



In deze toolkit

Zeg je vaak 'ja' omdat je het fijn vindt om anderen te helpen? Maar zeg je ook vaak 'ja' om de goedkeuring van anderen te krijgen, ook al doe je het liever niet? Heb jij het gevoel dat je alleen nog maar met de behoeften van anderen bezig bent? Dan is de kans groot dat je het lastig vindt om je grenzen aan te geven en 'nee' te zeggen.

'Nee' zeggen is belangrijk als je goed voor jezelf wilt zorgen en tijd wilt besteden aan de dingen die jij belangrijk vindt. Je houdt dan rekening met je eigen energie(tank), met jouw normen en waarden én met die van je gezinsleden.

Om 'nee' te kunnen zeggen tegen wat je níét wilt, moet je eerst weten wat jij belangrijk vindt en waar je gelukkig van wordt. Vervolgens is het de kunst om 'nee' te zeggen én daar bij te blijven.

Relaties - nee zeggen

Een leraar op school heeft het plan om een moestuin aan te leggen in de schooltuin. Om de moestuin goed te onderhouden heeft hij hulp nodig van vaders en moeders van de leerlingen. Als jij op een woensdag je kind komt ophalen van school vraagt hij daarom of je één keer in de maand wilt komen helpen.

Overdonderd en bang om 'nee' te zeggen, zeg je 'ja'. Maar onderweg naar huis heb je al spijt van je antwoord. Je houdt helemaal niet van tuinieren en je hebt het al druk genoeg.

Wat nu?

**EIGEN KRACHT
HET BEGINT
BIJ
WWW.PROUD2B.EU**

In deze toolkit beschrijven we 6 stappen die je kunnen helpen bij het bepalen of - en op welke wijze - je 'nee' wilt zeggen. Met behulp van het werkblad kun je verkennen of jij jouw behoeften helder hebt en hoe je daarover communiceert.

Wat wil ik?

1. Bepaal wat belangrijk is voor jou, waar word jij gelukkig van? Waar kan en wil je tijd en energie aan besteden?

2. Ontdek en beschrijf je grenzen: wat vind jij acceptabel en wanneer zou je 'stop' of 'nee' willen zeggen? Pas als jij zelf weet waar je grens ligt, kun je voor jezelf opkomen en dit bespreken met een ander.

3. Herken het grensmoment: als iemand iets vraagt wat je niet wilt, of je dreigt 'ja' te zeggen omdat je de ander wilt plezieren, kun je dit op verschillende manieren herkennen. Jouw manier is heel persoonlijk. Zo kan het zijn dat je een benauwd gevoel krijgt, je krijgt hoofdpijn, of je hoort een stemmetje in je dat 'nee' zegt.

4. Vraag bedenktijd: vind je het lastig om te bepalen of je iets wel moet doen? Vraag even tijd om erover na te denken en kom er later op terug. Als je er over nadenkt, vraag je dan af of je 'ja' zou zeggen uit schuldgevoel of dat je het echt wilt. Denk ook na over wat het je oplevert (aan positieve en negatieve dingen) als je ja zegt. Stel jezelf ook de vraag wat het oplevert als je 'nee' zegt.

Nee zeggen

5. Nee zeggen. Je hebt besloten dat je iets niet wilt. Hoe communiceer je dat?

- Blijf vriendelijk, maar beslist. Je hoeft niet onaardig te worden, om toch 'nee' te kunnen zeggen.
- Houd het simpel. Je bent niet verplicht om uitleg te geven. 'Nee, dat gaat mij helaas niet lukken' is duidelijk genoeg. Soms geeft het wel duidelijkheid om toe te lichten, maar voel je daartoe niet verplicht.
- Varieer in taalgebruik. Alleen 'nee' kan wat hard overkomen, maar 'het spijt me, maar op die datum kan ik niet' is een variant op 'nee'.
- Nee zeggen: herhalen. Heb je 'nee' gezegd tegen een verzoek of uitnodiging en vind de ander het moeilijk om jouw 'nee' te accepteren? Dan kan het handig zijn om je besluit te blijven herhalen:
'Nee ik ga de schooltuintjes niet bijhouden, want ik houd die middag vrij om te sporten.'
'Nee ik kan niet komen helpen met de schooltuintjes, want ik wil graag sporten.'
Je kunt eventueel toevoegen 'ik voel me gevleid, maar...' , of 'ik begrijp dat je het jammer vindt, maar....'

6. Terugkomen op je besluit

Soms heb je 'ja' gezegd en bedenk je je later – of meteen – dat je eigenlijk niet wilt. Dan kun je terugkomen op je besluit. Het is handig om dan je excuses aan te bieden. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Het spijt me, maar ik heb er nog eens over nagedacht en ben toch te druk om te komen helpen met'

Aan de slag!



Hoe zeg jij 'nee' tegen mensen of voorstellen van activiteiten die je niet wilt? Denk eens na over de volgende vragen, schrijf jouw gedachten op, deel ze en kom in actie! [Klik hier voor het werkblad.](#)

PROUD2B ME[®] is een community-based programma gericht op ouderschap, opgroeien en opvoeden. Het programma versterkt de eigen kracht van kind, ouders en mede-opvoeders met als doel een veilige en uitdagende opvoedomgeving voor alle jeugd. Daarnaast activeert het de diverse steun- en krachtbronnen in de directe sociale omgeving van het gezin en verstevigt het zo op een duurzame manier de sociale netwerken rond kinderen en gezinnen. Meer info? Kijk op www.proud2b.eu.



© Copyright 2015 All rights reserved: Proud2B Nederland

Redactie: Riekie Weijman & Hanne Peerenboom

[Aanmelden voor deze gratis toolkit.](#)

Deze toolkit niet meer ontvangen? Meld je hier af: [Unsubscribe](#)

Afbeelding Nee! radarplus.nl.