

Gen



Neig is genoeg!

Zo leer je 'nee' te zeggen

Natuurlijk wil ik dat wel voor je meebrengen. Ja hoor, ik zal dat cadeautje voor onze vriendin wel gaan kopen. Aaargh! Voel je je soms gebruikt, net zoals redactrice Diana? Zo leer je 'nee' te zeggen.

Het lijkt zo simpel. Ik geef het advies zelf regelmatig aan vriendinnen. Maar de eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat ik er zelf niet zo goed in ben. Grenzen stellen. Ik ben freelance journaliste, dus niet bepaald op mijn mondje gevallen. Maar het is een probleem. Al mijn hele leven lang. Ter illustratie een simpel voorbeeld dat me echt is overkomen. Mijn vriendin ging op vakantie en voor de derde keer dat jaar

hoefde niet secuur hoor, maar het zou fijn zijn wanneer ze niet in een stoffig huis thuiskwam. Vanaf haar vakantieadres stuurde ze me een berichtje of ik misschien ook nog even een paar kleine boodschappen kon doen. Anders had ze niets in huis bij thuiskomst...

Ik heb water en eten gegeven, gestofzuigd, vuilzakken buitengezet en boodschappen gedaan. Maar niet voordat ik in

gedachten een enorm lang gesprek met mijn vriendin had gevoerd, waarin ik haar duidelijk had gemaakt dat ik níét haar persoonlijke assistent ben.

Oké, het is niet

het einde van de wereld, maar toch wond ik me er vreselijk over op. Aangezien ik vaker met mezelf in de clinch lig, omdat ik dingen doe die ik eigenlijk niet wil doen, wordt het tijd om grenzen te leren stellen. Waar te beginnen? Ik googel. De assertiviteitstrainingen vliegen me om de oren. Het is blijkbaar iets van deze tijd. De eerste link biedt me al meteen de mogelijkheid om mijn assertiviteitsgehalte te testen.

“M'n vriendin vroeg of ik voor haar katten wilde zorgen. En de planten gieten, het vuilnis buitenzetten en stofzuigen.

vroeg ze me om voor haar katten te zorgen. Geen probleem, ik hou van dieren en ik hou van mijn vriendin. Of ik dan ook de planten in de tuin wilde sproeien. Iedere dag. Want het was een warme zomer. En o ja, het vuilnis werd op maandagochtend vroeg opgehaald, dus of ik het dan zondagavond laat naar buiten kon brengen. Ze woont niet om de hoek. Tot slot vroeg ze of ik ook even wilde stofzuigen voor ze thuiskwam? Het

HOE ASSERTIEF BEN JIJ?

- 1 Ik voel me niet snel aangesproken als ik kritiek krijg.
- 2 Wanneer mijn baas te veel van mij vraagt, durf ik dat te zeggen.
- 3 Ik vind het geen probleem om tijdens een vergadering te spreken.
- 4 Als iemand voordringt in de rij, dan zeg ik daar iets van.
- 5 Als ik gedrag van mijn vrienden of familie niet leuk vind, geef ik dat aan.
- 6 Ik vind het niet zo belangrijk wat anderen van mij vinden.
- 7 Mijn behoeften zijn net zo belangrijk als die van anderen en daar gedraag ik me ook naar.
- 8 Als iets me niet lukt, vraag ik makkelijk om hulp.
- 9 Wanneer ik het niet eens ben met iemand, kan ik dat op een rustige manier uitleggen.
- 10 Moeilijke beslissingen neem ik het liefst zelf.

Antwoord jij op minder dan de helft van deze stellingen met ja, dan is assertiviteit mogelijk niet je beste eigenschap. Hoogste tijd om voor jezelf op te leren komen!

De uitkomst vertelt me dat ik op de goede weg ben, maar dat opkomen voor mezelf niet mijn sterkste punt is. Ik heb de neiging om me snel aan anderen aan te passen en dat gedrag maakt me gevoeliger voor stress. Het advies luidt dat ik er baat bij heb om mijn grenzen beter aan te geven. Nu lijkt een testje van tien vragen op internet me iets te makkelijk om voor onderzoeksjournalistiek door te gaan, dus ik besluit mijn grenzen door een expert te laten onderzoeken.

Maar dan vinden ze me niet leuk meer!

