

# Nee zeggen is ook een optie

## Maar hoe leer je 'nee' zeggen?

"Kun je straks het derde uur invallen in 3Ha? De Vries is ziek en dat kan nog wel even duren." Eigenlijk wilde je het derde uur nog wat correctiewerk doen en alvast een practicum uitproberen. Maar voor je het weet heb je 'ja' gezegd, want collega De Vries is een aardige man en als die ziek is, zal er wel echt wat aan de hand zijn. Herkenbaar?

Vaak durven we geen 'nee' te zeggen omdat we bang zijn dat we een ander kwetsen of teleurstellen. Maar je zult zien dat een vriendelijk, maar duidelijk 'nee' helemaal niet als persoonlijke afwijzing wordt uitgelegd. Er bestaat natuurlijk zoiets als collegialiteit, maar in principe ben je nooit verplicht om 'ja' te zeggen. Ook al heb je helemaal niets in je rooster staan: je mag ervoor kiezen om 's avonds of in een tussenuur niet te werken of juist een andere klus in die tijd te doen. Een tussenuur wordt niet betaald. En in sommige gevallen wordt zelfs het langdurig invallen voor een collega niet betaald. Je kunt natuurlijk niet zomaar overal 'nee' tegen zeggen, maar je mag wel kritisch zijn waar je 'ja' op zegt. Vind je dat lastig? Dan kun je met deze tips mogelijk leren hoe je van het altijd 'ja' soms een 'nee' kunt maken.

### Hoe leer je 'nee' zeggen: 5 tips

#### *Las een denkpauze in*

Heb je vaak al 'ja' gezegd voordat je het in de gaten hebt? Leer dan om een denkpauze in te lassen en kom later op de vraag terug. Zeg bijvoorbeeld: "Ik moet even kijken of ik dan wel kan." Dat geeft je de kans om te bekijken of je ook echt 'ja' wilt en kunt zeggen.

#### *Wees altijd respectvol*

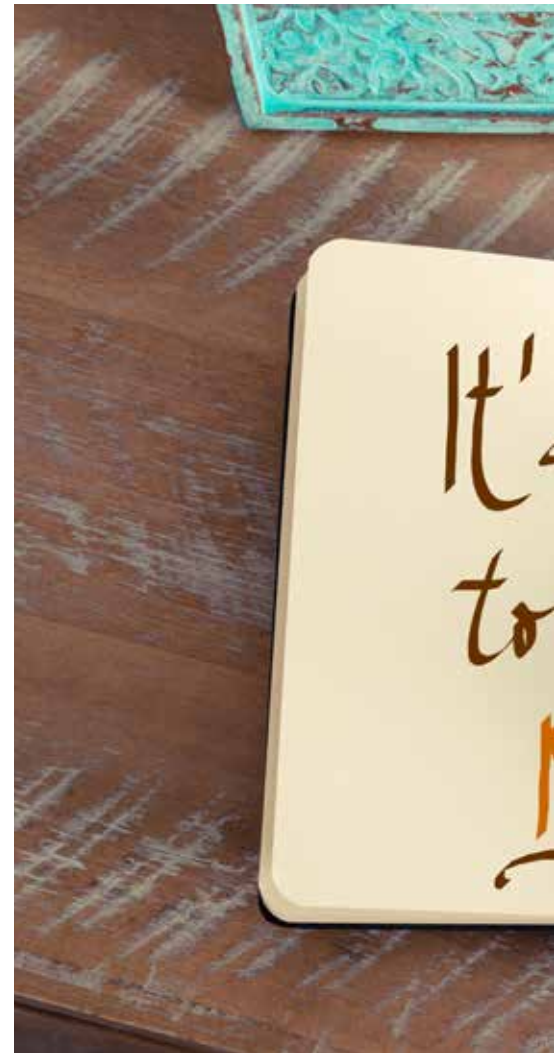
Je hebt 'nee' zeggen en 'nee' zeggen. Zorg er daarom voor dat je altijd respectvol bent. Geef bijvoorbeeld aan dat je het leuk vindt dat er aan jou gedacht is, maar dat het niet uitkomt. En dat je hoopt dat het op een andere manier opgelost kan worden. Dat geeft beide partijen een goed gevoel.

