FLAIRS TEAM VAN EXPERTS

ANNE SIEMONS & LEILA LAMBRECHTS

DJANIFA DA CONCEICAO

RENÉE LAMBOO

MARCELINO LOPEZ

STEVEN VREDEN

NEE IS OOK EEN ANTWOORD

Zeg jij ook meestal ja als mensen iets van je willen? Heel aardig, maar let op dat je jezelf niet voorbijloopt. We geven je een spiekbriefje met standaard nee-zinnen én tips om vaker nee te leren zeggen. En natuurlijk zijn er ook genoeg redenen om af en toe wél ja te zeggen.

Ben jij een pleaser? Vind je het lastig om nee te verkopen als iemand je iets vraagt? Ben je bang om mensen af te wijzen of om zelf afgewezen te worden als je tegengas geeft of een keer voor jezelf kiest? Lees dan vooral verder. Het is helemaal niet erg om af en toe iets tegen je zin te doen voor een ander, maar komt dit aan de lopende band voor, dan wordt het misschien ongezond. Als je altijd maar 'ja, ja, ja' zegt en jezelf daarbij voorbijloopt of over je eigen grenzen heen gaat, wordt het tijd het tij te keren. Voor stress- en vitaliteitscoach Linda Hoogendoorn is het thema 'nee leren zeggen' een standaard onderdeel van haar coachingssessies. "Zelf was ik vroeger een enorme pleaser en kon ik moeilijk nee zeggen," vertelt ze. "Dit resulteerde in een burn-out en pas daarna leerde ik dat je eerst goed voor jezelf moet zorgen, voordat je er voor een ander kunt zijn. Nee zeggen tegen een ander is ja

'DENK NIET DAT JE ALTIJD KLAAR MOET STAAN VOOR IEMAND, **OF DAT JE DE ENIGE BENT DIE IETS KAN DOEN'**

zeggen tegen jezelf. In eerste instantie is het dus belangrijk om genoeg zelfliefde te ontwikkelen, zodat je minder bang wordt voor afwijzing (zowel van jouw kant als van de ander), waardoor je automatisch je eigen welzijn – zoals het dus eigenlijk zou moeten zijn – prioriteit geeft. Een van mijn favoriete quotes over dit thema is er een van Dr. Stephen Covey: 'We mogen nooit te druk worden met zagen, om de tijd te nemen om de zaag te slijpen.'
Voordat je op een goede manier nee kunt leren zeggen, is het van belang dat je je eigen grenzen herkent en erkent. Veel mensen weten namelijk helemaal niet meer waar hun grenzen liggen, zijn die uit het oog verloren. En zijn in plaats daarvan vooral gericht op de behoeften van de ander in plaats van op wat zij zelf nodig hebben. Uiteindelijk word je niet gelukkig van deze manier van leven. Het kan voor een hoop stress zorgen; je doet meer dan je kunt, neemt te veel hooi op je vork, doet dingen die je eigenlijk niet wilt doen, die niet stroken met je normen en waarden, en je leeft misschien zelfs wel je hele leven of een deel ervan zoals een ander dat voor je uitgedacht heeft. Maar dat is uiteraard niet de bedoeling. Dus het belangrijkste om mee te beginnen is: teruggaan naar jezelf. Wie bén jij? Wat wíl jij? Wat heb jíj nodig? Geef meer energie aan wat je wel wilt en wat goed voor je is, en stop minder energie in dat wat je niet wilt of wat niet goed is voor jou. Als je leert trouw te zijn aan jezelf en volgens jouw standaarden en voorwaarden leert te leven, word je stukken gelukkiger, en zelfs gezonder dan wanneer je dat niet doet. Want jezelf wegcijferen voor een ander is voor zowel je fysieke als mentale gezondheid niet bevorderlijk."

