

LAST VAN STRESS? ZEG VAKER NEE!

Veel van de stress die we ervaren wordt veroorzaakt doordat we geen nee zeggen. Omdat we bijna automatisch al ja zeggen op een verzoek, maar vaker nog uit onzekerheid, angst of schuldgevoel. Herkent u zich hierin? Dan loopt u het risico meer hooi op uw vork te nemen dan goed voor u is. Leer vaker nee zeggen met deze oefening en tips van Fonds Psychische Gezondheid.

Natuurlijk moeten we allemaal wel eens iets doen waar we geen zin in hebben of waar we zelf niet veel aan hebben. En het ene verzoek is makkelijker af te wijzen dan het andere. Bijvoorbeeld een verzoek dat heel vrijblijvend wordt gesteld of als het om iets kleins gaat. Het wordt anders als de ander het presenteert alsof het vanzelfsprekend is dat u ja zegt, smeekt, of aanhoudt en aandringt. Dan moet u sterk in uw schoenen staan om nee te zeggen. Ongemerkt heeft u misschien toch al toegegeven en heeft u later spijt.

Wilt u vaker nee zeggen? Start eens met onderstaande oefening:

OEFENING

Maak een 'Ik zeg nee top 5' Pak pen en papier en schrijf uw 'Ik zeg nee top 5' op (dit mag ook een top 3, of een top 10 zijn). Dit zijn dingen waartegen u vaker nee wil zeggen. Doe dat concreet. Start elke zin met: 'Ik wil niet langer...'. Bijvoorbeeld: 'Ik wil niet langer altijd maar ja zeggen als mij wordt gevraagd in te vallen als overblijfmoeder op de school van mijn dochter'. Of: 'ik wil niet langer ja zeggen als mijn collega mij aan het einde van de middag vraagt of ik nog snel even voor morgen een rapport wil afmaken'.

Bedenk vervolgens waarom u geen nee zegt in deze situaties Vindt u uw werk zo leuk dat u alles graag wil doen? Of bent u bang dat anderen u niet aardig vinden als u nee zegt? Dit laatste komt vaak voor. Ook hebben veel mensen het gevoel dat nee zeggen tegen iemand egoïstisch overkomt. Of misschien voelt u zich wel schuldig.

Oefen nu hardop voor de spiegel Als u voor uzelf helder heeft in welke situaties u het lastig vindt om nee te zeggen en waarom u dat zo lastig vindt, dan kunt u gaan oefenen. Letterlijk, voor de spiegel. Stel u de situatie die u lastig vindt voor en zeg vervolgens eens hardop een paar keer 'nee'! Het klinkt misschien raar, maar dit kan echt nuttig zijn. Misschien merkt u wel dat u een drempel over moet om hardop nee te zeggen. En lucht het op als u het doet, ook al is er nu niemand bij.

Om in de praktijk vaker nee te zeggen, geven we u de volgende 5 tips:

1 Basisregels bij een verzoek Als iemand een verzoek aan u doet, realiseert u zich dan eerst wat de uitgangspunten zijn bij het stellen van een verzoek. Namelijk:

- U mag nee zeggen op een verzoek. Het is niet voor niets een 'verzoek'!
- U mag weigeren zonder uzelf te verantwoorden, zonder opgaaf van redenen, zonder verklaring te geven. Soms gaat uw reden de ander ook helemaal niet aan.

2 Neem bedenktijd Train uzelf om bij elk verzoek om bedenktijd te vragen. Of u er nou direct ja of nee bij denkt of niet. Bepaal wat voor u een fijn zinnetje is, bijvoorbeeld: 'Ik ga hier even over nadenken en kom er bij je op terug.'

Het is wel belangrijk om direct af te spreken wanneer u uw reactie laat weten. De bedenktijd geeft u de mogelijkheid om te bedenken wat u echt wil en om af te wegen: als ik hier ja tegen zeg, waar zeg ik dan nee tegen? Wat levert het mij op als ik ja zeg? Of wat levert het mij juist op als ik nee zeg?

3 Let op de manier waarop u nee zegt Als u nee wilt zeggen, kunt u dat het beste als volgt doen:

- Zeg altijd eerst nee, en geef daarna pas uw eventuele toelichting. Draai er niet omheen. Dat is het meest duidelijk voor de ander.
- Zeg het op een vriendelijke, maar besliste manier.
- Kijk de ander aan.
- U kunt kiezen of u er uitleg bij wilt geven. Het kan ook zijn dat u een alternatief geeft. Bedenk goed dat als u een reden opgeeft, dit een opening tot discussie biedt.
- Houd het kort als u toelichting wilt geven.
- Als iemand blijft aandringen, is het soms goed om uw gevoelens daarover te benoemen. Bijvoorbeeld: 'ik vind het vervelend dat.....'.
- Het ander kan teleurgesteld reageren. Probeer daar gelegenheid voor te bieden en toon hiervoor respect.

4 Gebruik de kapotte grammofoonplaatmethode Deze methode is goed te gebruiken als u nee zegt, maar de ander blijft aandringen. Bij deze methode is het enige dat u doet uw nee en uw uitleg blijven herhalen. Als een kapotte grammofoonplaat die blijft hangen. Zo laat u zich niet ompraten of verleiden tot een discussie of excuses.

Probeer u het eens bewust uit. Blijf herhalen: 'Nee, het spijt me, daar heb ik geen tijd voor'... (Nee, zoals ik al zei, daar heb ik echt geen tijd voor).

5 Bedenk: Een keer nee zeggen mag écht! U kunt er vanuit gaan dat mensen het niet erg vinden als u een keertje nee zegt. Vooral als u heel vaak al voor iedereen klaar staat. Ze zullen hooguit de eerste keer verbaasd zijn, omdat ze het niet van u gewend zijn. Durf het uit te proberen. Veel succes!

Als u veel stress ervaart, kan het zijn dat u zich daar zorgen om maakt. Als dit zo is, is het belangrijk dat u uw hart lucht en steun zoekt. Praat over uw gevoelens met iemand die u vertrouwt.

Aarzel ook niet om steun te zoeken bij een professional. Fonds Psychische Gezondheid biedt een anonieme hulplijn aan via [Korrelatie](https://www.psychischegezondheid.nl). Psychologen en maatschappelijk werkers kunnen u voorzien van persoonlijke adviezen en tips en verwijzen, als dat nodig is, door naar andere informatiebronnen of hulpverleners. Bellen kan naar 0900-1450. U kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur (€ 0.15 per minuut).

[Fonds Psychische Gezondheid](#) is een goed doel met een missie. We streven naar een samenleving waarin mensen niet alleen lichamelijk, maar ook psychisch gezond zijn. Wij zijn er voor iedereen die te maken heeft met psychische problemen of wil weten hoe die te voorkomen zijn. Dit doen we door:

- Het financieren van onderzoek naar nieuwe en betere behandelmethoden en zorgprojecten
- Het bieden van actuele en betrouwbare informatie
- Het bevorderen van openheid en begrip.

Wil je Fonds Psychische Gezondheid steunen? Lees meer op
www.psychischegezondheid.nl/helpmee of maak je gift over op IBAN

NL32INGB0000004003