#### *Houd het simpel*

Veel mensen hebben de neiging om een 'nee' helemaal in te pakken. Geef aan dat je andere prioriteiten hebt of dat je een andere keer wellicht wél 'ja' kunt zeggen. Je hoeft geen uitgebreide toelichting te geven: gewoon een simpel, maar vriendelijk "Nee, ik kan niet", moet genoeg zijn. Een hele verklaring geven, lijkt erop dat je eigenlijk goedkeuring van de ander wil krijgen.

#### *Probeer eens te onderhandelen*

Wil je eigenlijk 'nee' zeggen maar zit je in een situatie waarin je aanvoelt dat dit eigenlijk echt niet kan? Probeer dan te onderhandelen. Stem bijvoorbeeld toe om een ouderavond over te nemen als de ander wat werk van jou op zich neemt. Zo heb je er allebei iets aan.



*Kijk hoe anderen 'nee' zeggen en leer ervan*  
 Waarschijnlijk heb je mensen om je heen die al een stuk makkelijker 'nee' zeggen. Leer hiervan! Let tijdens de volgende vergadering eens goed op hoe die collega zich gedraagt. Hoe zit hij of zij, welke handgebaren zie je en welke typische zinnestjes worden er gebruikt. "Ik begrijp wat je bedoelt", kan soms een lange discussie al stoppen bijvoorbeeld.



Heb je 'ja' gezegd maar heb je hier achteraf toch spijt van? Je mag van mening veranderen! Het is niet vreemd om op de ander af te stappen en aan te geven dat je er nog eens over nagedacht hebt en toch 'nee' moet zeggen. Zorg wel dat je dit zo snel mogelijk doorgeeft en probeer niet te vaak op je toezeggingen terug te komen. En, zoals een van de NVOX-redacteuren wel zegt: "Een afgedwongen belofte geldt niet."

Geef dan wel aan dat je de belofte onder de druk van het moment hebt gedaan, maar dat het je echt heel slecht uitkomt. Pas ook op voor emotionele chantage: "Als die les niet doorgaat, moet de examenklas de hele dag naar huis. En ze lopen al zover achter." "Ik weet dat jij daar je hand niet voor

omdraait en je zou ons er zo mee helpen!" Vraag je altijd bij een dergelijke opmerking af wie er werkelijk beter van wordt.

### Voel je vooral niet schuldig

Een heel vervelende eigenschap die veel mensen hebben is dat ze zich schuldig voelen als ze 'nee' zeggen. Ze zijn bang om minder aardig gevonden te worden, om te worden gezien als een minder goede collega – of zelfs als oncollegiaal! Een antwoord op een vraag waar je 'nee' op wil zeggen, hoeft dus niet te beginnen met: "sorry hoor, maar..."

Een kernwoord in dit soort situatie is dan zeker 'assertiviteit'.

### Assertiviteit

Assertief zijn betekent dat je je positief en vol zelfvertrouwen opstelt. Je kent je eigen waarde.

Als je assertiviteit toont, respecteren andere mensen je en jij respecteert anderen.

Je komt op voor wat je juist vindt.

Je komt op voor jezelf en zegt wat je op je lever hebt. Je accepteert geen onredelijke of kwetsende behandeling. Je stelt grenzen over wat je wel of niet wilt doen en je vraagt om hulp als je die nodig hebt. Je vertelt hoe je over dingen denkt – vriendelijk en met tact. ●

### BRONNEN

- Kavelin Popov, L. (2022). *Het grote deugdenboek voor het onderwijs*. Groningen: ACT on Virtues
- Matthews, A. (2019). *Stop met pleasen Denk eens aan jezelf (en niet altijd aan die ander)*. Utrecht: AnkhHermes.
- Nieborg-van den Ban. (2015). *Ankertjes 371 - Over je grenzen gaan; van ja-knikken naar nee-zeggen*. Utrecht: AnkhHermes.
- Smith, M. J. (2014). *Als ik nee zeg, voel ik mij schuldig*. Amsterdam: Ambo.