'IK BEN ALTIJD BANG DAT ZE ME EGOÏSTISCH VINDEN'

JESSIE (36): "Ik vond het altijd verschrikkelijk moeilijk om nee te zeggen. Ik was echt zo enorm bang dat mensen me dan niet meer zouden mogen, dat ze me egoïstisch zouden vinden. Ik rende altijd net wat harder voor een ander dan voor mezelf. Als mensen maar blij met me waren, dan zou ik ook blij zijn met mezelf. Nou, had ik me daar even stevig in vergist. Niemand werd blij van me, er werden namelijk uiteindelijk alleen maar hogere eisen gesteld: zij zegt altijd ja, dus er kan nog wel meer bij op haar bordje. Pas toen ik het echt allemaal niet meer kon bolwerken, ben ik ermee gestopt. Mijn eigen taken eerst, pas dan tijd voor anderen. Had ik dat maar een paar jaar eerder gedaan, dan was mijn leven al veel langer een stuk fijner geweest."

Betere balans

Daar is lichaamsgericht therapeut Tasha Visman van praktijk Rebalance Yourself het volkomen mee eens. Zij is net als Linda ervaringsdeskundige. "Nee zeggen vond ik vroeger behoorlijk lastig. Omdat ik dacht dat ik daardoor anderen teleur zou stellen. Ik kreeg daardoor veel last van spanning en stress, omdat ik voortdurend over mijn grenzen ging. Dat uitte zich in allerlei fysieke, emotionele en mentale klachten. Door beter en vaker stil te staan bij de reactie van mijn lichaam, leerde ik het ongemak kennen dat ik voelde wanneer ik over mijn eigen grenzen ging. Dit gevoel ging ik serieus nemen. Ik oefende met het aangeven van mijn grenzen en nee zeggen op verzoeken waar ik me niet fijn bij voelde. Dat vond ik vooral in het begin enorm spannend: wat zouden mensen wel niet van me

'WE WETEN VAAK NIET WAAR ONZE GRENZEN LIGGEN EN ZIJN VOORAL GERICHT OP DE BEHOEFTEN VAN DE ANDER'

'DE GROOTSTE VEROORDELING ZIT IN JE EIGEN HOOFD'

MAUREEN (40): "Natuurlijk is het niet leuk om nee te zeggen. Je wilt een ander niet voor het hoofd stoten. Maar wat ik merk, is dat het meer gaat om hóé je het brengt, dan wát voor nieuws je precies brengt. Als je iemand uitlegt waaróm je iets niet kunt of wilt doen en daar goede redenen voor hebt, zijn de meesten echt wel bereid te luisteren of er begrip voor op te brengen. Dus uitleg en empathie zijn key. De grootste veroordeling zit in je eigen hoofd, niet bij de ander."

‘MISSCHIEN GA IK BINNENKORT EEN ASSERTIVITEITSCURSUS DOEN’

TALIA (25): “Ik vind het supermoeilijk om nee te zeggen. Tegen mijn ouders en zusje kan ik het nog wel, maar juist bij mensen die verder van me afstaan, vind ik het heel lastig. Omdat ik niet kan inschatten wat ze denken, wat ze willen en wat de consequentie zou kunnen zijn als ik nee zeg. En dus zeg ik meestal ja, om ervan af te zijn. Ik kies voor de makkelijke weg – waarom niet even iets oppakken of extra doen, als het mij verder toch niet zo veel moeite kost? Maar ik moet wat assertiever zijn, dat weet ik wel. Misschien ga ik daar binnenkort een cursus voor doen.”

denken? Zouden ze me straks onaardig vinden? Me afwijzen? Maar het werd gelukkig steeds makkelijker. Vooral ook omdat, tegen mijn verwachting in, mijn omgeving er juist heel goed op reageerde. Omdat ik mijn eigen grenzen serieus nam, gingen anderen dat namelijk ook doen. Dat gaf me het zelfvertrouwen en de motivatie die ik nodig had om mijn eigen belangen centraal te stellen. Ik ging me er veel vrijer door voelen, zo heerlijk. Dus ik kan het absoluut iedereen aanraden!
Overigens hoef je natuurlijk niet altijd een harde nee terug te geven als iets niet helemaal goed voelt voor je. Het mag ook een ja met bepaalde voorwaarden zijn. Het is vaak niet alleen maar zwart-wit; een gulden middenweg bestaat ook.”

