heb ook mijn eigen gezin, en het waren vooral zij die aangaven dat ze de regeling niet fair vonden. Ze hadden gelijk, maar ik wist dat ik dat nooit zou durven aan te kaarten. Mijn dochter bedacht een plan. Als mijn job altijd wordt gebruikt als excuus om voor moeke te moeten zorgen, mag ze ook als tegenargument worden ingezet. Ik heb negen weken vakantie, waarom zou ik dan eens geen héél lange reis maken? Ik ben afwisselend met mijn man en mijn dochter op reis geweest, in totaal vier weken. En ja hoor, die periode heeft ervoor gezorgd dat mijn broer en zus inzagen dat de zorg zwaar woog. Sindsdien willen ze wel mee betalen voor Familiehulp. Plan geslaagd, en ik heb geen nee moeten gebruiken."

MONIQUE (55)

# DE PSYCHOLOGIE ACHTER MOEILIK NEE KUNNEN ZEGGEN

## 5 vragen aan de therapeut

1

**Een vriendin die vraagt om af te spreken terwijl het niet uitkomt, je chef die een extra taak geeft terwijl jij al op de trein zou moeten zitten, de buurvrouw die vraagt om voor haar naar de bakker te gaan... Waarom zeggen we zo vaak ja, terwijl alles in ons nee roept?**

**Natascha van Weerden, eigenaar van Sensitive Coaching, is coach, therapeut, bemiddelaar en geeft communicatietrainingen:** "Wij mensen zijn sociale wezens, op zoek naar verbinding met anderen. Als we nee zeggen op een verzoek, riskeren we dat die verbinding wordt verbroken, en dat vinden we vervelend. Zeggen we ja, dan denken we

dat we controle over de gevoelens van de ander krijgen, we hopen dat de ander ons leuk gaat vinden. We doen het onbewust om te *pleasen*, om tegemoet te komen aan de wensen van de ander, maar ook om gedoe te vermijden: dat je je moet verantwoorden voor je nee, dat er extra vragen komen of zelfs een mogelijk conflict."

### DE EERSTE STAP NAAR OPKOMEN VOOR JEZELF IS ZELFVERTROUWEN

**Coach Natascha van Weerden:** "De belangrijkste vraag is: wat wil jij? Als je weet wat je echt wilt, ben je minder gevoelig voor meningen en wensen van de buitenwereld. Werk daaraan, en dan komt een moment waarop je zo goed in je vel zit dat het oké aanvoelt om nee te zeggen, en dat het ook direct goed voelt. Dat het geen energie of moeite kost. En omgekeerd is jouw 'ja' dan een oprechte ja, omdat het goed aanvoelt om iets te doen voor de ander, zonder dat jouw behoefte ook wordt vervuld."

### Wat is het risico als je nooit nee zegt?

"Als je geen nee kunt zeggen, drijf je steeds verder weg van wie je echt bent. Je wordt iemand die je eigenlijk niet wil zijn. Heel concreet: je wordt vervelend, boos, wrokkig, je energie stroomt niet meer, je loopt leeg. Je krijgt lichamelijke klachten die niet opgelost worden en vaak krijg je negatieve gedachten en gevoelens, terwijl je geen idee hebt waar ze vandaan komen. Het kan zelfs in een burn-out uitmonden. Eens een keer iets doen voor een ander is uiteraard oké, maar wederkerigheid is ook heel belangrijk, in elke relatie, of het nu de relatie met je collega, vriendin of familielid is. Als jij het gevoel hebt dat je geen nee kunt zeggen, is er dan gelijk- en wederkerigheid? Dat is de vraag die je jezelf kunt stellen bij de relatie. Sowieso vind ik het een goede regel om vaker nee te zeggen wanneer je druk voelt van de ander. Als die *pushy* is, betekent het dat het niet goed voor je is."

3

### Wat kun je zelf doen om je grenzen beter af te bakenen?

"Vraag je eerst en vooral af wat jij doet waardoor de ander zich zo geroepen voelt zaken aan jou te vragen. Jij bent ongetwijfeld goed in verbinding maken, waardoor de ander zich vrij voelt om dingen aan jou te vragen, maar denk eens na over wat jij nodig hebt. En of de ander wel weet wat jij nodig hebt. Misschien zou jij het ook wel fijn vinden als de buurvrouw iets terugdeed voor jou, als die vriendin haar agenda aanpaste aan jou in plaats van andersom. Durf je dat te benoemen voor jezelf, en erna voor de buurvrouw of die vriendin? Dat vraagt lef, maar het helpt als jij weet wat voor jou belangrijk is. Wat zijn jouw waarden? Is dat bijvoorbeeld vrijheid? Dan weet je dat als je je agenda steeds moet aanpassen aan een vriendin, dat voor jou niet werkt. Wil je een goede balans werk/gezin, dan is een baas die op het einde van de dag nog een taak vraagt, niet handig. Bespreek je gevoel met de ander. Vertel wat je dwarszit. Hierdoor kan er verdieping ontstaan in de relatie en daar leren jullie beide van."

4

### Wie zijn de mensen die te weinig nee zeggen?

"Het zijn vaak *pleasers*, mensen die het anderen naar de zin willen maken, en voor wie het groepsbelang meer waard is dan het eigenbelang. Het komt in hen niet op dat nee ook een antwoord kan zijn op een vraag. Vaak zijn het ook mensen die anderen heel goed aanvoelen. Ze zijn bijvoorbeeld gevoelig voor intonatie. Ze willen wel nee zeggen, maar voelen aan dat het voor de mensen om hen heen beter is om op dat moment ja te zeggen. En soms is ja zeggen ook een soort vluchtgedrag. Als je altijd met anderen bezig bent, hoef je niet aan jezelf te denken."

