

## Relatie

'Nee' zeggen, kritiek ontvangen of uiten, voor jezelf opkomen: thuis kan het al lastig zijn, maar bij je collega's zo mogelijk nog ingewikkelder. Janet Vugts, psycholoog en trainer in assertiviteit, geeft tips voor acht lastige werksituaties. Voel je weer veilig op de werkvloer!

# Ook op je werk: Durf jezelf te zijn

## 8 tips voor 8 situaties

### Ik durf geen 'nee' te zeggen

*Ik doe dingen die ik niet wil, bijvoorbeeld 's avonds overwerken als mijn manager dat vraagt, maar ik kan niet weigeren omdat ik bang ben dat het schadelijk is voor mijn loopbaan als ik 'nee' zeg.*

"Het lijkt veilig om 'ja' te zeggen, maar dat is een schijnveiligheid. Je maakt het je manager nu naar de zin, maar later voel je je vervelend omdat je iets doet waar je zelf niet achter staat. We zoeken veiligheid op de korte termijn, - als ik 'ja' zeg ga ik een conflict uit de weg - maar op den duur is dat juist onveilig, want als je almaar dingen doet die je niet wilt, is dat schadelijk voor jezelf en soms ook voor anderen. Door over te werken kom je er misschien onvoldoende toe om te ontspannen en rust te nemen. God vindt jou ook belangrijk: heb je naaste lief als jezelf. Ook jezelf dus.

Leer 'nee' te zeggen, al zul je je in het begin misschien stuntelig voelen of twijfelen over wat je nu eigenlijk wilt. Je zult dan jezelf steeds beter leren kennen. En je manager zal jou beter leren kennen en beter in staat zijn rekening te houden met jouw wensen."

### Ik durf 'nee' te zeggen, maar kan ik dat wel maken?

*Mijn collega's hebben besloten om 's avonds met elkaar op kraamvisite te gaan*

*bij onze afdelingsleider die een zoon heeft gekregen. Ik heb daar helemaal geen zin in, maar kan ik het maken om niet mee te gaan?*

"Ook hier geldt: je mag 'nee' zeggen. Verzin in ieder geval geen excuus om eronder uit te komen. Dat is niet eerlijk en geeft je een onprettig gevoel, naar jezelf en naar je collega's toe. Je zou kunnen onderhandelen: aangeven wat je zelf wilt, bijvoorbeeld overdag op bezoek gaan, nagaan wat de anderen willen en kijken of je er samen uitkomt.

Word je van 'nee' leren zeggen niet egoïstisch? Nee, want je kunt er immers ook nu vrijwillig en bewust voor kiezen om mee te gaan op kraambezoek."

### Als ik niet meedoe, lig ik eruit

*De sfeer op mijn werk is seksueel geladen en ik 'moet' meedoen, ook al ben ik er niet van gediend. De dubbelzinnige opmerkingen en seksmoppen vliegen om mijn oren. Als ik er wat van zeg, vinden ze me een muts en vragen me waar ik me druk over maak.*

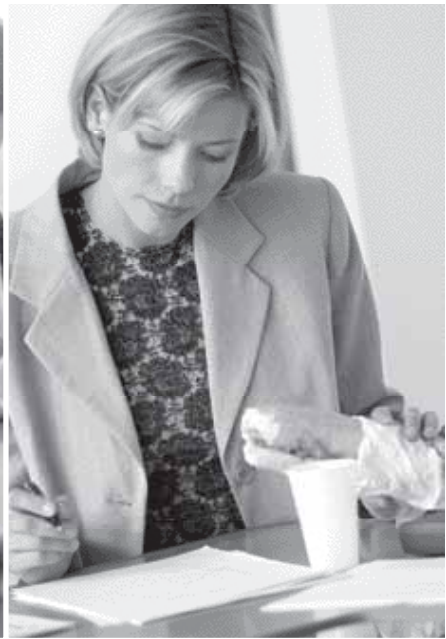
"Spreek uit dat je hier last van hebt, ook als ze zeggen: 'Doe niet zo moeilijk'. Het is niet makkelijk om je ergens over uit te spreken met de consequentie dat ze je niet aardig vinden, maar je wordt er wel sterker door. Sommige mensen nemen

het je in eerste instantie misschien niet in dank af, maar je wordt wel iemand om rekening mee te houden. De kans is trouwens groot dat er andere collega's zijn die hetzelfde denken als jij; zij storen zich ook aan deze sfeer, maar durven er niets van te zeggen. Je kunt ook besluiten om de opmerkingen te negeren, bijvoorbeeld als het je wel stoort maar niet genoeg om er iets van te zeggen. Praat met God over de situatie. Betrek Hem erbij en geef Hem de gelegenheid om je inzicht te geven."

### Ik loop tegen de grenzen van mijn kunnen aan

*Ik twijfel of ik mijn werk inhoudelijk aan kan en daar word ik onzeker van. Ik heb mijn baas verteld dat ik die twijfels heb, maar hij bagatelliseert het door te zeggen dat het wel goed komt. Wat kan ik hiermee?*

"Vraag je af: wat in die klus maakt mij zo angstig? Als je manager je twijfels niet serieus neemt, zoek dan iemand anders om je te helpen het probleem helder te krijgen. Heb je last van een constant gevoel van onvermogen of twijfel je alleen zo nu en dan? Bedenk daarbij dat het ook goed is om af en toe je grenzen te verleggen. Geef jezelf de ruimte om een risico te nemen, meestal ontdek je dat het meevalt. Probeer de uitdaging te zien en eis niet van jezelf dat je het allemaal meteen perfect doet. Je baas heeft kennelijk vertrouwen in jou, nu jij nog.