‘STEL UIT. ALS IEMAND JE IETS VRAAGT, BEN JE NIET VERPLICHT METEEN ANTWOORD TE GEVEN’

Liefde voor jezelf

“Er zitten nu eenmaal helaas geen 48 uur in één dag en we hebben ook niet de energie van tien personen,” legt vitaliteitscoach Hoogendoorn uit, “dus leer doseren. Zodra je goed in de gaten krijgt waar jij blij van wordt, waar je energie van krijgt, wat belangrijk is voor jou, dan kun je deze activiteiten of mensen prioriteit geven in je leven. Hierdoor kun – en ga je hopelijk – je tijd, energie en aandacht gerichter en efficiënter inzetten. Wanneer er minder energie weglekt naar zaken die je alleen maar energie kosten in plaats van geven, verbetert de balans vanzelf. Dus maak keuzes op basis van liefde voor jezelf, in plaats van op basis van angst voor wat een ander wel niet zal denken of vinden.”
Therapeut Visman: “Om jezelf centraal te stellen en te voelen wat jij nodig hebt, is rust in je hoofd en ontspanning in je lichaam nodig. Mindfulness, meditatie, yoga en lichaamsgerichte therapieën kunnen daarbij helpen. In die rust kun je gaan oefenen met voelen. Als iets niet goed voelt, en je bent je daar bewust van, besef dan dat je altijd zelf een keuze hebt: zeg ik nee, zeg ik ja, of zeg ik ja onder voorwaarden? Alleen jij kunt ervoor zorgen dat je leven in balans is en dat er niemand meer over jouw grenzen heen gaat – om te beginnen jijzelf niet.”

‘STEL VAKER DE IK-VRAAG: WAT HEB IK NODIG, WAAR WORD IK BLIJ VAN, WAT WIL IK? JE MOET AAN JEZELF DENKEN’

‘JA IS BIJ MIJ OOK ECHT JA, ZONDER SMOESJES’

YFKE (27): “Ik kan prima nee zeggen. En ik begrijp oprecht niet dat dat voor veel mensen zo moeilijk is. Het kost veel minder tijd en moeite dan ja zeggen en vervolgens aan het werk te moeten met waar je ja tegen hebt gezegd. Ik doe alleen iets als ik het echt zelf wil, als ik ergens achter sta en daar genoeg tijd en ruimte voor heb. Dus als ik ergens ja tegen zeg, weten mensen ook dat ze erop kunnen rekenen; dat ik ook echt ja bedoel. Dat ik later geen smoesjes ga bedenken om eronder uit te komen. Ik haat het als mensen dat doen, zeg dan alsjeblieft gewoon meteen nee!”

6 tips VAN COACH HOOGENDOORN

1

“Voel altijd heel goed aan bij jezelf (door in te tunen op je lijf en je fysieke reactie op wat er gevraagd wordt): wil je ja of eigenlijk liever nee zeggen?”

2

“Stel vaker de ik-vraag: wat heb IK nodig, waar word IK blij van, wat wil IK? Je mag, nee móét, aan jezelf denken! Hoe beter je zorgt voor jezelf, des te beter je ook voor een ander kunt zorgen. *Put yourself first*.”

3

“Begin klein. Durf je nog geen nee te zeggen tegen grote zaken? Ga dan eerst oefenen met ‘kleinere’ zaken. Zoals een tweede bord eten afslaan. Of een telefoontje laten gaan omdat je druk bent.”

4

“Ken je valkuilen. Zelfinzicht en zelfkennis zijn je grootste tools; wees je bewust van wat je doet en waarom je het doet. Je geweten speelt op wanneer iets indruist tegen je normen en waarden. Wanneer er iets voor jou niet ‘klopt’. Of dat nou fysiek of mentaal is: je voelt dit altijd aan. Luister hiernaar.”

5

“Spreek vanuit je gevoel, kwetsbaar zijn mag. Bijvoorbeeld: ik vind het moeilijk om nee te zeggen, maar het komt me nu echt niet goed uit.”

6

“Nee durven zeggen heeft te maken met authenticiteit en autonomie. Om op eigen wijze je pad te bewandelen, los van wat anderen daar ook van mogen denken. *No matter what*: wees trouw aan jezelf.”

