



MIND

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, vaak uit onzekerheid, angst of schuldgevoel. Herken je je hierin? Dan loop je het risico meer hooi op je vork te nemen dan goed voor je is. Bijvoorbeeld door meer werk aan te pakken dan dat je aankan. Leer om vaker nee te zeggen met deze oefening en tips!

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 je ja zegt, smeekt, of aanhoudt en aandringt. Dan moet je sterk in je schoenen staan om nee te zeggen. Voor je het merkt heb je misschien toch al toegegeven en heb je later spijt.

Wil je vaker nee zeggen? Start eens met onderstaande oefening:

Maak een 'Ik zeg nee top 5'

Pak pen en papier en schrijf jouw 'Ik zeg nee top 5' op (dit mag ook een top 3, of een top 10 zijn). Dit zijn dingen waartegen je 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 werk van een ander over te nemen.' 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 je geen nee zegt in deze situaties

Vind je je werk zo leuk dat je alles graag wil doen? Of ben je bang dat anderen je niet aardig vinden als je nee zegt? Dit

laatste komt vaak voor. Ook hebben veel mensen het gevoel dat nee zeggen tegen iemand egoïstisch overkomt. Of misschien voel je je schuldig.

Oefen nu hardop voor de spiegel

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

Tips

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

Tip 1: Bedenk wat de basisregels zijn bij een verzoek

Als iemand een verzoek aan je doet, realiseer je dan eerst wat de uitgangspunten zijn bij het stellen van een verzoek. Namelijk:

- Je mag nee zeggen op een verzoek! Het is niet voor niets een 'verzoek'.
- Je mag weigeren zonder jezelf te verantwoorden en zonder een verklaring te geven. Soms gaat je een reden de ander ook helemaal niet aan.

Tip 2: Neem bedenktijd

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

Het is wel belangrijk om direct af te spreken wanneer je je reactie laat weten. De bedenktijd geeft je de mogelijkheid om te bedenken wat je 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?

Tip 3: Let op de manier waarop je nee zegt

Als je nee wilt zeggen, kun je dat het beste als volgt doen:

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

Tip 4: Gebruik de 'kapotte grammofoonplaat techniek'

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

Probeer 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.'

Tip 5: Bedenk: Een keer nee zeggen mag écht!

Je kunt er vanuit gaan dat mensen het niet erg vinden als je een keertje nee zegt. Vooral als je heel vaak al voor anderen klaarstaat. Ze zullen hooguit de eerste keer verbaasd zijn, omdat ze het niet van je gewend zijn. Durf het uit te proberen. Veel succes!



MIND Korrelatie – direct contact met een hulpverlener

[MIND Korrelatie](#) is een landelijke organisatie. Wij bieden anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt.

Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website
www.mindkorrelatie.nl

MIND

Stationsplein 125
 3818 LE AMERSFOORT

www.wijzijnmind.nl

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

**Help mee psychische
 gezondheid verbeteren en
 psychische problemen
 te voorkomen**

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
 Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000