Ik kom terecht bij Martijn Rosdorff, een ervaren coach. Op onze eerste afspraak vertelt hij me dat ik op ieder moment tijdens de oefening kan stoppen. Zo geef je immers je grenzen aan. Wel benadrukt hij, in het belang van de oefening, om niet te snel op te geven. Ik neem me voor om me niet te laten kennen. **Martijn plant me tegen een muur, gaat op een paar meter afstand staan en zet steeds een stapje mijn kant op.** Vreemd. Als zijn neus nog op vijf centimeter afstand is, voel ik me daar niet prettig bij, maar ik zeg geen stop. Als Martijn uiteindelijk zo dicht op me staat dat ik letterlijk klem zit tussen hem en de muur, dringt de essentie van de oefening tot me door. Ik ga over mijn grenzen. Hij heeft me erin geluid. Martijn benadrukt dat deze oefening alleen werkt met een vreemde. Ik heb immers geen probleem om een dierbare zo dichtbij te laten. "Het is moeilijker om tegen de buurvrouw te zeggen dat je niet op haar kinderen wilt passen, dan tegen je partner te zeggen dat je die avond opnieuw bij de burens op de zetel zit. Je partner houdt toch wel van je en je kan er redelijk zeker van zijn dat hij niets onaardigs achter je rug zegt." Martijn legt de vinger op de zere plek. Het is de angst om niet aardig gevonden te worden. Dat beaamt ook Ingrid Bannink. En zij kan het weten, want ze geeft al jaren assertiviteitstrainingen. "Het is vaak een eyeopener voor



mensen als ze beseffen dat ze helemaal niet aardig gevonden hoeven te worden. Het is een keuze." Ik vraag me af wie er in hemelsnaam voor kiest om niet aardig gevonden te worden, maar ik zit dan ook aan de verkeerde kant van het spectrum.

Denk voor je ja zegt

Volgens Ingrid is het noodzakelijk om niet te lang je mond te houden, want als je eenmaal over je grenzen gaat, is het heel lastig om de spiraal te doorbreken. **"Wanneer je altijd maar ja zegt, gaan mensen er ook van uit dat je beschikbaar bent."** Je biedt een keer aan om op te passen op de baby van een vriendin en voor je het weet, belt ze je iedere keer als ze een oppas nodig heeft. "Ik vervang baby door katten en ik herken mezelf in het voorbeeld. Maar hoe zeg ik dan nee zonder over te komen als een egoïst? "Grenzen stellen betekent helemaal niet dat je nee moet zeggen, het betekent dat je eerst goed nadenkt over wat je nu eigenlijk zelf wilt. Mensen zien assertiviteit vaak als meteen een weerwoord hebben. Dat is niet zo. Je mag ook rustig zeggen: 'Ik weet het even niet, ik wil erover nadenken of ik kom er later op terug.' Dat heet tijd kopen."

“Je mag rustig zeggen: 'Ik weet het niet, ik wil erover nadenken of ik kom er later op terug.' Dat heet tijd kopen.

6 X NEE LEREN ZEGGEN

Koop tijd

Je hoeft niet onmiddellijk te reageren. Zeg dat je er later op terug wilt komen omdat je er even over wilt nadenken, of omdat je niet zeker weet of het uitkomt. Zo voorkom je dat je te snel toezeggingen doet.

Verdedig jezelf niet

Je hoeft geen reden te hebben om iets niet te willen. Geef bijvoorbeeld aan dat je geen tijd hebt, maar som niet al je afspraken op. Zo geef je de ander ook geen kans om alsnog een gaatje in jouw agenda te vinden.

Vraag jezelf af waarom je iets doet

Doe je het voor jezelf? Of wil je aardig gevonden worden? Niet iedereen hoeft je aardig te vinden. Jij vindt ook niet iedereen aardig. Dat is niet erg.

Stel het niet uit

De druk bij jezelf wordt steeds groter als je het voor je uitschuift.

Hou het luchtig

Het is vaak niet zo zwaar als je het zelf ervaart. Wanneer je het gesprek begint met: "Ik vind het heel lastig om te zeggen, maar...", wordt het onnodig beladen.

Fouten maken mag

Wees niet te streng voor jezelf. Als iets verkeerd loopt, kan je altijd achteraf sorry zeggen.

Bron: Ingrid Bannink-Van Doorn, banninkcoaching.nl.

Met de tips van Ingrid in mijn achterhoofd, maak ik een afspraak met mijn kattenvriendin.

Het gesprek loopt niet helemaal zoals gedroomd - mijn vriendin vindt dat 'vriendinnen zoiets voor elkaar doen' als ik haar zeg dat ik haar eisenpakket wat overdreven vond. Maar ik zie het als een leerproces - ook mijn vrienden moeten leren dat ik nu vaker grenzen zal stellen. En ik ben blij dat ik voor mezelf ben opgekomen. Ik weet nu hoe het moet, en ben van plan vaker 'stop' te zeggen. Nadat ik de hond van mijn tante ben gaan uitlaten, natuurlijk. Tja, het is een leerproces...