Meer info: lindahoogendoorn.nl

Leer uit je hoofd

SPIEKBRIEFJE NEE ZEGGEN

Soms hebben we - door onze conditioneringen, het systeem waar we in leven of door onze opvoeding - niet goed geleerd hoe we nee kunnen zeggen of onze grenzen kunnen aangeven. In dat geval kan een lijstje met manieren waarop je nee kunt zeggen, handig zijn. Leer er een paar uit je hoofd. Je weet nooit wanneer ze van pas kunnen komen.

Het spijt me dat ik er niet bij kan zijn. Ik voel dat ik op dit moment echt even rust moet nemen. Ik hoop dat je dat begrijpt.

HET VOELT NOG NIET GOED VOOR ME. OP DIT MOMENT WIL/KAN IK DIT NIET DOEN.

Helaas, op dit moment komt het niet uit. Een volgende keer misschien.

Dit past niet bij me, ik ben beter in X of X.

Ik zou liever iets anders doen wat beter bij mij past.

Nee, dat ga ik niet doen. Het komt me nu niet uit.

Als je wilt dat dit project slaagt, kun je me beter X en X laten doen, daar krijg ik meer energie van.

GRAAG EEN ANDERE KEER, IK HEB ER NU GEEN RUIMTE VOOR.

Dat is iets wat ik echt niet wil doen, dus je kunt beter iemand anders vragen.

5 do's, and don'ts

volgens therapeut Visman

1.

"Vind je het lastig om jezelf op nummer één te zetten? Zet jezelf dan op een gedeelde eerste plaats. Jij bent namelijk minstens zo belangrijk als de andere mensen op die eerste plek."

2.

"Stop met denken voor een ander. Geen nee durven zeggen kan samenhangen met talloze aannames en overtuigingen die niet op waarheid gebaseerd zijn, maar die alleen maar in ons hoofd zitten. We denken bijvoorbeeld dat we altijd klaar moeten staan voor iemand, of dat we de enige zijn die iets kunnen doen, maar dat hoeft niet zo te zijn. Stel daarom ook gerust vragen voordat je een toezegging doet."

3.

"Stel uit. Als iemand je iets vraagt, ben je niet verplicht daar direct een antwoord op te geven. Laat weten dat je er over na wilt denken en vraag of je er later op terug mag komen. Neem er de tijd voor, slaap er een nachtje over: word je bewust van hoe je lichaam reageert op het verzoek, denk erover na en bepaal daarna pas wat je doet."

4.

"Zie nee leren zeggen als een experiment. Er is geen goed of fout, hooguit kan het een andere uitkomst hebben dan je gedacht of verwacht had. Begin met experimenteren bij mensen bij wie de drempel voor jou het laagst is. Bij wie je je het meest vertrouwd en jezelf voelt. En laat je verrassen. Want de angst dat je afgewezen wordt, is vaak onterecht. Hoe meer je oefent, hoe makkelijker het wordt: dat is een belofte!"

5.

"Vier je successen: wees trots op jezelf als je je eigen grenzen serieus neemt en aangeeft. Geef jezelf een schouderklopje en voel het effect in je lichaam: misschien voel je zelfs wel letterlijk een last van je schouders vallen. Geniet daarvan, dat mag!"

Meer info: rebalanceyourself.nl

Reflectie-opdracht

Luister naar wat je lichaam je vertelt. Ga terug naar de laatste keer dat je ja zei, terwijl je eigenlijk liever nee had willen zeggen. Wat gebeurde er toen? Wat voelde je, fysiek? Schrijf op wat er exact gebeurde.

Bedenk of je lichaam toen wellicht een boodschap afgaf. Zo ja, wat zou die boodschap kunnen zijn?

Bedenk waarom je het zo moeilijk vindt om nee te zeggen. Waar ben je precies bang voor?

Ga na of deze angst reëel is. Of zit ie eigenlijk alleen in je hoofd en heb je wellicht niet zo veel om bang voor te zijn als je in eerste instantie denkt?

Wat wil jíj? Bedenk wat je graag wilt, wat er voor jou belangrijk is en wie er prioriteit heeft in je leven.

Maak vervolgens een lijstje van dingen die niet je prioriteit hebben, maar die wel heel veel aandacht of inspanning vragen. Waar krijg je geen energie van? Met andere woorden: waar zou je misschien vaker nee tegen kunnen of willen zeggen?

tekst Yvette Bax | *illustratie* Isa Keuning