

# Moet je alwéér het cadeau regelen en het schoolfeest organiseren? Zo leer je beter nee zeggen

Die verjaardag waar je geen zin in hebt, die rotklus op werk die je altijd krijgt toegeschoven: hoe leer je beter nee te zeggen?

DE VOLKSKRANT.NL Heleen van Lier 7 april 2023, 10:30



Beeld Sophia Twigt

‘Overall ja op zeggen is gemakzuchtig’, zegt psycholoog Thijs Launspach, schrijver van *Je bent al genoeg* en andere [boeken over stress](#). ‘Mensen zijn van nature geneigd om te zoeken naar harmonie, erkenning en respect. Nee zeggen gaat tegen onze natuur in, we zijn bang om anderen teleur te stellen en in hun achting te dalen. Dit geldt voor vrijwel iedereen in zekere mate, maar vooral mensen die in karaktertests hoger scoren op meegaandheid, vriendelijkheid en zorgzaamheid lopen het risico zichzelf uit het oog te verliezen.’

Het is belangrijk om nee te kunnen zeggen. Anders raak je de regie over je eigen leven kwijt en zul je je eigen talenten niet benutten, zegt de Vlaamse Nele Colle, auteur van het boek *Je krijgt zoveel meer ja als je nee kunt zeggen*. ‘Iets doen voor anderen maakt ook gelukkig. Maar je moet wel je eigen grenzen bewaken.’ Het kostte haar een burn-out om dit onder ogen te zien. ‘Ik wilde alles op werk aanpakken, muziekoptredens geven, verbouwen en voor mijn kinderen zorgen, tot ik wel nee moest zeggen omdat ik niets meer kon.’ Nee zeggen gaat bij Colle nog steeds niet vanzelf. ‘Maar ik weet wat het oplevert: minder stress, meer zelfvertrouwen en meer plezier in je leven.’

## **Loopbaan**

Slecht nee kunnen zeggen is ook schadelijk voor je loopbaan, zegt Marco de Vos van training- en coachingsbureau Reynaarde. Hij geeft trainingen ‘*subassertief gedrag*’, waarbij hij deelnemers leert zich minder onderdanig en passief op te stellen in werksituaties. Dit doet hij onder meer met rollenspellen met acteurs waarbij werkelijke situaties worden nagespeeld. De Vos begeleidt een vrouw met een te groot verantwoordelijkheidsgevoel. ‘Door geen nee te zeggen krijgt zij de minder geliefde opdrachten, waardoor ze zich niet kan profileren en minder werkplezier heeft.’

Vooraf tegen een baas is het lastig om nee te zeggen. De Vos: ‘Zij kunnen hun macht inzetten om jou iets te laten doen. Daarmee kunnen ze dwars over jouw eigen prioriteiten heenwalsen.’ Volgens De Vos worden leidinggevenden vaak overschat. Werknemers denken dat hun baas precies weet waarmee ze bezig zijn en hoeveel tijd ze daarmee kwijt zijn. ‘Het helpt om een goed overzicht van je takenpakket en rolopvatting paraat te hebben zodat je uit kunt leggen: als ik dit doe, dan moet ik dat laten liggen.’ Volgens Launspach sta je steviger in je schoenen om nee te zeggen als je concrete doelen hebt. ‘Als je niet weet wat je wilt, wordt je leven reactief. Anderen gaan jouw tijd dan voor je invullen.’

## Argumenten

Je baas moet je argumenten geven, maar je vrienden ben je geen verantwoording schuldig, aldus Launspach. ‘Je mág gewoon nee zeggen, zonder redenen te geven. Sommige mensen zijn er goed in om je te overreden en gaan oplossingen zoeken voor je argumenten. Bijvoorbeeld: ‘Ik weet nog wel een goede oppas.’ Zeg in zo’n situatie: ‘Ik merk dat we in een onderhandeling terecht zijn gekomen en dat wil ik niet.’

Colle: ‘Ook een slimme truc om niet zomaar ja te zeggen is jezelf extra tijd geven voor je antwoordt. Zeg dat je er even over wil nadenken. Slaap er een nachtje over. Of werk bijvoorbeeld met een papieren agenda die je eerst thuis moet raadplegen.’

Voel je vooral niet schuldig. Je kunt niet iedereen tevreden stellen, zegt Colle. ‘Jij bent niet verantwoordelijk voor de teleurstelling van een ander als je niet helpt met een verhuizing of de barbecue overslaat. En vaak begrijpen mensen het beter dan je denkt.’

De Vos: ‘Onze deelnemers ontdekken na een tijdje dat ze effectiever worden in hun werk, en nog steeds aardig worden gevonden. Dan merken ze dat hun angst voor afwijzing irreëel was. Als dat punt wordt bereikt, wordt nee zeggen een stuk makkelijker.’