## Stap ik op iemand af of ga ik in een hoekje staan?

Het is hoe dan ook belangrijk het probleem bespreekbaar te maken. Als dan blijkt dat je het werk echt niet aankunt, kun je samen met je baas naar alternatieven gaan zoeken."

### Ik voel me gekwetst door kritiek

*Mijn teamleider had kritiek op mij en uitte dat waar al mijn collega's bij waren. Ik schaam me nog steeds als ik eraan terugdenk. Wat had ik kunnen doen?*

"Kritiek wordt vaak gevoeld als een persoonlijke aanval. We zijn geneigd om meteen in de verdediging te gaan of de 'tegenaanval' in te zetten. De oorzaak daarvoor ligt in ons binnenste. Diep van binnen kunnen we het gevoel hebben dat we perfect moeten zijn. Je bent vaak bang om helemaal afgewezen te worden, omdat je één ding niet goed hebt gedaan. Maar juist door kritiek te leren aanvaarden, kom je vrij van die gedachte. Je merkt dat je wereld niet instort als je erkent dat je iets verkeerd hebt gedaan. Sterker nog, je collega's zullen je meer gaan waarderen. Soms is de kritiek onterecht, maar het is verstandig om kritiek serieus te nemen. Vraag - meteen of op een later moment - aan je teamleider wat hij precies bedoelde. Dat is eng, want je geeft hem daarmee de kans om nog meer kritiek te spuien. Maar door erover te praten kom je er waarschijnlijk achter dat je teamleider je helemaal niet afwijst, maar dat hij dat ene punt in je gedrag niet prettig vindt. Je hebt daarna de keuze om te besluiten: hier wil ik iets aan doen, of niet."

### Ze willen me niet

*Ik word systematisch genegeerd. Ze vragen me bijvoorbeeld niet mee als ze gaan lunchen. Laatst zaten ze allemaal op vrijdagmiddag te borrelen terwijl ik nergens van wist.*

"De eerste vraag hier is: is het waar? Misschien denken die collega's iets heel anders: ze heeft het druk, ze zal wel naar huis willen. Toets dus of het waar is en vraag: 'Waarom vragen jullie me niet

mee?' Negen van de tien keer zal blijken dat het een misverstand is. Maar als het klopt dat ze jou niet mee willen, zul je even hard moeten slikken. Vraag dan waarom. Misschien heb je onlangs iets onaardigs gezegd, of lijkt het alsof je je afzondert van de anderen. Kijk eerst: klopt het wat ze zeggen, en ben ik bereid daar wat in te veranderen? Weeg dan af hoe belangrijk het voor je is om door deze collega's geaccepteerd te worden."

### Ik ben boos!

*Ik erger me aan een collega en voel me boos, maar ik durf er niets van te zeggen, want ik wil geen conflict.*

"Het probleem met boosheid is niet dat we boos zijn, het is de manier waarop we die boosheid uiten. Je mag boos zijn. Jezus werd eens zo boos dat hij een zweep gebruikte en mensen en dieren daarmee de tempel uit dreef. Ook van God wordt gezegd dat Hij vertoornd is. Gods boosheid heeft vaak de correctie van fouten tot doel en richt zich dan op herstel van de relatie tussen Hem en de mens. Je kunt op een goede manier omgaan met boosheid door op een rustige manier je boosheid tegen je collega te uiten. Maak duidelijk waar het om gaat en wat haar gedrag met jou doet. Geef haar de ruimte om te reageren of iets uit te leggen. Als we anderen niet confronteren met hun gedrag, ontnemen we hen de kans om te leren van hun fouten. Denk niet altijd: het zal wel aan mij liggen. Alhoewel eerlijk zelfonderzoek en gebed aan het licht kunnen brengen dat je zelf ook niet brandschoon bent. Ook dan is het goed om met de ander te gaan praten en de problemen op te lossen."

### Stap ik op iemand af of ga ik in een hoekje staan?

*Als ik op een receptie binnenkom en iedereen al met iedereen staat te praten, breekt het zweet me uit. Ik heb dan het gevoel dat iedereen naar me kijkt. Hoe kan ik daar wat meer ontspannen in worden?*

"Er is een kans dat je er niet 'tussenkomt', maar dat is dan meteen het ergste dat je kan overkomen. Het alternatief is dat je alleen in een hoekje gaat staan. Als je niet het risico durft te nemen om op iemand af te stappen, voel je je bij voorbaat al afgewezen. Je mist de kans om te ervaren dat mensen je deze keer niet afwijzen. Stel, je staat zelf in die groep waarin je veilig voelt, en er komt een buitenstaander op je af, laat je die dan toe? Als je je realiseert: ik betrek anderen er ook wel eens niet bij, relativeer je de afwijzing. Dan wordt afwijzing namelijk iets wat we allemaal wel eens doen naar elkaar, in plaats van iets wat direct te maken heeft met jou. Trouwens, als je goed kijkt zie je mensen die alleen staan of maar half in gesprek zijn. Zij zouden het vast fijn vinden als je ze aanspreekt." ▼

#### Verder lezen:

Janet Vugts, *Durf jezelf je zijn, de weg naar bijbelse assertiviteit*,

ISBN 90 43 51 049 1.

Eddy de Pender, *Help! Het is weer maandag*, ISBN 90 58 81 22 00.

**Tip:** Kom naar de congresdag 'Christen-zijn op je werk', met lezingen en workshops op 13 mei in Zeist. Janet Vugts zal een workshop geven over bijbelse assertiviteit. Meer info: [www.gelovenopmaandag.nl](http://www.gelovenopmaandag.nl).