### Hoe verloopt dat proces precies, van een 'nee voelen' naar 'ja zeggen'?

"Als iemand iets vraagt, voelen we meestal instant of we het willen doen of niet. 'Nee, ik wil écht niet voor de zoveelste keer voor de buurvrouw naar de bakker', bijvoorbeeld. Maar omdat dat gevoel onprettige gevolgen zou kunnen hebben, gaan we rationaliseren waarom we wél aan dat verzoek kunnen voldoen. 'Ik kom toch langs de bakker vandaag, ik heb een vrije dag...' We praten voor onszelf goed waarom ja zeggen de beste optie is, terwijl we negeren wat onze intuïtie zegt. Gezond is dat niet. Je intuïtie is oprecht en heeft altijd het beste met je voor. Voel je ergernis of verzet, krijg je maagpijn, komen je schouders vast te zitten bij de vraag, dan zeg je beter nee. Maar het vraagt moed om naar die intuïtie te luisteren."

## TIPS OM MAKKELIJKER NEE TE ZEGGEN

van coach Natascha van Weerden

- ✗ Vind je 'nee' een te zwaar of moeilijk woord om te gebruiken? **Probeer eens met 'lastig', dat is een verkapte nee.** 'Breng jij mij naar het ziekenhuis?' 'Goh, die dag, da's lastig...'
- ✗ Andere makkelijkere zinnestjes zijn: **'Het komt nu niet uit'**, 'laat me erover nadenken' of 'ik ben daar niet de juiste persoon voor.'
- ✗ Nog een liefdevolle afwijzing kan zijn: **'Ik zal erover nadenken'**, maar probeer het alvast aan iemand anders te vragen, want ik weet niet of het mij lukt.'
- ✗ Als iemand je belt of appt om iets te vragen, **wacht dan twee dagen om te antwoorden.** Onder-tussen is de vraag waarschijnlijk al opgelost. Je zegt dan: 'Jij stond nog op mijn lijstje, maar ik heb er nog geen tijd voor gehad.'
- ✗ **Stel een alternatief voor.** 'Ik heb nu geen tijd om die taak erbij te nemen, maar volgende week dinsdag heb ik nog een gaatje en help ik je van harte.'
- ✗ **Leg bij een nee niet uit waarom je het niet doet.** Als je jezelf verdedigt, ondermijnt je je zelfvertrouwen, en bovendien geef je de ander onderhandlingsruimte. Bij 'Ik kan niet langer blijven, want ik moet mijn trein halen', kan de ander argumenteren: 'Ik geef je wel een lift naar huis.'
- ✗ Komt een verzoek regelmatig terug, blijf dan vragen stellen. Je buurvrouw vraagt weer of jij een brood wilt meebrengen, dan vraag jij: 'Hoe komt het dat jij zelf geen brood kunt halen? Is je fiets kapot? Kun je geen brood invriezen?' **Soms is gunsten vragen aan een ander een gewoonte, en moet jij de gewoonte doorbreken.**
- ✗ **Vraag onmiddellijk een gunst terug.** 'Als ik naar die winkel ga, neem ik ijsjes voor je mee. Als jij er bent, neem jij er dan ook voor mij mee?'
- ✗ Een tip om **meer op je intuïtie te durven vertrouwen:** beschrijf een situatie waarin je intuïtie je iets wilde vertellen en jij die niet hebt gevolgd. Wat gebeurde er toen?
- ✗ **Was je antwoord op een vraag van iemand een oprechte ja?** En voelde dat goed? Doe dan wat je gevraagd wordt zonder verwachting of zonder er waardering voor terug te willen.

## SLIMME BOEKENWIJSHEID

✗ "Nee-zeggers overschatten het effect van hun weigering. Terwijl de ontvanger vaak meteen zoekt naar een andere oplossing, is de nee-zegger nog bezig zich druk te maken. Verloren tijd."

Susan Newman, hoogleraar psychologie en schrijver van 'The book of No'



✗ "Wie nee durft te zeggen, heeft de moed om van zichzelf te houden, ook al loopt hij of zij daarmee het risico de ander teleur te stellen." Brené Brown, hoogleraar en best-seller-auteur van o.a. 'De kracht van kwetsbaarheid'

✗ "Mensen gaan niet in therapie omdat ze beseffen dat ze problemen hebben met grenzen stellen. Maar als wrok, ongelukkig zijn en zich overbelast voelen altijd terugkomen, zeg ik: 'Jij hebt moeite met grenzen stellen', en daarna kunnen we aan de slag." Nedra Glover Tawwab, therapeute en auteur van het boek 'Gezonde grenzen'



✗ "Pleasen gaat niet over de anderen, maar over jou. Jij kunt niet omgaan met de ongemakkelijkheid die nee zeggen met zich meebrengt." Mel Robbins, podcasthost en auteur van o.a. 'De 5 secondere regel'

✗ "Jij bent niet verantwoordelijk voor de reacties van anderen. Jij bent verantwoordelijk voor het duidelijk en respectvol uitdrukken van jouw gevoelens en behoeftes." William Ury, onderhandelingsexpert en auteur van het boek 'Excellent onderhandelen'

