

Nee-zeggen oftewel slim ja-zeggen

Nee-zeggen. Dat is lastiger dan het lijkt. Maar je grenzen aangeven kun je leren, weet professioneel coach Ingrid Bannink. Door verrassend genoeg juist meer ja te zeggen. Wat levert dat op voor jou en je omgeving? En hoe kun je een verzoek van iemand die hulp nodig heeft netjes afslaan? Zonder schuldgevoel naar jezelf en de ander?

'Je kunt prima duidelijk én aardig zijn'

Een gesprek afbreken met een patiënt die verlegen zit om een praatje. Een verzoek van een collega weigeren om een dienst over te nemen. Of nee-zeggen tegen je in huis wonende moeder. Iedereen zou er moeite mee hebben, maar mensen in de zorg misschien wel meer dan gemiddeld. Het zorgen voor een ander zit nu eenmaal in je genen. Professioneel coach Ingrid Bannink komt in haar praktijk regelmatig mensen tegen die worstelen met nee-zeggen. 'Zorgmedewerkers staan met liefde voor een ander klaar', zegt Ingrid. 'Duidelijk zijn past daar in hun ogen niet bij, omdat veel mensen het gelijk stellen aan onaardig zijn. Maar dat is grote onzin. Je kunt prima duidelijk én aardig zijn. Het zorgt voor minder ongenoegen bij jezelf en de mensen om je heen. Je merkt snel dat je er meer rust, overzicht, waardering, tijd en energie voor terugkrijgt.'

Grenzen stellen doe je zo

In de zorg is de werkdruk altijd hoog. Niet nee kunnen zeggen, helpt dan niet. Bedenk voor jezelf wat de gevolgen zijn als je altijd 'ja' zegt. Je krijgt je eigen werk niet op tijd af. En de kans is groot

dat je collega's een beroep op je blijven doen. Want jij bent die aardige collega die altijd helpt. Leren hoe je met respect voor jezelf en de ander nee-zegt? We geven je graag een aantal tips.

Tip 1.

Weet dat je een keuze hebt

Wat wil jij? Wat is van belang voor jou en je omgeving? Ben je ervan bewust dat je een keuze hebt. Als je overal ja op zegt, dan doe je je werk, cliënten, collega's, thuisfront maar bovenal jezelf tekort.

Tip 2.

Ga na wat de gevolgen zijn

Een goede vriendin wil 's avonds met je afspreken, terwijl het al maanden niet lukt om elkaar te zien. Dat komt door jouw agenda. Je wilt graag tijd voor haar maken. Ga na wat de gevolgen zijn als je ja zegt. Is er iemand thuis voor de kinderen? Kun je op het laatste moment nog een oppas regelen?

Tip 3.

Koop tijd

Geef niet direct antwoord, maar zeg dat je er even over wilt nadenken. Door tijd te kopen kun je jezelf de tijd om te bedenken wat



zij belangrijk vindt en wat de consequenties zijn van jouw keuze.

Tip 4.

Verpak een nee in een ja!

Stel, je collega vraagt je om hulp bij het naar bed brengen van een cliënt. Nog voor je kunt helpen, komt er een andere collega die meteen jouw hulp nodig geeft. Zeg je daar ook direct ja tegen, dan laat je die eerste collega in de steek. Bedenk dan dat je nee ook kan verpakken in een ja. Zoals in: 'Ja, ik wil je helpen. Ik heb alleen niet direct tijd. Kan het ook later?' Laat merken dat je samen naar een oplossing wilt zoeken.

Tip 5.

Sta stil bij de nee van een ander

Krijg je zelf weleens een nee te horen? Let op hoe de ander de boodschap overbrengt. Hoe ervaren je dit, vind je deze persoon minder aardig? Vast niet.

Tip 6.

Oefen met nee zeggen

Als je het echt lastig vindt om nee te zeggen, oefen dan gewoon. Voor de spiegel of in wat eenvoudigere situaties. In een winkel bijvoorbeeld, als de caissière vraagt of je er 25 cent bij hebt. /

Zeg nee in de Week van de Werkstress



Bijna een miljoen Nederlanders heeft burn-outklachten. De Week van de Werkstress van 13 tot en met 16 november zet dit onderwerp op de agenda. IZZ doet samen met Vernet mee. We dagen je dan uit om wat vaker nee te zeggen, om je eigen werkstress te verlagen. Stem nu alvast op de peiling over nee-zeggen op www.community.izz.nl. En deel daar je tips en ervaringen met collega's in de zorg.